

PENGENALAN SENI BELA DIRI PADA ANAK-ANAK DAN REMAJA DESA UNTUK MENAMBAH AKTIVITAS POSITIF PADA MASYARAKAT

Firdaus¹, Ikramina Larasati Hazrati²

Jurusan Teknik Elektro Fakultas Teknologi Industri Universitas Islam Indonesia¹

Jurusan Ilmu Hukum Fakultas Hukum Universitas Islam Indonesia²

ABSTRACT

Cancer of the cervix or also called cervical cancer is a type of cancer that 99.7% are caused by human papilloma virus (HPV) oncogenic, which attacks the cervix. Risk group for the occurrence of cervical cancer are women over age 30 years who have many children and to maintain reproductive health behavior is still lacking. Habits mutually exchange sexual partners is one of the main factors of HPV virus that causes cervical cancer is the case. In Indonesia only 5 percent who do cervical cancer screening, so that 76.6 percent of patients as detected has entered Stage Advanced (IIIB above), since cervical cancer usually without any symptoms in the initial stage. This fact is generally not known by the villagers. Therefore for prevention will be held related to reproductive health counseling and knowledge about menstruation on the PKK in the village of Wonogiri, Tawang Sari, Kaligesing, Central Java.

Keywords: Cervical Cancer, reproduksi health, menstruation

ABSTRAK

Anak-anak suka pada hal yang bebas. Hal ini dikarenakan memang dunia mereka sedang pada masa membutuhkan kebebasan. Setelah ditelaah, justru dengan kebebasan yang tidak dibatasi membuat anak semakin kurang terarah. Remaja dikatakan pula sebagai masa transisi dimana seseorang akan sangat dipengaruhi oleh lingkungannya. Maka dari itu perlu kiranya anak-anak dan remaja diperkenalkan pada aktivitas-aktivitas yang positif dan layak didukung orang tua. Hal tersebut sebagai alternatif kegiatan untuk mengisi waktu mereka, daripada membiarkannya menghabiskan waktu di depan gadget. Bela diri dapat dijadikan satu alternatif bagi anak untuk mengisi hari-hari mereka dikarenakan dari bela diri remaja ataupun anak-anak akan mendapatkan banyak manfaat.

Kata Kunci: Bela diri, anak, remaja, aktivitas positif

1. PENDAHULUAN

Seni bela diri merupakan satu kesenian yang timbul sebagai satu cara seseorang mempertahankan / membela diri. Seni bela diri telah lama ada dan berkembang dari masa

ke masa. Pada dasarnya, manusia mempunyai insting untuk selalu melindungi diri dan hidupnya. Dalam tumbuh atau berkembang, manusia tidak dapat lepas dari kegiatan fisiknya, kapan pun dan di manapun. Hal inilah yang akan memacu aktivitas fisiknya sepanjang waktu. Pada zaman kuno, tepatnya sebelum adanya persenjataan modern, manusia tidak memikirkan cara lain untuk mempertahankan dirinya selain dengan tangan kosong. Pada saat itu, kemampuan bertarung dengan tangan kosong dikembangkan sebagai cara untuk menyerang dan bertahan, kemudian digunakan untuk meningkatkan kemampuan fisik / badan seseorang. Meskipun begitu, pada zaman-zaman selanjutnya, persenjataan pun mulai dikenal dan dijadikan sebagai alat untuk mempertahankan diri.

Seni Beladiri terkadang dikaitkan dengan kekerasan, Namun tanpa kita sadari anak-anak kita setiap hari melihat kekerasan itu sendiri. Lihatlah tayangan televisi dewasa ini Apa isinya? Hampir semuanya berisi kekerasan tayangan yang katanya diperuntukkan kepada anak-anak tetap saja ada persaingan yang kadang menjurus pada kekerasan. Tidak salah memang, tetapi anak-anak adalah kertas putih yang akan menulis dibenak mereka apa itu kehidupan. Berkaitan dengan dengan aktifitas fisik seni beladiri dapat menjadi suatu kegiatan yang menyenangkan tanpa harus melakukan kekerasan, dan dengan bimbingan orang tua dan sensei diharapkan akan mengurangi masalah kesehatan, mengarahkan terhadap perilaku mereka serta mengurangi kekerasan itu sendiri dikalangan usia muda. Untuk itulah pengenalan bela diri yang dilaksanakan di Dusun Semare, Kelurahan Magersari, Kecamatan Ngablak, Kabupaten Magelang, Propinsi Jawa Tengah diharapkan dapat memberikan aktivitas positif masyarakat pada umumnya dan anak-anak serta remaja pada khususnya

2. METODE PELAKSANAAN

Program ini akan ditujukan untuk anak anak Dusun Semare, Kelurahan Magersari, Kecamatan Ngablak, Kabupaten Magelang, Propinsi Jawa Tengah. Sebelum dilaksanakan dilakukan sosialisasi pada orang tua untuk memahami tujuan dari kegiatan ini. Setelah itu mengumpulkan anak-anak yang mendapat persetujuan orang tua mereka. Dilanjutkan dengan mencari lokasi tempat latihan berupa lahan kosong agar memudahkan pelaksanaan program. Setelahnya adalah memperkenalkan bela diri dengan latihan bersama yang dipandu oleh instruktur atau pelatih yang berkompeten dibidangnya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pentingnya bela diri bagi anak adalah:

Menguatkan Tubuh

Dewasa ini banyak sekali anak-anak kita yang mengalami obesitas /kelebihan berat badan dimana obesitas ini merupakan salah satu factor penyebab masalah lain dalam tubuh anak. Saat ini mungkin tidak dirasa tetapi dalam jangka panjang akan timbul permasalahan baik itu masalah kesehatan maupun masalah penampilan. Aktifitas fisik baik itu saat bermain, maupun saat berolahraga bagi anak-anak adalah ± 420 menit perminggunya, atau dapat dikatakan dalam sehari anak-anak seharusnya melakukan aktifitas fisik selama 60 menit. bagi anak-anak di desa mungkin dengan mudah terpenuhi, bagaimana dengan anak-anak kota yang notabene segala fasilitas ada. Suatu permainan olahraga tentu lebih baik daripada anak-anak kita terus berada didepan layar melihat ataupun ber main game. Dan permainan olah raga mampu membakar lemak tubuh dengan baik. Joseph Ash

, Seorang pelatih taekwondo mengatakan dalam hal total pengeluaran kalori menyampaikan bahwa berlatih seni beladiri yang dilakukan mampu membakar 10-20% kalori lebih banyak dari pada bermain sepakbola. Selain memperkuat tubuh ternyata seni beladiri lebih aman dari pada olahraga lain. walaupun sepias ketrampilan yang diperagakan terlihat berbahaya ,namun dalam pelatihan yang terkontrol,terprogram dan sesuai dengan instruksi pelatih beladiri lebih aman dari pada permainan sepak bola maupun basket.

Mengasah pikiran

Berlatih beladiri dengan teratur,terprogram juga mampu mengasah pikiran anak-anak kita ,serta sangat bermanfaat bagi anak-anak yang memiliki masalah kedisiplinan atau bagi anak-anak yang mengalami ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) . Sebuah studi pada tahun 2012 mengevaluasi selama 20 minggu berupa program seni bela diri khusus dan meditasi dalam terapi perilaku kognitif menemukan bahwa pemuda berusia 12 sampai 18 tahun yang didiagnosis dengan ketidakmampuan belajar (beberapa diantaranya dengan ADHD atau kecemasan masalah) menunjukkan peningkatan dalam keterampilan sosial , perhatian , dan penurunan tingkat kecemasan . Namun ,Penulis penelitian tersebut juga menyampaikan bahwa diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengkonfirmasi penggunaan seni bela diri sebagai pengobatan untuk ADHD. Sementara seni bela diri yang menanamkan keterampilan pertempuran , dalam sebuah studi selama dua tahun dari 14 siswa karate dan judo sembilan siswa (semua anak laki-laki berusia 10) melaporkan tidak ada peningkatan tingkat agresifitas dan , kesembilan siswa judo ,menunjukkan penurunan dalam tingkat kemarahan. Para penulis penelitian menyarankan hal ini mungkin disebabkan karena praktek meditasi dan kata (urutan gerakan koreografer).

Membangun Karakter Anak

Selain meningkatkan aktifitas fisik anak , menenangkan pikiran , dan membatasi agresifitas , seni bela dapat memainkan peran dalam mengurangi bullying, dimana beladiri mengajar anak untuk menahan diri, menahan emosi dan mengajarkan anak bagaimana untuk melawan kembali bila bullying tersebut melampaui batas serta mengajarkan anak untuk membela kawan yang lemah. Seni bela diri dapat menjadi sangat penting dimasa mendatang dalam membentuk pemimpin masa depan . " Program Seni bela diri sangat baik dalam mengajarkan kecakapan hidup bukan hanya keterampilan olahraga , " kata Ash . " Tujuan utama dari sekolah seni bela diri [semestinya] tidak menghasilkan juara dunia, tetapi untuk menghasilkan orang-orang terbaik yang bisa bermanfaat bagi dunia . "

Seni Bela Diri

Hampir di seluruh belahan dunia memiliki seni bela diri,namun beladiri yang populer sebagian besar berasal dari Asia.



Gambar 1 : Instruktur Pelatih Bela Diri



Gambar 2 : Latihan Bersama



Gambar 3 : Memperkenalkan bela diri dengan latihan bersama
Adapun waktu pelaksanaan kegiatan ini adalah sebagai berikut:

No	Kegiatan	Lokasi
1.	Latihan beladiri kempo	Lapangan rumah ibu Tukinem
2.	Latihan beladiri kempo	Lapangan rumah ibu Tukinem
3.	Latihan beladiri kempo	Lapangan rumah ibu Tukinem
4.	Latihan Beladiri kempo	Lapangan rumah ibu Tukinem
5.	Latihan beladiri kempo	Lapangan rumah ibu Tukinem
6.	Latihan Beladiri Kempo	SD N Magersari

4. KESIMPULAN

Program pengenalan seni bela diri pada anak-anak dan remaja desa untuk menambah aktivitas positif pada masyarakat telah dilaksanakan dengan peserta anak-anak dan remaja Dusun Semare, Kelurahan Magersari, Kecamatan Ngablak, Kabupaten Magelang, Propinsi Jawa Tengah. Dengan diadakannya latihan bela diri bersama sebanyak enam kali pertemuan anak-anak telah mengetahui bela diri adalah aktifitas yang dapat mereka lakukan dalam keseharian mereka.

5. REFERENSI

- Aip Syarifuddin. 1992. *Atletik*. Jakarta : Depdikbud
- Mulyana. (2012). *Pembentukan Karakter Melalui Pembinaan Pencak Silat (Studi Eksperimen Pada Siswa SMP Di Bandung)*. (disertasi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.
- Dediknas, 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka. No Name. *Seni Beladiri untuk Anak*