

# MEMBANGUN BAKAT DAN MINAT GENERASI YANG SEHAT DAN BERPRESTASI DI MASA PANDEMI MELALUI OLAH RAGA BELADIRI

<sup>1</sup>Rachmasari Pramita Wardhani, S.T, M.M <sup>2</sup>Ir.Erwin Gustianta IPM, <sup>3</sup>Ir.Ris Setri Dharma  
Simanjuntak.M.M, <sup>4</sup>Dicky Aditya M

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Tridharma; Jl. A.W.Syahrani No.7, Balikpapan.

<sup>1,2,3,4</sup>Prodi Teknik Mesin, - Fakultas Teknik.

e-mail: \*<sup>1</sup>[rrrachmasari@gmail.com](mailto:rrrachmasari@gmail.com), <sup>2</sup>[twing.ir@gmail.com](mailto:twing.ir@gmail.com) <sup>3</sup>[risetri@gmail.com](mailto:risetri@gmail.com).

## Abstrak

Di era pandemic covid yang telah berlangsung cukup lama, maka olah raga merupakan salah satu kegiatan penting untuk dilakukan dalam menjaga kesehatan dan merupakan salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh terhadap virus. Dalam dunia olahraga dikenal suatu pepatah Men Sana in Corpora Sanno yang berarti “didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat”. Pada pepatah tersebut dapat diketahui untuk meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik maka kesehatan jasmani maupun rohani harus dicapai sehingga mencapai keseimbangan. Olah raga dapat membangun hal hal yang positif diantaranya membangun jiwa dan karakter yang sportif, mental yang tangguh, serta nasionalisme dan loyalitas. Olah raga juga termasuk kedalam seni dan budaya , seperti olah raga atau seni bela diri yang dapat terus dipraktikkan dan dilestarikan karena merupakan suatu budaya selain kesehatan. Sebagai bentuk pengabdian masyarakat juga dalam pelaksanaan program peduli lingkungan dan social di Prodi Teknik Mesin Universitas Tridharma, maka prodi turut mendukung dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga beladiri , dimana selain sebagai suatu bentuk olahraga yang berguna bagi kesehatan juga sebagai suatu bentuk pelestarian dari seni budaya yang tertuang dalam bentuk kegiatan yang menyehatkan. Prodi juga bekerjasama dengan salah satu perguruan dan juga turut berpartisipasi dalam programnya yaitu membangun generasi dengan ikut serta dalam kegiatan kejuaraan tingkat propinsi olah raga beladiri wushu di Balikpapan, Kalimantan Timur.

**Kata kunci**— olah raga, seni, bela diri, bakat, minat, berprestasi

## Abstract

*In the era of the covid pandemic that has lasted for quite a long time, exercise is one of the important activities to do in maintaining health and is one way to maintain the body's resistance to viruses. In the world of sports, there is a saying Men Sana in Corpora Sanno which means "in a strong body there is a healthy soul". In this proverb, it can be seen that to improve the quality of life for the better, physical and spiritual health must be achieved so as to achieve balance. Sports can build positive things including building a sporty spirit and character, mentally tough, and nationalism and loyalty. Sports are also included in arts and culture, such as sports or martial arts which can be continuously practiced and preserved because they are a culture other than health. As a form of community service as well as in the implementation of environmental and social care programs at the Mechanical Engineering Study Program, Tridharma University, the study program also supports and actively participates in martial arts activities, where apart from being a form of sport that is useful for health, it is also a form of preservation of cultural arts that are beneficial to health. contained in the form of healthy activities. The study program also collaborates with a university and also participates in its program, namely building a generation by participating in the provincial level wushu martial arts championship event in Balikpapan, East Kalimantan.*

**Keywords**— sports, arts, martial arts, talent, interest, achievement

## PENDAHULUAN

Di masa pandemic covid ,kesehatan setiap individu harus terus dijaga dan ditingkatkan. Selain asupan gizi yang seimbang dan baik maka kegiatan berolahraga diperlukan untuk memperlancar peredaran darah sehingga dapat menjaga imun tubuh. Olah raga merupakan salah satu kegiatan penting untuk dilakukan dalam menjaga kesehatan dan merupakan salah satu cara untuk menjaga daya tahan tubuh terhadap virus. Dalam dunia olahraga dikenal suatu pepatah *Men Sana in Corpora Sanno* yang berarti “didalam tubuh yang kuat akan terdapat jiwa yang sehat”. Pada pepatah tersebut dapat diketahui untuk meningkatkan kualitas hidup menjadi lebih baik maka kesehatan jasmani maupun rohani harus dicapai sehingga mencapai keseimbangan. Olah raga dapat membangun hal hal yang positif diantaranya membangun jiwa dan karakter yang sportif, mental yang tangguh, serta nasionalisme dan loyalitas. Olah raga juga termasuk kedalam seni dan budaya , seperti olah raga atau seni bela diri yang dapat terus dipraktikkan dan dilestarikan karena juga merupakan suatu budaya selain kesehatan.

Aktivitas berolah raga memiliki manfaat yang cukup besar yaitu dapat meningkatkan stamina dan daya tahan tubuh, baik bermanfaat bagi kesehatan fisik , olah raga juga baik untuk meningkatkan mentalitas individu. Manfaat olah raga diantaranya seperti dapat memperlancar aliran darah, meningkatkan kadar kolesterol baik, mengendalikan gula darah, menjaga tekanan darah tetap stabil, menjaga tubuh tetap bugar dan kuat, meningkatkan produksi oksigen tubuh, dari segi mentalitas olah raga dapat mengurangi tingkat stres, juga menumbuhkan sikap percaya diri.

Kegiatan ini baik dilakukan tanpa memandang usia , mengingat dalam beberapa kondisi dimasa pandemic

dilakukan daring untuk beberapa kegiatan seperti kegiatan pembelajaran. Kegiatan olah raga dapat mengisi waktu luang dan dilakukan dirumah maupun secara kelompok dengan aman. Salah satu kegiatan olah raga tersebut adalah olah raga beladiri. Hal ini baik dalam membangun mentalitas serta menjaga kesehatan tubuh dilakukan oleh para generasi dalam menghadapi pandemic.

Berdasarkan hal tersebut maka civitas Prodi Teknik Mesin Universitas Tridharma melakukan suatu bentuk program dalam meningkatkan rasa kepedulian kepada generasi muda yang tentunya lebih banyak berkegiatan di rumah selama pandemic berlangsung. Prodi Teknik Mesin dengan beberapa dosen turut berpartisipasi dalam menjalankan program pengabdian masyarakat yang tertuang dalam kegiatan kerjasama dengan DPD AKTI kaltim dalam membangun bakat dan minat generasi yang sehat dan berprestasi di masa pandemi melalui olah raga beladiri.

## METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan bersifat naratif deskriptif dimana penulis melakukan telaah dengan mendiskripsikan dan menceritakan kegiatan dari suatu pelaksanaan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan.



Gambar 1 Skema Penulisan  
Sumber: Penulis , 2022

Penulis mendeskripsikan dengan menggambarkan dan menceritakan kembali dari hasil telaah yang didapat pada saat kegiatan berlangsung sebagai suatu studi lapangan serta melakukan interview kepada narasumber yaitu panitia penyelenggara kegiatan. Serta melakukan studi literature terhadap literature yang terkait dengan penulisan jurnal ini sebagai suatu bahan referensi dari kajian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Olah raga bela diri merupakan suatu bentuk seni serta bentuk pertahanan diri selain sebagai bentuk olah tubuh untuk menjaga imunitas tubuh. Menguasai olah raga bela diri membuat seorang individu mampu secara fisik dan mental menguasai jurus tertentu yang berguna untuk pertahanan dan pembelaan terhadap suatu serangan.

Menurut Syahrial (2020), olah raga beladiri adalah suatu kegiatan yang memadukan unsur seni, teknik membela diri, olah raga serta olah batin. Ada ragam olah raga beladiri seperti : pencak silat, taekwondo, karate, kung fu, judo, aikido, jujitsu, dan ragam lainnya. Kung fu merupakan salah satu budaya tradisional negara Cina yang gerakannya mengandung unsur bela diri, berguna bagi kesehatan, sekaligus gerak seni yang dilakukan dengan dua jenis bentuk gerak, yaitu : gerak tarung (Fight) dan gerak jurus (Taulo). Wong Kiew Kit (2002:1) menyatakan bahwa, "Kung-Fubukan hanya merupakan seni beladiri yang efektif dan sistem hebat untuk kesehatan dan vitalitas melainkan juga cara menuju kegembiraan spiritual". Kung fu merupakan cabang dari olahraga seni bela diri menggunakan tangan kosong atau senjata yang berupa tongkat, toya dan pedang, olahraga ini bertujuan untuk mempertahankan diri namun juga sebagai ajang pertunjukan. Kung fu merupakan seni bela diri yang juga populer di Indonesia bahkan didunia dimulai usia

tingkat anak-anak hingga dewasa yang menyukai bela diri ini.

Dalam rangka kerjasama dibidang pengabdian kepada masyarakat antara prodi teknik mesin dengan salah satu organisasi olah raga beladiri yaitu DPD AKTI Kalimantan timur, prodi teknik mesin dan para civitas akademik turut berpartisipasi pada program kejuaraan propinsi yang diselenggarakan oleh Aliansi Kungdu Tradisional Indonesia pada tanggal 16 januari 2022 di stadion indoor tenis Balikpapan.

Kegiatan ini diikuti beberapa tingkatan usia termasuk jenjang usia dini, hal ini merupakan suatu upaya yang positif dan bermanfaat dalam menyaring dan membangun bakat dan minat bagi generasi muda . kegiatan olah raga beladiri juga dapat mengalihkan dan mengurangi dampak penggunaan gadget pada anak anak. Dimana diketahui bahwa dengan diadakannya sekolah dari rumah maka pembelajaran dilakukan secara online . hal ini juga membawa dampak dimana anak anak juga memiliki kesempatan untuk melakukan aktivitas bermain selain belajar dengan menggunakan gadget, adapun secara umum dampak yang negative adalah radiasi pada handphone, laptop dengan penggunaan yang cukup lama dan sering dapat menimbulkan rasa tak nyaman/sakit kepala , kelelahan pada mata, kecanduan game online. Menyikapi hal ini anak anak usia dini adalah masa usia yang bereksplorasi dan aktif, rasa keingintahuan yang cukup besar dapat diarahkan pada suatu kegiatan yang bermanfaat dimana salah satunya adalah olahraga . dimana pada kegiatan tersebut anak anak dapat bermain serta menjaga imunitas tubuh.



(a)



(b)



(c)

Gambar 2a,b,c dokumentasi kegiatan  
Sumber : Penulis



Gambar 3 Dokumentasi kegiatan  
Sumber: Penulis.

Kejuaraan tingkat propinsi yang dilaksanakan merupakan kegiatan positif serta sebagai bentuk rasa kepedulian bagi generasi serta melestarikan budaya dalam bentuk kesenian. Dimana olah raga beladiri juga merupakan suatu bentuk kesenian yang wajib dilestarikan. Dan dengan keikutsertaan civitas akademik Prodi Teknik Mesin pada kegiatan diharapkan dapat turut berpartisipasi dalam membangun bakat dan minat bagi generasi agar dapat sehat serta berprestasi

di masa pandemi melalui olah raga beladiri tersebut.

## KESIMPULAN

Kegiatan olah raga merupakan salah satu cara untuk menjaga stamina tubuh . salah satu ragam kegiatan olah raga yang dapat dilakukan adalah olah raga bela diri yang dapat membentuk karakter dari individu serta melatih mentalitas selain menjaga stamina tubuh.

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan guna melaksanakan fungsi Tridharma Perguruan Tinggi dan civitas akademik. Serta sebagai bentuk rasa peduli terhadap lingkungan masyarakat dan social sebagaimana program yang dicanangkan di Prodi Teknik Mesin Universitas Tridharma Balikpapan.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pada kegiatan ini penulis dan rekan rekan mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah turut berpartisipasi dalam penulisan jurnal pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

M.Syahrial, 2020. Buku Jago Beladiri, Tangerang Selatan: Ilmu Cemerlang Group.

Dediknas, 2007. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Balai Pustaka. No Name. Seni Beladiri untuk Anak.

Musfiqon , H.M. 2012. Metodologi Penelitian Pendidikan . Jakarta : PT Prestasi Pustakaraya.

Arief, Gugun.2007. Bela Diri. Yogyakarta: PT.Pustaka Insan Madani.

<https://penjaskes.co.id/teknik-dasar-kungfu/>: diakses maret 2022