

PENATARAN PELATIH WASIT/JURI WUSHU TINGKAT DAERAH PROVINSI SUMATERA SELATAN

Muhsana El Cintami Lanos¹, Siti Ayu Risma Putri², Oktariyana³, Hikmah
Lestari⁴, Mutiara Fajar⁵, Puput Sekar Sari⁶, Agung Mahendra⁷,
Sitiayurisma@gmail.com

Abstrak

Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang program latihan, penerapan wasit terhadap olahraga wushu dan tingkat kemampuan olahraga wushu. Metode pelaksanaan kegiatan dalam bentuk pelatihan, workshop, pendampingan, praktikum dan evaluasi serta Metode pelaksanaan kegiatan dalam bentuk pelatihan, workshop, pendampingan, praktikum dan evaluasi serta follow up. Sedangkan kegiatannya dilaksanakan di Jalan Ponorogo, Sumatera Selatan. Sasaran pelatihan ini adalah para pelatih, wasit dalam cabang olahraga wushu. Hasil yang didapat pelatih, dan wasit bisa menyusun Program latihan yang baik untuk diaplikasikan kepada atlet dan menjadikan wasit yang professional dengan menerapkan peraturan yang berlaku. Kata kunci : Pelatihan, Wasit, Juri, Wushu

Abstract

This training aims to provide knowledge about training programs, the application of referees to wushu sports, and the level of wushu sports ability. Methods of implementing activities in the form of training, workshops, mentoring, practicum, and evaluation as well as methods of implementing activities in the form of training, workshops, mentoring, practicum, and evaluation and follow-up. While the activities were carried out in Jalan Ponorogo, South Sumatra. The target of this training is coaches, and referees in wushu sports. The results obtained by coaches and referees can compile a good training program to be applied to athletes and make professional referees by applying the applicable regulations.

Key word : Training, Referee, Judge, Wushu

Artikel diterima tanggal: 06-10-2022 disetujui tanggal:20-11-2022 Publish tanggal : 27-11-2022
Corresponden Author: Siti Ayu Risma Putri e-mail: sitiayurisma@gmail.com

DOI: <http://dx.doi.org/10.31851/dedikasi.v5i2.9665> 

WAHANA DEDIKASI

PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh seseorang. (Lohman, 1982) mengatakan Olahraga merupakan salah satu faktor terbentuknya kesegaran jasmani yang perlu di sebarluaskan dan di masyarakatkan, seorang yang melakukan kegiatan latihan olahraga dapat memetik manfaat dalam beberapa hal. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan kembali menjadi aktif lagi.

Ruang lingkup olahraga prestasi didukung oleh beberapa faktor penentu. Faktor penentu yang dimaksud salah satunya adalah sumber daya manusia, baik atlet maupun pelatih(Sugarwanto & Okilanda, 2020). Keberhasilan pembinaan prestasi disebuah daerah dapat dilihat dari pencapaian prestasi pada ajang pekan olahraga nasional (PON). Provinsi Sumatera Selatan sebagai salah satu provinsi yang menjadi sorotan dunia internasional mengenai olahraga, yang memiliki komitmen

yang kuat untuk terus memajukan olahraga baik dari infrastruktur maupun prestasi olahraga. Setelah menyelesaikan perhelatan akbar bertaraf asia Olimpiade.

Wushu merupakan salah satu komponen penting di dalam warisan kebudayaan Tionghoa yang telah mempunyai sejarah ribuan tahun(Huang et al., 2016; Lu, 2008; Theeboom et al., 2012). Wushu atau yang seringkali juga disebut Kungfu adalah seni beladiri yang berasal dari Tiongkok kuno, dan tersebar ke seluruh penjuru dunia melalui seorang Tionghoa bernama Hua Ren yang pergi merantau. Sejarah munculnya Wushu sendiri sudah tidak bisa ditelusuri lagi, karena usianya yang sudah ribuan tahun. Mungkin sama tuanya dengan sejarah Tiongkok yang sering terjadi banyak peperangan (Mehrsafar et al., 2019, 2019). Di saat itu seni untuk berperang dan mempertahankan diri sudah dikenal, namun dalam bentuk yang masih sederhana. Dari sinilah asal muasal seni beladiri yang disebut Wushu itu muncul.

Kata Wushu berasal dari dua kata yaitu “Wu” dan “Shu”. Arti dari kata “Wu” adalah ilmu perang, sedangkan arti kata “Shu” adalah seni(Lu, 2008; Theeboom & De Knop, 1997). Sehingga Wushu bisa juga diartikan sebagai seni untuk berperang atau seni beladiri (Martial Art). Di dalam wushu, kita juga mempelajari seni, olahraga, kesehatan, beladiri dan mental. Mempelajari Wushu tidak hanya terbatas pada hal-hal yang berhubungan dengan gerakan fisik dan

WAHANA DEDIKASI

kekerasan saja, tetapi juga melibatkan pikiran. Mempelajari Wushu berarti kita juga belajar mengolah pernafasan, memahami anatomi tubuh kita, dan juga mempelajari ramuan atau obat-obatan untuk memperkuat tubuh maupun untuk pengobatan.

Wushu merupakan salah satu komponen penting di dalam warisan kebudayaan Tionghua yang telah mempunyai sejarah ribuan tahun. Wushu juga merupakan olahraga yang paling populer untuk segala usia di negara dengan penduduk 1,2 milyar jiwa.

Selama ini orang lebih mengenal kata Kung Fu daripada Wushu. Hal ini kurang tepat, karena kata "Kung Fu" sendiri artinya keahlian yang dimiliki seseorang, tidak hanya sebatas ilmu beladiri saja. Berdasarkan makna katanya "Wu" berarti military or perang, "Shu" berarti art or seni. Jadi Wushu berarti Seni berperang atau seni beladiri (Martial Art).

Dahulu Wushu merupakan suatu keahlian untuk membela diri & survival di dalam menghadapi masa yang penuh dengan perang dan kekacauan politik di China. Seiring dengan kemajuan jaman, maka Wushu telah diorganisasi secara sistematis kedalam bagian dari ilmu seni pertunjukan dan menjadi suatu cabang olahraga yang mempunyai keindahan aesthetic yang bernuansa oriental, yang telah diperlombakan baik di tingkat nasional maupun internasional seperti Sea Games, Asian Games, dan Olympic Games di abad 21 ini. Jurus Wushu yang diperlombakan dewasa ini merupakan hasil penelitian dari

para pakar olahraga Wushu di negeri RRC, meneliti semua jurus dan aliran di seluruh penjuru negeri tirai bambu tersebut. Untuk distandarisasi menjadi gerakan seragam yg mewakili seluruh gerakan beladiri yg ada di negeri tsb, sehingga dapat diperlombakan/dipertandingkan di tingkat internasional.

BAHAN DAN METODE

Tes adalah salah satu teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data untuk mengetahui kemampuan obyek yang diteliti. Tes dan pengukuran dalam olahraga merupakan sesuatu yang sangat penting. Menurut pendapat dari (Bompa & Carrera, 2015) tes fisik merupakan tolok ukur untuk menilai tingkat kekuatan dan perkembangan kebugaran seorang atlet dan juga sebagai parameter untuk menetapkan tujuan individu untuk memperbaiki penampilan yang dilakukan sesuai dengan tahapan perkembangannya. Jenis tes fisik yang dilakukan pada setiap tahapan perlu dipertimbangkan, mengingat karakteristik kemampuan atlet dalam setiap tahapan berbeda-beda.

Menurut pendapat dari (Widoyoko, 2012) tes adalah salah satu alat atau metode yang digunakan untuk melakukan pengukuran dengan cara mengumpulkan informasi karakteristik

WAHANA DEDIKASI

objek berupa keterampilan, pengetahuan, minat, dan bakat.

Penataran pelatihan pelatih dan wasit wushu Instrumen, penggunaan instrumen dan memberikan penilaian kepada para pelatih dan wasit dalam olahraga wushu. Adapun metode pelaksanaan dari Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini terdiri dari berberapa macam, antara lain Pertama, Pelatihan ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan pembekalan tentang dasar-dasar ilmu melatih, yang dimulai dari pemahaman kondisi fisik, latihan, prinsip latihan, dan komponen latihan, dan penyusunan Instrumen. Peserta diberikan materi pembelajaran dalam bentuk modul atau hand out yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengikuti pelatihan. Bentuk kegiatannya tidak hanya bersifat teori, tapi latihan dan praktek langsung ke lapangan. penyusunan instrumen dan aplikasi langsung ke lapangan. Kedua,

Pelatihan yang dimaksudkan untuk pendalaman lebih lanjut dari kegiatan pelatihan, namun titik tekannya lebih kepada praktek dan pembahasan bersama atas berbagai kendala yang dihadapi untuk sama-sama dibahas solusinya. Bahan-bahan awal dari mitra berupa instrumen dan laporan aplikasi penyusunan instrumen dapat dijadikan bahan dalam forum pelatihan ini. Hal ini dilaksanakan untuk menjembatani ketimpangan

antara teori dengan kenyataan di lapangan. Ketiga, Pendampingan Adapun tujuan utama pendampingan ini adalah untuk memberikan tutorial langsung kepada para pelatih mitra dalam menjalankan penyusunan instrumen pembelajaran, aplikasi instrumen online, serta evaluasi penyusunan instrumen di bagian masing-masing. Baik untuk kegiatan yang bersifat harian, bulanan maupun tahunan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 – 30 Juni 2022. Bertempat di jalanPonerogo No.23 Palembang, Sumatera Selatan(Sugiyono, 2013). Pelaksanaan penataran pelatihan dan wasit/juri pengprov wushu Indonesia dilaksanakan selama 5 hari dengan menggunakan tes dan pengukuran secara langsung. Kegiatan ini menjadi tolak ukur dari melihat para pelatih dan wasit wushu yang ada di sumatera selatan. Secara umum menjadi seorang pelatih dan wasit dibidang olahraga wushu tidaklah mudah, bahkan seorang atlet yang sudah banyak pengalaman menjadi atlet, belum tentu bisa menjadi pelatih yang professional di cabang olahraga ini.

Terbukti dilihat dari hasil pertandingan yang diikuti dari berbagai pertandingan di tingkat nasional dan internasional masih kurangnya prestasi olahraga wushu ini, inilah yang menjadi prihatin provinsi sumatera selatan untuk melaksanakan

WAHANA DEDIKASI

kegiatan penataran dan wasit/juri pengprov wushu tingkat daerah provinsi Sumatera selatan. Metode yang coba untuk memprediksi kegiatan ini dengan cara produser yang tepat.



Gambar 1. Narasumber dan Peserta



Gambar 2. Penyampaian Narasumber kepada Peserta



Gambar 3. Foto bersama

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dalam pelaksanaan Pelatihan pelatih dan wasit kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah memberikan pengetahuan dalam bidang bagaimana membuat program latihan yang baik dan benar yang akan diterapkan kepada atlet. Kesimpulan dari pelatihan penyusunan Instrumen ini bahwa sebagian besar peserta pelatihan memberikan respon yang baik terhadap pelatihan ini dengan memberikan tanggapan positif.

WAHANA DEDIKASI

DAFTAR PUSTAKA

- Huang, H. C., Wu, W. L., Chang, Y. K., & Chu, I. H. (2016). Physical fitness characteristics of adolescent wushu athletes. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 58(4), 399–406.
- Lohman, T. G. (1982). Body composition methodology in sports medicine. *The Physician and Sportsmedicine*, 10(12), 46–58.
- Lu, C. (2008). Modern wushu: When Chinese martial arts meet Western sports. *Archives of Budo*, 4(1), 37–39.
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J. C. J., Moosakhani, A., & Zadeh, A. M. (2019). The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiology & Behavior*, 210, 112655.
- Sugarwanto, S., & Okilanda, A. (2020). Pengaruh latihan single leg hops terhadap hasil lompat jangkit siswa smp 1 sungai lilin. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1), 85–89.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Theeboom, M., & De Knop, P. (1997). An analysis of the development of wushu. *International Review for the Sociology of Sport*, 32(3), 267–282.
- Theeboom, M., Dong, Z., & Vertonghen, J. (2012). Traditional Asian martial arts and youth: Experiences of young Chinese wushu athletes. *Archives of Budo*, 8, 27–35.