

BEROLAHRAGA DIMASA PANDEMI & BERLATIH PENCAK SILAT DI JALAN SUMATRA GANG LOMBOK RT 03 RW 10 JOMBANG CIPUTAT TANGERANG SELATAN

Agis Akbar Primadio^{1,*}, Salsadilah Liftian Rika², Adam Adrian Bahari³, Ayuhan⁴

^{1,2,3}Kesejahteraan Sosial, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta,
Jln. KH. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Jakarta Selatan.

⁴Pendidikan Agama Islam, Fakultas Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jln. KH.
Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Jakarta Selatan.

*Email : agisakbar123@gmail.com

ABSTRAK

Kondisi saat ini yang dialami oleh hampir seluruh negara di dunia sedang mengalami pandemi covid-19, virus covid-19 ini adalah salah satu virus yang cukup mematikan dan sudah memakan banyak korban jika tidak ditangani dengan benar, dan ada beberapa cara untuk meminimalisir terpapar dan berdampak lebih hingga kematian jika terpapar, salah satunya yaitu dengan cara berolahraga dengan cara yang benar di masa pandemi covid-19 ini untuk meningkatkan imunitas tubuh agar tubuh tetap sehat dan tidak mudah terkena penyakit atau virus covid-19 ini. Dan baiknya berolahraga pada pagi hari karena akan mendapatkan vitamin D dari matahari pagi baik untuk kesehatan dan imunitas tubuh juga. Anak-anak adalah generasi penerus bangsa yang harus menjaga kelestarian budaya atau kesenian seperti pencak silat yang harus dijaga kelestariannya oleh anak-anak yang menjadi generasi penerus bangsa, karena pencak silat juga mempunyai nilai-nilai positif salah satunya yaitu nilai aspek olahraga, pencak silat juga mempunyai fungsi meningkatkan jasmani manusia atau meningkatkan kesehatan bagi manusia, dan baik juga dilakukan dalam kondisi saat pandemi covid-19 ini karena pencak silat juga bisa membuat meningkatkan imunitas tubuh karena melakukan gerakan pencak silat.

Kata kunci: Pandemi covid-19, Berolahraga, Pencak silat.

ABSTRACT

The current conditions experienced by almost all countries in the world are experiencing a covid-19 pandemic, this covid-19 virus is one of the viruses that is quite deadly and has taken many victims if not handled properly, and there are several ways to minimize exposure and more impact to death if exposed, one of which is by exercising in the right way during this covid-19 pandemic to increase body immunity so that the body stays healthy and is not easily affected by this covid-19 disease or virus. And it's good to exercise in the morning because you will get vitamin D from the morning sun, good for health and body immunity too. Children are the next generation of the nation who must preserve culture or arts such as pencak silat which must be preserved by children who are the next generation of the nation, because pencak silat also has positive values, one of which is the value of sports aspects, pencak silat. also has the function of improving the human body or improving health for humans, and it is also good to do it during the conditions during the covid-19 pandemic because pencak silat can also increase body immunity because of doing pencak silat movements.

Keywords: Covid-19 pandemic, Exercise, Pencak silat

1. PENDAHULUAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) adalah salah satu program yang harus di tempuh oleh mahasiswa di perguruan tinggi. Program tersebut dilaksanakan sebagai implementasi dari salah satu Catur Dharma Perguruan Tinggi yaitu pengabdian masyarakat. Karena perguruan tinggi merupakan lembaga yang mempersiapkan generasi yang cerdas secara

intelektual dan terampil maka perlu dibekali kemampuan beradaptasi dan berperan aktif dalam kehidupan bermasyarakat.

KKN tahun 2021 ini merupakan KKN online dan offline dimana pendaftaran, pelaporan, monitoring, evaluasi, luaran berbasis web www.kknumj.ac.id kegiatan KKN berbasis online dapat dilaksanakan sesuai dengan domisilinya dan membentuk

kelompok berdasarkan berbagai ke disiplin ilmu dan membantu masyarakat melalui program pemberdayaan berbasis online dan offline di domisilin masing-masing.

Olahraga menjadi hal yang penting dan harus dilakukan masyarakat di tengah pandemi Covid-19. Sebab aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan bahwa imunitas menjadi kuat sebagai pertahanan melawan virus covid-19

Pencak Silat adalah hasil budaya leluhur Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa. banyak manfaat yang diperoleh dalam pembelajaran pencak silat, seperti pengembangan kognitif, afektif, dan psikomotor. Beberapa nilai positif yang diperoleh dalam pencak silat antara lain: percaya diri, melatih ketahanan mental, mengembangkan kewaspadaan diri, jiwa kesatria, serta disiplin dan keuletan yang lebih tinggi. Selain kaya akan teknik-teknik perlindungan diri, pencak silat juga sarat akan nilai-nilai luhur. Nilai-nilai luhur pencak silat terdiri dari 4 aspek, yaitu: (1) Aspek Mental Spiritual, (2) Aspek Olahraga, (3) Aspek Seni, (4) Aspek Beladiri.

Kecamatan ciputat sebuah kecamatan di Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten. Sebelum pendirian Kota Tangerang Selatan, Ciputat merupakan kecamatan dari Kabupaten Tangerang. Nama: Ciputat, berasal dari bahasa sunda yang terdiri dari dua kosakata yaitu Ci dan Putat, ci atau cai artinya air, putat itu nama pohon. Pohon putat yang banyak tumbuh di kawasan Ciputat tempo dulu, yang sering dikonsumsi sebagai lalapan oleh masyarakat pada waktu itu. Dalam sejarahnya, penduduk kawasan Ciputat terdiri dari berbagai etnis yaitu Sunda, Betawi, Arab dan Tionghoa (China). Ciputat menjadi bagian dari Tangsel, pada 29 Oktober 2008, melalui sidang paripurna pembentukan Kota Tangerang Selatan, Provinsi Banten di DPR, dengan pengesahan Undang-Undang No. 51 Tahun 2008. Sejak itulah, orang Ciputat sekarang, menjadi orang Banten. Penduduk Ciputat, saat ini berjumlah sekitar 30.000 orang. Mayoritas orang betawi asli. Mayoritas penduduk Ciputat beragama Islam dan bahasanya betawi. Tapi

sekarang sudah campuran, karena banyak orang daerah yang tinggal di Ciputat.

Kecamatan Ciputat mempunyai 7 kelurahan yaitu ; Ciputat, Cipayang, Sawah Lama, Sawah Baru, Serua, Serua Indah, dan Jombang. Dan salah satu kelurahan yang ada di kecamatan Ciputat yaitu Kelurahan Jombang kita melaksanakan program kegiatan KKN yaitu berolahraga di masa pandemi dan berlatih pencak silat di daerah kelurahan Jombang.

Kedadaan ekonomi di kelurahan Jombang ini banyak sekali masyarakat yang mencari uang untuk kehidupan sehari-harinya dengan berjualan, berjualan di depan rumah, warung sembako, dan juga pedagang kaki lima. Selain itu ada juga masyarakat yang bekerja sebagai POLRI, PNS, GURU honorer. Mayoritas tetap di pedagang untuk ekonomi di kecamatan ciputat ini cukup terbantu, atau tercukupi karena dengan banyaknya masyarakat yang berjualan bisa mendapatkan keuntungan yang lebih besar di bandingkan dengan masyarakat yang menjadi pegawai atau bekerja dengan bos.

Walaupun Jombang termasuk kedalam wilayah atau provinsi Banten tapi bahasa yang digunakan di daerah Jombang adalah bahasa betawi, sunda dan jawa karena kebanyakan orang Jombang adalah orang pindahan dari Jakarta, Bandung dan Jawa. Suku Betawi itu sendiri berasal dari hasil perkawinan antaretnis dan bangsa dimasa lalu. Di jalan sumatra gang lombok RT 03 RW 10 Kelurahan Jombang dapat dikatakan sebagai daerah yang memelihara budaya Gotong royong. Warga Jombang, memiliki beberapa kebudayaan yang masih diterapkan hingga saat ini, seperti : Melakukan pengajian malam jumat untuk ibu-ibu, dan malam minggu untuk bapak-bapak, Syukuran menjelang acara pernikahan, khitanan, menyambut bulan puasa. Biasanya di lakukan sebelum hari tersebut. Menyakalan petasan untuk menyambut para tamu atau undangan ke dalam pesta pernikahan dan juga khitanan atau sunatan. Menjenguk warga yang sakit, melahirkan dan meninggal. Mereka biasa melakukannya secara bersama-sama / rombongan dengan memberikan sedikit rezeki yang mereka kumpulkan sebelum pergi menjenguk. Pengajian keluarga, biasa dilakukan dengan acara kumpul keluarga besar untuk membaca yasin, dzikir, tahlil dan do'a serta acara makan bersama. Membagi makanan

ke tetangga dengan piring kita, lalu sambil tetangga mengembalikan piring kita, mereka mengisi kembali makanan yang mereka punya untuk kita. Biasa di lakukan ketika mau menjelang pernikahan warga memberikan beras, dan diisi dengan berbagai kue dan lauk pauk.

2. METODE

Pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata ini kami laksanakan dengan cara berolahraga bersama dan pendampingan dalam berlatih pencak silat bersama. Yaitu dengan mengusung tema Berolahraga di masa Pandemi & Berlatih Pencak Silat dan pentingnya menjaga kesehatan dimasa pandemi covid 19 agar menjaga kesehatan dan menjaga imunitas tubuh.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum melakukan kegiatan olahraga bersama anak-anak di RT 03 jombang ini, kita mensosialisasikan terkait pentingnya berolahraga pada kondisi saat ini yaitu pandemi covid-19 untuk meningkatkan imunitas tubuh.

Olahraga menjadi hal yang penting dan harus dilakukan masyarakat di tengah pandemi Covid-19. Sebab aktivitas olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat dipastikan bahwa imunitas menjadi kuat sebagai pertahanan melawan virus covid-19 dan dimana anak-anak pastikan senang ketika berolahraga tetapi untuk tetap menjaga anak-anak mempunyai batas waktu sekitar 60 menit saja untuk menjaga kesehatan tubuh di masa pandemi.

Sebelum memulai olahraga bersama anak-anak warga RT 03 jombang kita berdoa bersama dan tetap melaksanakan “Protokol kesehatan” seperti melakukan cuci tangan sebelum kegiatan berlangsung, memakai masker saat aktifitas, tetap menjaga jarak, dan memakai pakaian olahraga dan sepatu. Tahap pertama dalam melakukan olahraga yaitu melakukan pemanasan yang berfungsi untuk melenturkan otot, meningkatkan detak jantung, meningkatkan suhu tubuh, mengurangi resiko cedera. Tahap pemanasan ini dilakukan dengan cara memutar kepala, memutar pinggang, memutar lutut, memutar lengan dan bahu.



Gambar 1. Sebelum melakukan kegiatan.



Gambar 2. Proses kegiatan sosialisasi terkait pentingnya berolahraga pada saat pandemi covid-19.



Gambar 3. Kegiatan berolahraga pada tahap pemanasan.

Dan setelah kegiatan berolahraga kami melakukan kegiatan selanjutnya yaitu berlatih teknik dasar pencak silat. Pencak Silat adalah hasil budaya leluhur Indonesia untuk membela, mempertahankan, eksistensi (kemandirian) dan integritasnya (manunggal) terhadap lingkungan hidup/alam sekitarnya untuk mencapai keselarasan hidup. Beberapa nilai positif yang diperoleh dalam pencak silat antara lain: percaya diri, melatih ketahanan mental, mengembangkan kewaspadaan diri, jiwa kesatria, serta disiplin dan keuletan yang lebih tinggi. Selain kaya akan teknik-teknik perlindungan diri, pencak silat juga sarat akan nilai-nilai luhur. Nilai-nilai luhur pencak silat terdiri dari 4 aspek, yaitu: (1) Aspek Mental

Spiritual, (2) Aspek Olahraga, (3) Aspek Seni, (4) Aspek Beladiri.

Teknik-teknik dasar dari pencak silat salah satunya adalah pukulan dan tendangan, kami mengajarkan anak-anak terkait teknik dasar dari pencak silat, karena pencak silat juga salah satu cabang olahraga dan bermanfaat untuk kesehatan tubuh manusia agar imunitas tubuh semakin meningkat.



Gambar 4. Proses melakukan kegiatan belajar teknik dasar pencak silat.

Dan setelah kegiatan kami memberikan bingkisan atau hadiah kepada anak-anak yang mengikuti kegiatan tersebut dari awal sampai akhir.



4. KESIMPULAN

Dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dikemas dalam bentuk KKN oleh Kelompok 39 program 2, dapat disimpulkan beberapa hal, antara lain : dalam kondisi saat ini yaitu pandemi covid-19 kita harus menjaga imunitas tubuh atau daya tahan tubuh agar terhindar dari virus covid-19 dan mengurangi dampaknya jika terpapar virus covid-19 dengan cara berolahraga setiap hari di pagi hari atau di sore hari, agar imunitas tubuh atau daya tahan tubuh kita terus

meningkat dan akan meminimalisirkan bahaya atau dampak dari virus covid-19 ini.

Dan anak-anak harus menjaga warisan budaya indonesia yaitu pencak silat, dengan cara anak-anak berlatih pencak silat sejak dini dan harus terus di lestarikan budaya pencak silat ini agar tidak punah. Karena pencak silat mempunyai banyak hal positif yang bisa kita dapatkan salah satunya yaitu aspek olahraga yang membuat tubuh kita gerak dan akan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang dikemas dalam bentuk KKN, kami dari kelompok 39 program 2 KKN UMJ mengucapkan banyak terimakasih kepada ketua RT 03 gang lombok jombang rawa lele atas diberikannya perizinan untuk kegiatan KKN ini. Dan kami mengucapkan banyak terimakasih kepada bapak Dr.Ayuhan.MA. sebagai Dosen Pembimbing Lapangan Kelompok 39 atas arahan dan masukannya terkait KKN ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anting Dien Gristyutawati, Endro PujiPurwono, Agus Widodo. 2012. PERSEPSI PELAJAR TERHADAP PENCAK SILAT SEBAGAI WARISAN BUDAYA BANGSA SEKOTA SEMARANG TAHUN 2012. Semarang : Universitas Negeri Semarang.