

Pelatihan dan Penataran Juri Binaraga di Nusa Tenggara Barat

Andi Mulyan¹, Lalu Moh Yudha Isnaini², Baiq Siti Hajar³

^{1,2} Universitas Nahdlatul Ulama Nusa Tenggara Barat, Indonesia

³ Universitas Nahdlatul Wathan Mataram, Indonesia

Email: andimulyan323@gmail.com, lalumohyudhaisnaini@gmail.com, baiqsitihajar02@gmail.com

Abstrak

Binaraga adalah salah satu cabang olahraga yang sudah mulai digemari di masyarakat oleh banyak kalangan di Indonesia. Hal ini terlihat banyaknya orang yang bermain berolahraga di tempat gym atau fitness mulai dari dewasa sampai veteran. Dilihat dari kejuaraan binaraga mulai dari tingkat kelompok Mens Pisque dan Kelas Binaraga. Pertumbuhan dan perkembangan Binaraga nasional dewasa ini telah menunjukkan tingkat kemajuan cukup berarti, perlu terus dijaga dan ditumbuhkembangkan lebih lanjut sehingga mampu berbicara secara lebih baik. Untuk itu perlu dukungan sepenuhnya dari setiap perangkat organisasi agar prestasi menyeluruh dari para pemain, official, dan penyelenggara setiap turnamen mampu mencapai sasaran yang telah ditetapkan. Perkembangan kejuaraan binaraga di Nusa Tenggara Barat beberapa tahun terakhir ini sangat menunjukkan peningkatan. Terbukti dengan banyaknya kejuaraan binaraga dilaksanakan oleh klub-klub Binaraga. Hal ini terlihat dengan makin banyaknya kejuaraan binaraga baik itu tingkat daerah Nasional maupun turnamen Men Pshique. Maka dari itu sangat dibutuhkan tenaga yang profesional untuk menjadi seorang wasit juri dalam memimpin pertandingan Binaraga. Untuk menjadi wasit juri perlu adanya pelatihan atau Penataran tingkat provinsi. Kegiatan meliputi "Pelatihan Wasit Juri Tingkat Daerah Provinsi Nusa Tenggara Barat". Hasil pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adanya adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan wasit juri binaraga.

Kata Kunci: Pelatihan, Wasit Juri, Binaraga

Abstract

Bodybuilding is a sport that has begun to be popular among many groups in Indonesia. This can be seen from the many people playing sports at the gym or fitness center, from adults to veterans. Judging from the bodybuilding championships starting from the Mens Pisque group level and the Bodybuilding Class. The growth and development of national bodybuilding today has shown a significant level of progress, and it needs to continue to be maintained and developed further so that it can speak better. For this reason, full support is needed from every organizational device so that the overall performance of the players, officials and organizers of each tournament can achieve the targets that have been set. The development of bodybuilding championships in West Nusa Tenggara in recent years has shown great improvement. This is proven by the many bodybuilding championships held by bodybuilding clubs. This can be seen from the increasing number of bodybuilding championships at national regional and Men's Physique tournaments. Therefore, professional staff is needed to become a jury referee in leading Bodybuilding competitions. To become a jury referee, you need provincial level training or upgrading. Activities include "Training for Referee Judges at the Regional Level of West Nusa Tenggara Province". The community service results were an increase in the knowledge and skills of bodybuilding jury referee training participants...

Keywords: Training, Referee Judge, Bodybuilding

Article History

Received: 01 Juli 2024

Accepted: 09 Juli 2024

PENDAHULUAN

Upaya membentuk tubuh dengan memperbesar massa otot melalui serangkaian latihan fisik sudah lama dikenal sejak zaman kuno dan berkembang sampai sekarang yang dikenal dengan binaraga. Binaraga merupakan suatu cabang olahraga yang bertujuan untuk membesarkan otot tubuh dan kegiatan pembentukan tubuh yang melibatkan hipertrofi otot, dengan cara melakukan latihan beban dan diet protein tinggi secara rutin, seseorang dapat meningkatkan masa otot. Seperti kita ketahui otot tubuh apabila dilatih atau dibebani dengan beban yang cukup dan terus-menerus maka akan menjadi besar. Untuk itu para atlet binaraga harus menjalani latihan beban yang cukup berat dan sistematis, agar dapat tercapai pembesaran otot yang baik,



Abdinesia: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

bentuknya simetris dan batas-batasnya cukup terlihat. Selain dari latihan beban, pembesaran otot dapat terjadi karena asupan makanan yang cukup. Seseorang yang menekuni aktivitas ini disebut binaragawan (pria) atau binaragawati (wanita). Selain menjadi gaya hidup untuk membentuk tubuh sekaligus menjaga kesehatan, binaraga juga dapat diperlombakan dalam berbagai kontes atau sebagai salah satu cabang olahraga yang kerap diperlombakan di pesta olahraga seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau Sea Games. Oleh karena itu, agar capaian prestasi tertinggi pada berbagai event maka diperlukan latihan beban. Dalam kejuaraan binaraga, para binaragawan memamerkan otot tubuh mereka dihadapan dewan juri yang menilai penampilan fisik mereka. Dewan juri ini akan memberikan nilai berdasarkan kriteria tertentu, seperti: massa otot, simetri tubuh, bagian otot, serta penampilan yang mencakup koreografi, musik, dan tema.

Binaraga adalah salah satu cabang olahraga yang sudah mulai digemari di masyarakat oleh banyak kalangan di Indonesia. Hal ini terlihat banyaknya orang yang bermain berolahraga di tempat gym atau fitness mulai dari remaja sampai veteran. Dilihat dari kejuaraan binaraga mulai dari tingkat kelompok mens physique dan binaraga. Pertumbuhan dan perkembangan binaraga nasional dewasa ini telah menunjukkan tingkat kemajuan cukup berarti, perlu terus dijaga dan ditumbuhkembangkan lebih lanjut sehingga mampu berbicara secara lebih baik. Untuk itu perlu dukungan sepenuhnya dari setiap perangkat organisasi agar prestasi menyeluruh dari para pemain, official, dan penyelenggara setiap tournament mampu mencapai sasaran yang telah ditetapkan. Menurut (Nelista, 2011) wasit (umpire) adalah orang yang bertanggung jawab atas berlangsungnya pertandingan dengan adil. Wasit atau juri binaraga merupakan pemimpin pertandingan yang bertugas dan bertanggung jawab terhadap jalannya pertandingan. Parry (2008:3) mengungkapkan bahwa "Two main duties of tennis chair umpire are to control the match and communicate what is going on in match to spectator". Berdasarkan ungkapan tersebut maka tugas pokok wasit binaraga adalah mengontrol jalannya pertandingan berdasarkan prosedur dan peraturan Binaraga serta mengkomunikasikan apa yang terjadi dalam pertandingan seperti bola masuk atau keluar kepada pemain dan penonton. Pengurus Pusat Persatuan Binaraga Indonesia mengkategorikan tingkatan wasit binaraga berdasarkan sertifikat yaitu tingkat daerah (Pencab), tingkat provinsi (Pengprov) dan tingkat nasional. Tingkatan tersebut membedakan kemampuan yang dimiliki oleh wasit yang bersangkutan dan sebagai syarat untuk dapat bertugas di level turnamen tertentu seperti untuk dapat bertugas di turnamen tingkat nasional maka seorang wasit harus memiliki sertifikat wasit binaraga tingkat nasional. Dalam hal ini kami bekerja sama dengan PBFI Provinsi berusaha untuk berpartisipasi dalam meningkatkan sumberdaya manusia dalam bidang Binaraga yaitu wasit atau juri binaraga serta melakukan pengembangan dalam cabang olahraga Binaraga melalui "Pelatihan Wasit Juri Binaraga meja lisensi Nasional B daerah Nusa Tenggara Barat Tahun 2023"

Adapun solusi dan target yang ingin dicapai dalam pelaksanaan pelatihan wasit lisensi daerah yang dilaksanakan di NTB adalah pemuda setempat, atlet yang sudah tidak produktif lagi dan mahasiswa olahraga yang berasal dari berbagai Universitas di NTB maupun dari luar NTB. Dengan adanya pelatihan ini akan tercapai target menghasilkan wasit juri binaraga yang mampu mewasiti pertandingan Binaraga lapangan di berbagai event baik event daerah maupun nasional. Sasaran dalam pengabdian ini yakni Seluruh masyarakat Nusa Tenggara Barat sehingga akan bermunculan wasit tingkat daerah dan Nasional.

METODE PELAKSANAAN

Identifikasi Kebutuhan

Untuk membuat suatu program layanan, maka sangat penting untuk membuat program layanan. Dalam tahap persiapan ini peranan mitra sangatlah penting dalam menjelaskan setiap permasalahan yang mesti diselesaikan dalam PKM ini, sehingga tim PKM bisa memperoleh gambaran tentang kondisi dari mitra dalam PKM ini. Hal ini dapat memberikan gambaran terkait apa saja yang menjadi masalah dan kebutuhan dari mitra. Data tentang tingkat kebutuhan mitra diperoleh dari hasil pengamatan atau observasi, wawancara langsung dengan pengurus provinsi persatuan binaraga.

Penyusunan Materi Sosialisasi

Materi yang diberikan nantinya disesuaikan dengan kebutuhan penyelesaian dari permasalahan mitra. Contohnya memberikan materi pelatihan dalam menjalankan kegiatan bagi calon wasit/juri nasioanal yang ada di NTB.

Penentuan Target Sosialisasi

Yang menjadi yarget dalam sosialisasi ini adalah para anggota PBFI Kota Mataram. Sehingga dalam menjalankan kegiatan kejuaraan nantinya, mereka tidak mengalami kesulitan karena telah mendapatkan pelatihan sebelumnya.

Pelatihan

Pelatihan kepada masyarakat di Nusa Tenggara Barat. Agar dapat memasyarakatkan olahraga binaraga di Nusa Tenggara Barat, maka tim PKM beserta mitra, akan memberikan pelatihan kepada anggota Kota mataram. Pelatihan tersebut berkaitan dengan pelatihan dan pengenalan wasit juri binaraga.

Evaluasi dan Rencana Tidak Lanjut

Pada tahapan ini, evaluasi meliputi evaluasi proses dan hasil. Evaluasi dilakukan dari setiap pelaksanaan kegiatan PKM ini (mulai dari tahap persiapan, pelatihan serta pembentukan serta sosialisasi pelatihan wasit atau juri binaraga). Sedangkan tindak lanjut dari PKM ini adalah dengan terus memberikan pendampingan kepada masyarakat yang mengikuti agar nantinya dapat dijadikan sebagai wadah dalam pencarian bibit-bibit muda wasit binaraga untuk Indonesia.

Tabel 1. Pelaksanaan Penataran Wasit /Juri Binaraga di Nusa Tenggara Barat

Date	Jam	Subject	Nara Sumber
05-Jan-23	09.00 -12.00	Kedatangan PP PBFI dari Jakarta	Panitia Pegprov NTB
	12.00- 13.00	Makan Siang	Panitia Pegprov NTB
	13.00 - 14.30	Istirahat dihotel	Panitia Pegprov NTB
	15.00-16.00	Pelantikan Pengprov PBFI NTB dan ramah tamah	Panitia Pegprov NTB
	06-Jan-23	09.00 - 09.30	Pembukaan penataran Juri Binaraga dan Physique Sports Nasional "B"
	09.30 - 09.40	Coffe Break I	
	09.40 - 10.30	Sejarah Tatanan Organisasi Binaraga di Indonesia	Bp Irwan Alwi
	10.30 - 11.20	Disiplin, kategori dan dan umur sesuai WBPF Rules	Bp Irwan Alwi
	11.20 - 12.10	Registrasi, Timbang dan Pengukuran Tinggi	I Wayan Jiwa antara
	12.10 - 13.30	Ishoma	
	13.30 - 14.20	Kostum Pertandingan Putra / Putri	I Wayan Jiwa antara
	14.20 - 15.10	Official dan system Pertandingan	I Wayan Jiwa antara
	15.10 - 15.25	Coffe Break II	
	15.25 - 16.15	Persyaratan Tempat Pertandingan	I Wayan Jiwa antara
	16.15 - 17.05	Babak Eliminasi dan Pre Judging	I Wayan Jiwa antara
	17.05	Selesai	
07-Jan-23	09.00 - 09.50	Final dan UPP	Alamsyah Wijaya
	09.50 - 10.40	Doping	Alamsyah Wijaya
	10.40 - 11.00	Coffe Break I	
	11.00 -11.50	Metode Penilaian atlit binaraga	Alamsyah Wijaya
	11.50 - 13.30	Ishoma	
	13.30 - 14.20	Metode Penilaian atlit Athletic Physique	Alamsyah Wijaya
	14.20 - 15.10	Metode Penilaian atlit Fitness Physique	Alamsyah Wijaya
	15.10 - 15.25	Coffe Break II	
	15.25 - 16.15	Metode Penilaian atlit Sport Physique	Alamsyah Wijaya
	16.15 - 17.10	Metode Penilaian atlit Model Physique	Alamsyah Wijaya
	17.10 17.30	Penutupan, penyerahan Piagam	Panitia Pegprov NTB
	17.30	Selesai	

Alat dan Bahan

Adapun alat dan bahan, antara lain: LCD proyektor, spidol, polpen, kertas metaplan, warles, meja, scoring board

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan wasit juri binaraga lisensi daerah diawali dengan pembukaan dan penyajian teori mengenai pemahaman peraturan binaraga serta pemahaman mengenai tata cara dalam melakukan hal hal yang berhubungan dengan wasit di lapangan. Pada hari berikutnya pagi menyambung

penjelasan teori peraturan pada binaraga peserta melakukan praktek binaraga dilapangan. Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan Pengabdian berlangsung diperoleh hasil yang positif diantaranya sebagai berikut: 1) Para peserta melakukan dengan disiplin dan penuh konsentrasi. 2) Para peserta aktif bertanya, serta melakukan praktek dengan seksama bersama pemateri atau instruktur. Kegiatan ini memberikan sumbangan positif kepada peserta dimana peserta yang lulus mengikuti pelatihan mendapatkan kesempatan untuk bisa mewasiti di tingkat daerah. Menurut (Isnaini, 2022) tugas pokok wasit adalah mengontrol jalannya pertandingan berdasarkan prosedur dan peraturan binaraga mengkomunikasikan apapun yang terjadi dalam pertandingan seperti bentuk tubuh dan masa otot dan gerak yang dilakukan. Peserta ingin meningkatkan kemampuannya dalam perwasitan binaraga.

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5-7 Januari 2023. Bertempat di jalan Pendidikan, Mataram. Pelaksanaan penataran pelatihan dan wasit/juri pengprov PERBASI NTB dilaksanakan selama 4 hari dengan menggunakan tes dan pengukuran secara langsung. Kegiatan ini menjadi tolak ukur dari melihat para pelatih dan wasit binaraga yang ada di Nusa Tenggara Barat. Secara umum menjadi seorang pelatih dan wasit dibidang olahraga binaraga tidaklah mudah, masih kurangnya prestasi olahraga binaraga ini, inilah yang menjadi perhatian provinsi Nusa Tenggara Barat untuk melaksanakan kegiatan penataran dan wasit/juri pengprov Binaraga tingkat daerah provinsi Nusa Tenggara Barat. Metode yang coba untuk memprediksi kegiatan ini dengan cara produser yang tepat.

Diakhir pelaksanaan peserta berpesan untuk diadakan pelatihan tingkat nasional. Sehingga mereka mampu nantinya bisa melanjutkan keningkat yang lebih tinggi dan bisa mewasiti di turnamen nasional maupun international. Pelatihan ini memberikan masukan pada wasit/juri binaraga, sehingga wasit bisa lebih bertanggung jawab dengan tugasnya. seorang wasit yang sukses dipertandingan adalah wasit yang mampu menjadikan pertandingan itu berjalan dengan aman dan lancar tanpa ada protes dari atlet. Wasit adalah seorang yang memiliki wewenang untuk mengatur jalannya suatu pertandingan olahraga. Namun seorang wasit harus memiliki keyakinan dan berkonsentrasi dalam memimpin pertandingan, supaya pertandingan berjalan dengan lancar. Sebagaimana dikatakan oleh (Hasbi dan Isnaini, 2021) bahwa tingkat kemampuan konsentrasi dan kecermatan para wasit inilah yang seringkali menghasilkan keputusan yang kontroversi dengan kondisi sesungguhnya. Sehingga konsentrasi merupakan hal yang sangat penting dimiliki wasit.

KESIMPULAN

Wasit/juri binaraga merupakan pengadil dalam kejuaraan binaraga. Untuk menjadi seorang wasit/juri harus memiliki mengikuti penataran wasit lisensi daerah. Dan setelah itu bisa mengikuti menjadi seorang wasit di dalam pertandingan. Wasit yang sudah mengikuti pelatihan daerah dapat mengikuti penataran wasit nasional untuk meningkatkan kemampuannya. 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 perwasitan bagaimana menilai seorang atlet yang akan diterapkan kepada atlet. Kesimpulan dari pelatihan wasit/juri bahwa sebagian besar peserta pelatihan memberikan respon yang baik terhadap pelatihan ini dengan memberikan tanggapan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Asrulloh, A. (2012). Progam Latihan Body Building Dapat Meningkatkan Massa Otot Mahasiswaikora FIK UNY. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 2(1), 1-5
- Burke, E. R. (2001). *Latihan Kebugaran di Rumah*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- 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.
- Rai, A. (2009). *Tingkatkan Fitness IQ Anda*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Isnaini, L. M. Y. (2018). Persepsi dan Motivasi Mahasiswa pada UKM Bolabasket di Universitas Nahdlatul Ulama NTB. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*.
- Isnaini, L. M. Y. (2021). Survei Minat dan Motivasi. *Jurnal Ilmiah Mandal Education*.
- Pratiknyo, E. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Semarang: Widya Karya.
- Rai, A. (2011). *101 Binaraga Natural*. Jakarta.
- Widjono. (2007). *Bahasa Indonesia (Mata Kuliah Pengembangan Kepribadian di Perguruan Tinggi)*. Jakarta: Grasindo.
- Wulandari, T., & Utomo, A. S. (2013). Motivasi Pustakawan dalam Menulis Karya Ilmiah pada Terbitan Berkala di Badan Arsip dan Perpustakaan Jawa Tengah. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*, 2(4), 1-6.