JASO: Jurnal Pengabdian Masyarakat Olahraga dan Kesehatan
ISSN: xxxx-xxxX (Print), 2809-0365 (Online)
Volume 3 No. 2, 2023
http://jaso.ppj.unp.ac.id
Email: jaso@ppj.unp.ac.id
DOI: -

Pelatihan Bela Diri Kurash Bagi Calon Pelatih Dan Wasit Provinsi Kalimantan Selatan

Muhammad Habibie[1], Ahmad Maulana[2]

[1,2] Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari

E-mail: [1)]habibiem789@gmail.com, [2)]ahmadmaulana@gmail.com

Abstrak

Permasalahan yang ada di Kepengurusan Pengprov, Pengkab/Pengkota Ferkushi Kalimantan selatan adalah Para pengurus belum begitu banyak mengetahu tentang Peraturan Pertandingan, Peraturan Perwasitan dan Management pertandingan, Menjalankan sebuah roda organisasi perlu adanya pengetahuan yang lebih mendalam, selama ini Pengprov, Pengkab/Pengkota Ferkushi Kalimantan selatan hanya belajar dari Media Online tanpa melakukkan praktek langsung di lapangan. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengathuan olahraga Bela diri Kurash dengan cara diskusi dan praktek langsung di lapangan. Pendampingan Praktek dan teori dilakukan untuk memberikan Pengetahuan kepada Pengprov, Pengkab/Pengkot Ferkushi Kalimantan selatan untuk memanfaatkan peluang prestasi bagi atlet yang ingin meengharumkan nama daerah Kalimantan Selatan. Luaran yang ingin dicapai adalah publikasi ilmiah pada jurnal ber ISSN. Penyebaran informasi dilakukan secara lisan dan tertulis, dimana pelaksana mengundang Pengurus Pengkab/Pengkota Ferkushi yang berada di bawah kepengurusan Pengprov Ferkhusi Kalimantan selatan. Setelah adanya undangan sosialisali tersebut di buatlah rencana pemaparan apa yang akan disampaikan mulai dari pengetahuan dan pengalaman mengenai Pengenalan cabang Olahraga Bela diri Kurash dan Peraturan Pertandingan, Management Pertandingan, Teknik dasar olahraga Kurash. Setelah diadakan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dalam sosialisasi pentingnya pemahaman tentang Peraturan dan Teknik Bela diri Kurash di Kalimantan Selatan, Pengurus PB Ferkhusi Kalimantan selatan telah memiliki 16 pelatih masing-masing 2 orang di setiap kabupaten/kota, dan 9 orang wasit yang tersebar di wilayah Kalimantas Selatan, ada peningkatan 60% perkembangan olahraga Kurash di Kalimantan Selatan, ini terbukti dengan mulai adanya Latihan-latihan yang dilakukan di kabupaten/kota.

Kata kunci: Kurash, Pelatihan Olahraga, Pelatih dan Wasit.

Abstract

The problem in the management of Pengprov, Pengkab/Pengkota Ferkushi South Kalimantan is that the administrators don't know much about Match Rules, Refereeing Rules and Match Management. Running an organizational wheel requires more in-depth

Copyright©2023, By Author

knowledge, so far Pengprov, Pengkab/Pengkota Ferkushi Kalimantan south only learn from Online Media without doing direct practice in the field. This community service aims to provide knowledge of the Kurash Martial Arts sport by way of direct discussion and practice in the field. Practical and theoretical assistance is carried out to provide knowledge to Pengprov, Pengkab/Kot Ferkushi South Kalimantan to take advantage of opportunities for achievements for athletes who want to make the name of the region of South Kalimantan proud. The output to be achieved is scientific publication in journals with ISSN. The dissemination of information was carried out verbally and in writing, where the executor invited the Ferkushi Pengkab/Pengkota management who were under the management of Pengprov Ferkhusi, South Kalimantan. After the socialization invitation was made, a presentation plan was made for what would be delivered starting from knowledge and experience regarding the Introduction to the Kurash Martial Sports branch and Competition Rules, Competition Management, basic Kurash sports techniques. After holding a series of community service activities in socializing the importance of understanding the Kurash Self-Defense Regulations and Techniques in South Kalimantan, the Management of PB Ferkhusi in South Kalimantan already has 16 trainers, 2 people each in each district/city, and 9 referees spread across the Kalimantas area. South, there has been a 60% increase in the development of Kurash sports in South Kalimantan, this is evidenced by the start of exercises being carried out in districts/cities.
Keyword: Kurash, Sports Training, Coaches and Referees.

1. Pendahuluan

Dalam sepuluh tahun belakangan ini prestasi olahraga provinsi Kalimantan Selatan tidak begitu memuaskan hal ini tergambar pada hasil perolehan medali yang tidak mampu memenuhi target yang dicapai oleh Kontingen PON Kalimantan Selatan pada Pekan Olahraga Nasional ke XIX di Bandung 2016 dan Pekan Olahraga Nasional ke XX di Papua 2021. Permasalahan penurunan prestasi ini disebabkan oleh pola pembinaan yang kurang maksimal dan faktor dukungan dana dan kualitas sumber daya manusia (SDM). Pada Pekan Olahraga Nasional ke XX di Papua 2021, Kontingen atlet Kalimantan Selatan hanya mampu Memperoleh 4 Mendali Emas, 9 Mendali Perak, dan 12 Mendali Perunggu, jumlah perolehan mendali tersebut masih jauh dari yang di harapkan. Kejuaran antar Provinsi Pekan Olahraga Nasional ini dilaksanakan setiap 4 tahun, dan Pekan Olahraga Nasional menjadi tolak ukur bagi setiap provinsi untuk mengharumkan nama daerah di tingkat olahraga Nasional.

Prestasi olahraga merupakan faktor yang dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa di dunia internasional. Prestasi olahraga dapat dicapai dengan perencanaan dan pelaksanaan yang baik. Pembinaan yang baik yang dapat dilaksanakan di daerah-daerah dapat mendorong prestasi olahraga lebih berprotensi (Hasbi & Isnaini, 2022). Sedangkan pengertian olahraga menurut Unesco adalah Olahraga berarti semua bentuk aktivitas fisik, yang, melalui partisipasi santai atau terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau

Copyright©2023, By Author

meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan sosial dan memper- oleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan. Dalam konteks penulisan artikel ini prestasi olahraga yang di maksud adalah hasil yang telah dicapai, dilakukan, dan dikerjakan dalam olahraga yang dikompetisikan.

Seperti yang dikatakan Stemenkovic dalam jurnalnya mengatakan "martial arts can have a significant influence on mental health and on the formation of personal character in young people" (Stamenković et al., 2022). Olahraga bela diri merupakan aktivitas fisik perpaduan antara unsur seni, Teknik membela diri dan batin. Seseorang mempelajari bela diridengan berbagai tujuan yang baik yakni mempertahankan diri dari bahaya. Adapun jenis-jenis bela diri yang sudah ada sejak zaman dahulu dan sudah mejadi budaya turun-temurun dan masih dikembangkan saat ini, diantaranya adalah pencak silat, taekwondo, karate, kung fu, judo, akaido, krav maga, jijutsu, muay thai, kurash.

Padahal salah satu fungsi dari organisasi Ferkhusi Pengprov Kalimantan Selatan adalah sebagai sarana sosialisasi dan alat yang diharapkan dapat mempopulerkan Olahraga Kurash di masyarakat Kalimantan Selatan. Seperti yang diuangkapkan oleh James D Mooney dalam Sutarto, (1992: 21) "Organisasi adalah bentuk setiap perserikatan manusia untuk mencapai tujuan bersama." Lebih lanjut Oliver Sheldon dalam Sutarto (1992: 21) mengemukakan bahwa: "Organization is the process of so combining the work which individuals or groups have to ferform, provide the faculties necessary for it execution that the duties, so formed, provide the best channels for the efficient, sytematic, positive, and coordinated application of the available effort". Definisi diatas menggambarkan bahwa organisasi adalah poses penggabungan pekerjaan yang para individu atau kelompok-kelompok harus melakukan dengan bakat-bakat yang diperlukan untuk melakukan tugas-tugas, sedemikian rupa, memberikan saluran terbaik untuk pemakaian yang efisien, sistematis, positif, dan terkoordinasi dari usaha yang tersedia.

Kurash adalah seni bela diri tradisional Uzbekistan, yang menyerupai gulat. Menurut penelitian ilmiah, secara historis olahraga bela diri kurash telah ada sejak 3.500 tahun silam. Kurash adalah salah satu seni bela diri tertua di dunia, hal ini juga diceritakan oleh penjelajah Marco Polo saat melintasi jalur sutra dalam catatan perjalanannya. Kurash berasal dari bahasa Uzbek yang memiliki arti mencapai tujuan dengan hanya atau cara yang adil. Kurash sebelumnya hanya digunakan sebagai seni bela diri dan hiburan fisik publik selama libur besar, berbagai pesta, termasuk sering menjadi hiburan pada pesta pernikahan. Setelah itu pada tanggal 24 januari 2003 merupakan hari bersejarah bagi kurash karena menjadi hari pengakuan resmi oleh Olympic Council of Asia (OCA) serta dilanjutkan pada tahun 2005 mendapat pengakuan dari International Olympic Commite (IOC). Setelah pada tahun 1984 di pertandingkan sebagai cabang olahraga eksebisi olimpiade, pada tahun 2006 kurash dipertandingkan pada Asian Games XV/ 2006.

Pada perhelatan Asian Games tahun 2018 yang dilaksanakan di Jakarta -Palembang olahraga Kurash pertama kali di laksanakan di tingkat Asia. Pada tahun 202 di perhelatan Pekan Olahraga Nasional ke XX di Papua, olahraga bela diri kuash di perkenalkan. Pada tingkat nasional olahraga kurash sekarang mulai banyak peminatnya, sosialisasi pun sering dilakukan pada tingkat pelajar. Tanggal 30 mei tahun 2022. Terbentuklah pengurus provinsi

Copyright©2023, By Author

cabang olahraga bela diri Kurash di Kalimantan Selatan. Oktober tahun 2022 atas sosialisasi tim PengProv Ferkushi Kalimantan Selatan membentuk team untuk membentuk pengurus kota dan kabupaten mengembangkan olahraga Kurash di daerah. Sekitar dua bulan penuh melakukan pembentukam maka terbentuklah 8 kabupaten dan kota yang siap untuk mengembangkan olahraga Kurash di Kalimantan selatan, Banjarmasin, banjarbaru, Kabupaten Banjar, Tanah Laut, Tanah Bumbu, Tabalong Balangan, Batola, dan Hulu Sungai Utara menjadi bagian dari naungan Pengprov Kalimantan Selatan.

Untuk Provinsi Kalimantan Selatan sendiri, olahraga bela diri kurash hampir belum pernah dimainkan atau dipertandingkan secara resmi, karena pengurus organisasi pada tingkat Provinsi dan kabupaten kota di Kalimantan Selatan baru dibentuk pada 2022. Seperti pengurus Ferkushi provinsi Kalimantan Selatan yang baru sah dilantik secara resmi oleh PP Ferkhusi Pusat pada tanggal 10 September 2022. Pengurusan organisasi Ferkhusi pada tingkat kabupaten kota di Kalimantan Selatan secara tertulis telah terbentuk, tetapi belum ada program lanjut yang dilakukan, dari total 8 kabupaten kota yang telah terbentuk, belum ada satupun yang resmi dilatik oleh provinsi Kalimantan Selatan. Kendala awal dari pengurus Ferkhusi kabupaten kota di Kalimantan Selatan belum memahami dan mengetahui tentang olahraga Kurash itu sendiri.

Menyadari pentingnya pemahaman tentang Peraturan dan Teknik Bela diri Kurash di Kalimantan Selatan untuk mengadakan Sosialisasi kepada pengurus kabupaten dan kota di Kalimantan selatan. Pada defenisinya sosialisasi ialah suatu proses belajar peran, status dan nilai yang diperlukan untuk partisipasinya dalam institusi social (Lahamit, 2021). Pemahaman akan Peraturan, hal-hal yang diperlukan untuk melsanakan pertandingan, pengenalan Teknik dasar kepada pengurus Ferkushi kabupaten dan kota di Kalimantan Selatan. Maka perlu adanya sosialiasi “Pelatihan Olahraga Bela Diri Kurash Pada Calon Pelatih Dan Wasit Di Kabupaten Dan Kota Wilayah Kalimantan Selatan”.

2. Metode Pelaksanaan

Pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memberikan Pengenalan mengenai cabang Olahraga Bela diri Kurash dan Peraturan Pertandingan, Management Pertandingan, Teknik dasar olahraga Kurash, Pengabdian Masyarakat ini berfokus untuk pembekalan, menambah pengetahuan dan wawasan serta inovasi bagi Pengurus Pengkab/Pengkota Ferkushi yang berada di bawah kepengurusan Pengprov Ferkhusi Kalimantan selatan. Pengabdian masyarakat yang berupa sosialisasi ini dimulai dengan adanya penyebaran informasi dan undangan untuk memberikan pengenalan dan praktek secara langsung tentang Pengenalan mengenai cabang Olahraga Bela diri Kurash dan Peraturan Pertandingan, Management Pertandingan, Teknik dasar olahraga Kurash.

Penyebaran informasi dilakukan secara lisan dan tertulis, dimana pelaksana mengundang Pengurus Pengkab/Pengkota Ferkushi yang berada di bawah kepengurusan Pengprov Ferkhusi Kalimantan selatan. Setelah adanya undangan sosialisali tersebut di buatlah rencana pemaparan apa yang akan disampaikan mulai dari pengetahuan dan pengalaman mengenai Pengenalan cabang Olahraga Bela diri Kurash dan Peraturan Pertandingan, Management Pertandingan, Teknik dasar olahraga Kurash.

Copyright©2023, By Author

Selanjutnya diadakanlah kegiatan sosialisasi, pelaksanaannya berlangsung selama 2 hari, para pesertanya adalah Pengurus Pengkab/Pengkota Ferkushi, melakukan kegiatan praktek pengenalan cabang Olahraga Bela diri Kurash dan Peraturan Pertandingan, Management Pertandingan, Teknik dasar olahraga Kurash.

Gambar 1. Kegiatan Pelatihan Olahraga

Hasil dan Diskusi

Setelah diadakan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dalam sosialisasi pentingnya pemahaman tentang Peraturan dan Teknik Bela diri Kurash di Kalimantan Selatan, Pengurus PB Ferkhusi Kalimantan selatan telah memiliki 16 pelatih masing-masing 2 orang di setiap kabupaten/kota, dan 9 orang wasit yang tersebar di wilayah Kalimantas Selatan, ada peningkatan 60% perkembangan olahraga Kurash di Kalimantan Selatan, ini terbukti dengan mulai adanya Latihan-latihan yang dilakukan di kabupaten/kota.

Tabel 1. Pengurus PB Ferkhusi Kalimantan Selatan

No	Kab/Kota	Pelatih	Wasit	Jumlah
1	Banjarmasin	2	1	3
2	Banjarbaru	2	1	3
3	Kabupaten Banjar	2	1	3
4	Tanah Laut	2	1	3
5	Tanah Bumbu	0	0	0
6	Kota Baru	0	0	0
7	Tapin	0	0	0
8	HSS	0	0	0
9	HST	0	0	0
10	Tabalong	2	1	3
11	Batola	2	1	3

Copyright©2023, By Author

12	HSU	2	1	3
13	Balangan	2	1	3
Jumlah		**16**	**8**	**24**

3.2 Pembahasan

Olahraga adalah setiap gerakan tubuh yang mening katkan pengeluaran tenaga dan energi kalori. Olahraga merupakan suatu bentuk aktifitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Sehat adalah keadaan badan sejahtera dari badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Bugar adalah keadaan tubuh melakukan kegiatan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan fisik dan mental yang berlebihan.

Sikap, kebiasaan dan kegemaran berolahraga memang sejak dahulu kala telah dimiliki oleh bangsa Indonesia, terutama olahraga yang bersifat pendekar seperti beladiri. Olahraga beladiri ini pada awalnya dikembangkan sebagai alat pertahanan diri meliputi kekuatan mental dan fisik dan telah dilakukan oleh jutaan manusia di dunia. Meskipun mayoritas olahraga beladiri berasal dari Asia, mereka sangat populer di seluruh dunia.

Olahraga beladiri adalah olahraga yang menggunakan kontak fisik baik itu memukul, menendang, dan membanting. Olahraga itu sangat populer tidak saja di kalangan anak muda tapi juga orang tua, olahraga ini banyak di gemari. Cabang olahraga tersebut pada dasarnya mempunyai daya tarik yang tinggi. selain mengajarkan kuat fisik dan pandai bertarung, beladiri juga mengajarkan sikap mental tersebut antara lain pengendalian diri, berani, disiplin dan cenderung memiliki sifat agresif yang tinggi. (Fahmi,2014).

Mempelajari olahraga bela diri dari segi Kesehatan banyak hal yang di dapat diantaranya: 1) Menjaga Kesehatan Jantung 2) Meningkatkan Flexibilitas Tubuh, 3) Menurunkan Berat Badan 4) Menjaga Kestabilan Tubuh 5) Meningkatkan Reflex Gerakan tubuk 6) Mendukung Kesehatan Mental 7) Memperbaiki Postur Tubuh. Pada segi lainnya olahraga bela dapat meningkatkan prestasi di tingkat daerah, nasional, dan Internasional.

Bagi Provinsi Kalimantan Selatan sendiri, olahraga bela diri kurash hampir belum pernah dimainkan atau dipertandingkan secara resmi, karena pengurus organisasi pada tingkat Provinsi dan kabupaten kota di Kalimantan Selatan baru dibentuk pada 2022. Seperti pengurus Ferkushi provinsi Kalimantan Selatan yang baru sah dilantik secara resmi oleh PP Ferkhusi Pusat pada tanggal 10 September 2022. Pengurusan organisasi Ferkhusi pada tingkat kabupaten kota di Kalimantan Selatan secara tertulis telah terbentuk, tetapi belum ada program lanjut yang dilakukan, dari total 8 kabupaten kota yang telah terbentuk, belum ada satupun yang resmi dilatik oleh provinsi Kalimantan Selatan. Kendala awal dari pengurus Ferkhusi kabupaten kota di Kalimantan Selatan belum memahami dan mengetahui tentang olahraga Kurash itu sendiri. Menyadari pentingnya pemahaman tentang Peraturan dan Teknik Bela diri Kurash di Kalimantan Selatan untuk mengadakan Sosialisasi kepada pengurus kabupaten dan kota di Kalimantan selatan. Pada defenisinya

Copyright©2023, By Author

sosialisasi ialah suatu proses belajar peran, status dan nilai yang diperlukan untuk partisipasinya dalam institusi social (Lahamit, 2021).

4. Kesimpulan

Setelah diadakan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat dalam sosialisasi mengenai olahraga bela diri Kurash di Kalimantan Selatan, Para Pengurus Provinsi, Pengurus Kabupaten/Kota lebih memahami detail dari olahraga bela diri secara hal-hal mendasar. Hal ini dibuktikan dengan Latihan-latihan yang berjalan dengan di daerah, dengan meningkatnya 60% Pelatih dan wasit yang ada, diharapkan mampu men sosialisasikan olahraga kurash ini kepada masyarakat di daerah masing-masing.

Pada saat pelaksanaan masih banyak belum mengerti tentang olahraga Bela diri Kurash, bingung cara Teknik-teknik dasar yang masih asing Penyebutannya dalam olahraga Kurash, hal ini dirasa wajar karena masih belum di kenal tentang olahraga Bela diri Kurash di daerah kita, tetapi terjadi peningkatan dalam pengadaan Pelatih dan Wasit di daerah Kalimantan Selatan, setelah diadakan sosialisasi dan serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat

Daftar Pustaka

Beachle, T.R. dan Earle, R.W. 2002. Fitnes Weight Training. Nebraska: Creighton University Omaha

Chozin, N. 2009. Latihan Kekuatan dan Daya Tahan Otot. Jakarta Barat: CV Pamularsih.

Hasbi, H., & Isnaini, L. M. Y. (2022). Sosialisasi Olahraga Tonis Kepada Guru PJOK di Kota Mataram. *Abdinesia: Jurnal Pengabdian Kepada …*, *2*, 0–2. https://unu-ntb.e-journal.id/abdinesia/article/view/219

Kiram, Y., & Gemaini, A. (2022). Pelatihan Pembuatan Program Outdoor Education Berbasis Experiental Learning Untuk Peningkatan Keterampilan Motorik Anak. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, *2*(1), 1-8.

Lahamit, S. (2021). Sosialisasi Peraturan Daerah Dalam Rangka Optimalisasi Fungsi Legislasi Anggota Dprd Provinsi Riau (Studi Pelaksanaan Sosialisasi Peraturan Daerah di Masa Pandemi Covid 19). *Jiap*, *7*(1), 32. https://doi.org/10.25299/jiap.2021.vol7(1).6766

Muchlis, A. F., Rifki, M. S., & Andria, Y. (2021). Pendampingan Program Latihan Dan Gizi Atlet Klub Bolavoli Activa Dan Klub Philipos. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, *1*(1), 34-43.

Rifki, M. S. (2021). Perkumpulan Olahraga/Klub Bolavoli Tunas Dan Fkan Kuranji Di Kota Padang Provinsi Sumatera Barat. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, *1*(1), 11-20.

Rifki, M. S., & Badri, H. (2021). Integrasi Tactical Games Approach Bagi Pelatih Dan Atlet Bolavoli Porwil Sumatera Barat. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, *1*(1), 1-10.

Sari, D. N., Nelson, S., & Haris, F. (2023). Pembinaan kebugaran jasmani dan pelatihan keterampilan kreativitas sebagai upaya mencegah demensia. *JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT OLAHRAGA DAN KESEHATAN (JASO)*, *3*(1), 15-24.

Copyright©2023, By Author

Stamenković, A., Manić, M., Roklicer, R., Trivić, T., Malović, P., & Drid, P. (2022). Effects of Participating in Martial Arts in Children: A Systematic Review. *Children*, *9*(8). https://doi.org/10.3390/children9081203

Copyright©2023, By Author