



# **MENGENAL** *Aneka Cabang* **olahraga**



CAHAYA PUSTAKA RAGA

ADRIAN R. NUGRAHA

Mengenal  
Aneka Cabang

# *Olahraga*

## MENGENAL ANEKA CABANG OLAHRAGA

Penulis: Adrian R. Nugraha  
Penyunting: Tuti Tresnawati  
Desain Sampul: Rahmat Deedat

Penerbit PT. Cahaya Pustaka Raga  
Jl. Caman Raya No.45 Jati Bening, Bekasi  
Telf: 021-86901958

ISBN: 978-602-8155-12-0

Cetakan 1, 2010

# *Kata Pengantar*

Olahraga merupakan kegiatan yang menyenangkan. Selain sebagai kegiatan rekreasi, olahraga juga membuat badan kita menjadi sehat. Akan tetapi, sering kita tidak sempat berolahraga dengan berbagai alasan. Mungkin karena ada tugas atau pekerjaan lain.

Beberapa jenis olahraga identik dengan laki-laki dan beberapa cabang lain identik dengan perempuan. Sepak bola, misalnya, sering dianggap sebagai olahraga kaum laki-laki, meskipun sebetulnya banyak juga perempuan yang bermain sepak bola. Sebetulnya cabang olahraga tidak mengenal pemisahan atau perbedaan jenis kelamin. Laki-laki, perempuan, tua atau muda bebas memilih dan melakukan olahraga yang disukai. Tentu saja bagi orang tua dan anak-anak mungkin diperlukan penyesuaian dengan kekuatan tubuh atau stamina.

Banyak jenis olahraga yang dapat kita lakukan, dari yang ringan hingga yang berat, dari yang memerlukan sarana lengkap hingga yang sederhana, atau hampir tanpa memerlukan peralatan khusus, misalnya lari pagi atau senam kesegaran jasmani. Sementara itu, beberapa olah raga lain memerlukan lapangan dan peralatan khusus, misalnya golf, baseball, atau tenis lapangan.

Buku ini memberikan gambaran ringkas tentang beberapa cabang olahraga dan aturan permainannya. Dengan memahami aturan cabang tersebut, diharapkan pembaca dapat menerapkannya dengan benar atau sekadar sebagai tambahan pengetahuan. Semoga buku ini bermanfaat.

Penerbit

# Daftar Isi

Tenis _____	1
Beladiri Pencak Silat _____	5
Bulutangkis _____	10
Atletik _____	16
Bola Voli _____	21
Bisbol _____	24
Polo Air _____	31
Catur _____	33
Bola Basket _____	37
Softball _____	41
Angkat Besi _____	44
Dayung (Regatta) _____	46
Judo _____	48
Futsal _____	51
Anggar _____	57
Loncat Indah _____	60
Tolak Peluru _____	62
Sepak Bola _____	64
Lempat Cakram _____	68
Daftar Pustaka _____	71

# 1

# Tenis

## A. Sejarah Tenis

Tenis adalah sebuah permainan olahraga yang menggunakan raket dan bola serta dimainkan di sebuah lapangan yang dibagi menjadi dua oleh sebuah jaring. Terdapat berbagai jenis permainan yang menggunakan raket yang dimainkan dewasa ini dan tenis merupakan salah satu permainan yang paling disukai. Menurut beberapa catatan sejarah, permainan menggunakan bola dan raket sudah dimainkan sejak sebelum Masehi, yaitu di Mesir dan Yunani. Pada abad ke-11 sejenis permainan yang disebut *jeu de paume*, yang menyerupai permainan tenis kini, telah dimainkan untuk pertama kali di sebuah kawasan di Perancis. Bola yang digunakan dibalut dengan benang berbulu sedangkan pemukulnya hanyalah tangan.



Sumber: Dok. pribadi

*Seorang pemain akan menerima bola dengan pukulan forehand.*

Permainan ini kemudian diperkenalkan ke Italia dan Inggris pada abad ke-13 dan mendapat sambutan hangat dalam waktu yang singkat. Ternyata banyak peminat di antara rakyat setempat terhadap permainan ini. Sejak itu perkembangan tenis terus meningkat ke negara-negara Eropa yang lain.

Raket bersenar diperkenalkan pertama kali pada abad ke-15 oleh Antonio da Scalo, seorang pastur berkebangsaan Italia. Ia menulis aturan umum bagi semua permainan yang menggunakan bola, termasuk tenis. Majalah Inggris *Sporting Magazine* menamakan permainan ini tenis lapangan (*lawn tennis*). Dalam buku *Book of Games And Sports*, yang diterbitkan pada tahun 1801, permainan ini disebut "tenis panjang". Tenis pada mulanya merupakan permainan masyarakat kelas atas. Tenis lapangan rumput yang terkenal pada zaman Ratu Victoria lalu ditiru oleh golongan menengah, yang menjadikannya sebagai permainan biasa.

Klub tenis pertama yang didirikan adalah Leamington di Perancis oleh J.B. Perera, Harry Gem, Dr. Frederick Haynes, dan Dr. Arthur Tompkins pada tahun 1872. Pada masa itu, tenis disebut sebagai pelota atau *lawn rackets*. Pada 1874 permainan tenis pertama kali dimainkan di Amerika Serikat oleh Dr. James Dwight dan F.R. Sears. Sementara itu, All England Croquet Club pun telah didirikan pada tahun 1868. Dua tahun setelah itu dibuka kantornya di Jalan Worple, Wimbledon. Pada tahun 1875, klub ini juga bersedia memperuntukkan sebagian dari lahannya untuk permainan tenis dan badminton.

Sehubungan dengan itu, peraturan permainan tenis lapangan rumput ditulis. Amerika Serikat mendirikan klub tenis yang pertama di Staten Island. Bermula dari situlah, Amerika Serikat berkembang dengan pesat sekali dalam permainan tenis. Dari sana lahir banyak pemain tenis tangguh yang menguasai percaturan tenis tingkat dunia.

Kejuaraan tenis pertama bermula tahun 1877.

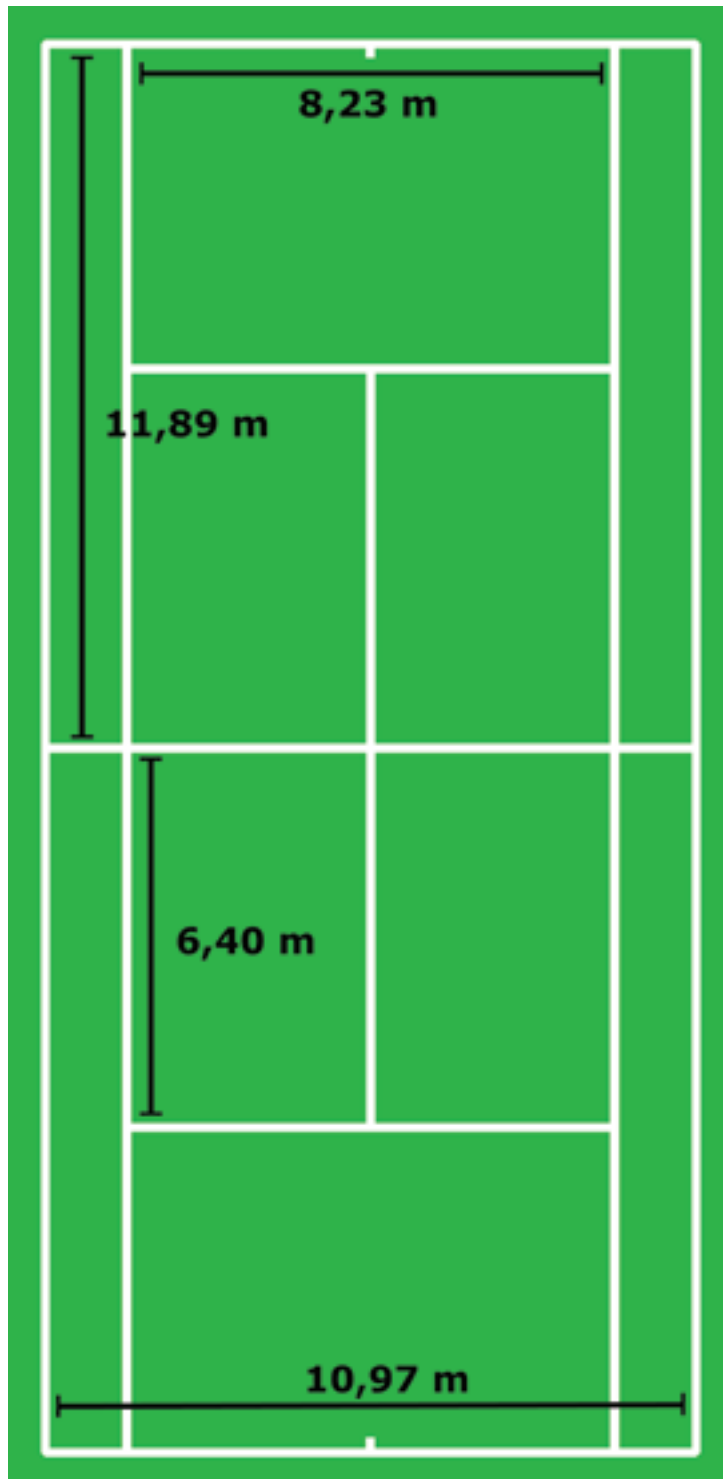
## B. Peraturan

Permainan tenis dilakukan oleh minimal dua orang (tunggal) atau paling banyak empat orang (ganda). Sarana dan peralatan permainan ini adalah lapangan dengan ukuran standar, jala/net, tiang penyangga net, raket dan bola khusus tenis.

### 1. Lapangan

Lapangan tenis dibagi dua oleh sebuah jaring yang di tengah-tengahnya tingginya persis 91.4 cm dan di pinggirnya 107 cm. Setiap paruh lapangan permainan dibagi menjadi tiga segi: sebuah segi belakang dan dua segi depan (untuk service).

Lapangan dan beberapa seginya dipisahkan dengan gatis-garis putih yang merupakan bagian dari lapangan tempat bermain tenis. Sebuah bola yang dipukul di luar lapangan (meski tidak menyentuh garis) dikatakan telah keluar dan memberi lawan sebuah nilai.



Sumber: wikimedia.org

*Lapangan tenis.*

## 2. Teknik Bermain Tenis

Dalam permainan tenis terdapat beberapa teknik yang harus dikuasai dengan baik. Teknik-teknik tersebut di antaranya sebagai berikut.

- a. *Forehand*: sebuah pukulan dengan posisi telapak tangan yang memegang raket dihadapkan ke depan.
- b. *Backhand*: sebuah pukulan dengan posisi punggung tangan yang memegang raket dihadapkan ke depan.
- c. *Groundstroke*: sebuah pukulan panjang yang membutuhkan seluas lapangan.
- d. *Slice*: sebuah jenis pukulan dengan putaran bola ke arah belakang yang mengakibatkan bola mengambang dan memantul rendah di permukaan lapangan.
- e. *Smash*: sebuah pukulan keras yang menghantam sebuah bola tanpa menyentuh tanah di atas kepala dan diarahkan ke lapangan sang lawan.

## C. Turnamen Tenis

Ada banyak sekali kejuaraan atau turnamen tenis yang terkenal, di antaranya:

1. Piala Davis  
Piala Davis adalah kejuaraan tenis khusus pemain pria. Kejuaraan ini diselenggarakan oleh International Tennis Federation (ITF).
2. Wimbledon (atau All-England)  
Wimbledon adalah kejuaraan tenis tertua yang diselenggarakan di Inggris. Pertama kali diselenggarakan pada 1877. Turnamen ini merupakan salah satu kejuaraan prestisius di dunia.
3. Perancis Terbuka (atau Roland Garros)  
Perancis Terbuka merupakan turnamen tenis utama yang telah diselenggarakan sejak 1891. Kejuaraan ini merupakan pertandingan di lapangan tanah liat.
4. AS Terbuka (US Open)  
Turnamen ini diselenggarakan di Amerika Serikat sejak 1881.
5. Australia Terbuka (Australian Open)  
Turnamen tenis ini pertama kali diselenggarakan di Australia pada 1905. Pada awalnya kejuaraan ini dilakukan di lapangan rumput. Akan tetapi, sejak 1988 diselenggarakan di lapangan keras (*hard court*).

# 2

# Beladiri Pencak Silat

## A. Awal Mula Pencak Silat

Pencak silat (cara berkelahi dengan menggunakan teknik pertahanan diri) merupakan seni bela diri Asia yang berakar dari budaya Melayu. Seni bela diri ini secara luas dikenal di Indonesia, Brunei, dan Singapura tapi bisa pula ditemukan dalam berbagai variasi di berbagai negara sesuai dengan penyebaran suku Melayu, seperti di Filipina Selatan dan Thailand Selatan.

Induk organisasi pencak silat di Indonesia adalah IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia). Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antara Bangsa), adalah nama organisasi yang dibentuk oleh Indonesia, Singapura, dan Brunei Darussalam untuk mewadahi federasi-federasi pencak silat di berbagai negara.



Sumber: redsport.sg

*Aksi para pesilat dalam sebuah pertandingan resmi.*

Olahraga pencak silat diperkirakan menyebar di kepulauan nusantara semenjak abad ke-7 Masehi, tetapi asal mulanya belum dapat dipastikan. Meskipun demikian, pencak silat saat ini telah diakui sebagai budaya suku Melayu dalam pengertian yang luas, yaitu para penduduk daerah pesisir pulau Sumatera dan Semenanjung Malaka, serta berbagai kelompok etnik lainnya yang menggunakan *lingua franca* bahasa Melayu di berbagai daerah di pulau-pulau Jawa, Bali, Kalimantan, Sulawesi, dan lain-lainnya juga mengembangkan se bentuk silat tradisional mereka sendiri. Dalam Bahasa Minangkabau, silat disebut silek.

Sheikh Shamsuddin (2005) berpendapat bahwa terdapat pengaruh ilmu beladiri dari Cina dan India dalam silat. Bahkan sesungguhnya tidak hanya itu. Hal ini dapat dimaklumi karena memang kebudayaan Melayu (termasuk pencak silat) adalah kebudayaan yang terbuka. Sejak awal kebudayaan Melayu telah beradaptasi dengan berbagai kebudayaan yang dibawa oleh pedagang maupun perantau dari India, Cina, Arab, Turki, dan lainnya.

Kebudayaan-kebudayaan itu kemudian berasimilasi dan beradaptasi dengan kebudayaan penduduk asli. Secara historis pencak silat itu lahir bersamaan dengan munculnya kebudayaan Melayu. Sehingga, setiap daerah umumnya memiliki tokoh persilatan yang dibanggakan. Sebagai contoh, bangsa Melayu terutama di Semenanjung Malaka meyakini legenda bahwa Hang Tuah dari abad ke-14 adalah pendekar silat yang hebat. Hal seperti itu juga yang terjadi di Jawa, yang membanggakan Gajah Mada.

Perkembangan dan penyebaran silat secara historis mulai tercatat ketika penyebarannya banyak dipengaruhi oleh kaum ulama, seiring dengan penyebaran agama Islam pada abad ke-14 di Nusantara. Catatan historis ini dinilai otentik dalam sejarah perkembangan pencak silat yang pengaruhnya masih dapat kita lihat hingga saat ini. Kala itu pencak silat telah diajarkan bersama-sama dengan pelajaran agama di surau-surau. Silat lalu berkembang dari sekadar ilmu beladiri dan seni tari rakyat, menjadi bagian dari pendidikan bela negara untuk menghadapi penjajah. Di samping itu pencak silat menjadi bagian dari latihan spiritual.

## B. Istilah dalam Pencak Silat

### 1. Sikap dan Gerak

Pencak silat ialah sistem yang terdiri atas sikap (posisi) dan gerak-gerik (pergerakan). Ketika seorang pesilat bergerak ketika bertarung, sikap dan gerakannya berubah mengikuti perubahan posisi lawan secara berkelanjutan. Segera setelah menemukan kelemahan pertahanan lawan, maka pesilat akan mencoba mengalahkan lawan dengan suatu serangan yang cepat.

### 2. Teknik

Pencak Silat memiliki macam yang banyak dari teknik bertahan dan menyerang. Praktisi biasa menggunakan tangan, siku, lengan, kaki, lutut dan telapak kaki dalam serangan. Teknik umum termasuk tendangan, pukulan, sandungan, sapuan, mengunci, melempar, menahan, mematahkan tulang sendi, dan lain-lain.

### 3. Jurus

Pesilat berlatih dengan jurus-jurus. Jurus ialah rangkaian gerakan dasar untuk tubuh bagian atas dan bawah, yang digunakan sebagai panduan untuk menguasai penggunaan teknik-teknik lanjutan pencak silat (buah), saat dilakukan untuk berlatih secara tunggal atau berpasangan. Penggunaan langkah, atau gerakan kecil tubuh, mengajarkan penggunaan pengaturan kaki. Saat digabungkan, itulah dasar pasan, atau aliran seluruh tubuh.



Sumber: redsport.sg

*Seorang pesilat berupaya melakukan jurus guntingan terhadap kaki lawan.*

## C. Aspek dan Bentuk

Kesenian Randai dari Sumatra Barat memakai silek (silat) sebagai unsur tariannya. Terdapat 4 aspek utama dalam pencak silat, yaitu:

- **Aspek Mental Spiritual**  
Pencak silat membangun dan mengembangkan kepribadian dan karakter mulia seseorang. Para pendekar dan mahaguru pencak silat zaman dahulu seringkali harus melewati tahapan semadi, tapa, atau aspek kebatinan lain untuk mencapai tingkat tertinggi keilmuannya.
- **Aspek Seni Budaya**  
Budaya dan permainan "seni" pencak silat merupakan salah satu aspek yang sangat penting. Istilah pencak pada umumnya menggambarkan bentuk seni tarian pencak silat, dengan musik dan busana tradisional.
- **Aspek Bela Diri**  
Kepercayaan dan ketekunan diri sangat penting dalam menguasai ilmu bela diri dalam pencak silat. Istilah silat cenderung menekankan pada aspek kemampuan teknis bela diri pencak silat.

- **Aspek Olahraga**  
Ini berarti bahwa aspek fisik dalam pencak silat adalah penting. Pesilat mencoba menyesuaikan pikiran dengan olah tubuh. Kompetisi merupakan bagian aspek ini. Aspek olah raga meliputi pertandingan dan demonstrasi bentuk-bentuk jurus, baik untuk tunggal, ganda atau regu.

Bentuk pencak silat dan padepokannya (tempat berlatihnya) berbeda satu sama lain, sesuai dengan aspek-aspek yang ditekankan. Banyak aliran yang menemukan asalnya dari pengamatan atas perkelahian binatang liar. Silat-silat harimau dan monyet merupakan contoh dari aliran-aliran tersebut. Ada pula yang berpendapat bahwa aspek beladiri dan olahraga, baik fisik maupun pernapasan, adalah awal dari pengembangan silat. Aspek olahraga dan aspek bela diri inilah yang telah membuat pencak silat menjadi terkenal di Eropa.

Bagaimanapun, banyak yang berpendapat bahwa pokok-pokok dari pencak silat terhilangkan, atau dipermudah, saat pencak silat bergabung pada dunia olah raga. Oleh karena itu, sebagian praktisi silat tetap memfokuskan pada bentuk tradisional atau spiritual dari pencak silat, dan tidak mengikuti keanggotaan dan peraturan yang ditempuh oleh Persilat, sebagai organisasi pengatur pencak silat sedunia.

## D. Tingkat Kemahiran

Secara ringkas, murid silat atau pesilat dibagi menjadi beberapa tahap atau tingkat kemahiran, yaitu:

- **Pemula**  
Pada tingkat ini pesilat belajar semua tahap dasar seperti kuda-kuda, teknik tendangan, pukulan, tangkisan, elakan, tangkapan, bantingan, olah tubuh, maupun rangkaian jurus dasar perguruan dan jurus standar IPSI.
- **Menengah**  
Di tahap ini, pesilat lebih difokuskan pada aplikasi semua gerakan dasar, pemahaman, dan variasi. Bila pesilat mulai terlihat minat dan bakatnya akan disalurkan pada masing-masing cabang, misalnya olahraga dan seni budaya.
- **Pelatih**  
Hasil dari kemampuan yang matang berdasarkan pengalaman di tahap pemula dan menengah akan membuat pesilat melangkah ke tahap selanjutnya. Mereka akan diberikan teknik-teknik beladiri perguruan. Biasanya teknik ini hanya diberikan kepada orang yang memang dipercaya dan mampu secara teknik maupun moral, karena biasanya teknik beladiri merupakan teknik tempur yang sangat efektif dalam melumpuhkan lawan sangat mematikan.
- **Pendekar**  
Di tahap ini pesilat telah diakui oleh para sesepuh perguruan. Mereka akan mewarisi ilmu-ilmu rahasia tingkat tinggi.

## E. Pencak Silat di Dunia

Pencak silat telah berkembang pesat selama abad ke-20 dan telah menjadi olahraga kompetisi di bawah penguasaan dan peraturan Persilat (Persekutuan Pencak Silat Antarbangsa, atau The International Pencak Silat Federation). Pencak silat sedang dipromosikan oleh Persilat ke beberapa negara di lima benua, dengan tujuan membuat pencak silat menjadi olahraga Olimpiade. Persilat mempromosikan pencak silat sebagai kompetisi olahraga internasional. Hanya anggota yang diakui Persilat yang diizinkan berpartisipasi pada kompetisi internasional.

Kini, beberapa federasi pencak silat nasional Eropa bersama Persilat telah mendirikan Federasi Pencak Silat Eropa. Pada 1986 Kejuaraan Dunia Pencak Silat pertama di luar Asia, mengambil tempat di Wina, Austria.

Pada tahun 2002 pencak silat diperkenalkan sebagai bagian program pertunjukan di Asian Games di Busan, Korea Selatan untuk pertama kalinya. Kejuaraan Dunia terakhir diselenggarakan pada 2002 bertempat di Penang, Malaysia pada Desember 2002.

Selain dari upaya Persilat yang membuat pencak silat sebagai pertandingan olahraga, masih ada banyak aliran-aliran tua tradisional yang mengembangkan pencak silat dengan nama Silek dan Silat di berbagai belahan dunia. Diperkirakan ada ratusan aliran (gaya) dan ribuan perguruan.

## F. Padepokan Pencak Silat Indonesia

Padepokan adalah istilah Jawa yang berarti sebuah kompleks perumahan dengan areal cukup luas yang disediakan untuk belajar dan mengajar pengetahuan dan keterampilan tertentu. Nama padepokan digunakan sebagai tempat belajar dan mengajar pencak silat.

Padepokan Pencak Silat Indonesia (PnPSI) adalah padepokan berskala nasional dan internasional yang berlokasi di lahan yang luasnya sekitar 5,2 hektar di kompleks Taman Mini Indonesia Indah. Luas total bangunannya sekitar 8.700 m<sup>2</sup> dan luas total selasar-selasarnya sekitar 5.000 m<sup>2</sup>. Padepokan ini secara resmi dibuka oleh Presiden Soeharto pada 20 April 1997. Padepokan Pencak Silat Indonesia (PnPSI) mempunyai sedikitnya lima fungsi, yakni:

- sebagai pusat informasi, pendidikan, penyajian dan promosi berbagai hal yang menyangkut pencak silat,
- sebagai pusat berbagai kegiatan yang berhubungan dengan upaya pelestarian, pengembangan, penyebaran dan peningkatan citra pencak silat serta nilai-nilainya,
- sebagai sarana untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan masyarakat pencak silat Indonesia,
- sebagai sarana untuk mempererat persahabatan di antara masyarakat pencak silat di berbagai negara,
- sebagai sarana untuk memasyarakatkan dua kode etik manusia pencak silat, yakni Prasetya Pesilat Indonesia dan Ikrar Pesilat.

# 3

# Bulutangkis

## A. Sejarah Bulutangkis

Olahraga yang dimainkan dengan *cock* dan raket, konon berkembang di Mesir kuno sekitar 2000 tahun lalu tetapi juga disebut-sebut di India dan Tiongkok. Nenek moyang olahraga ini diperkirakan adalah sebuah permainan Tionghoa, Jianzi yang melibatkan penggunaan *cock* tetapi tanpa raket. Alih-alih, objeknya dimanipulasi dengan kaki. Tujuan atau misi permainan ini adalah untuk menjaga *cock* agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa menggunakan tangan.

Di Inggris sejak zaman pertengahan permainan anak-anak yang disebut *battledores* dan *shuttlecocks* sangat populer. Anak-anak pada waktu itu biasanya akan memakai dayung/tongkat (*battledores*) dan bersiasat bersama untuk menjaga *cock* tetap di udara dan mencegahnya dari menyentuh tanah. Permainan ini cukup populer untuk menjadi nuansa harian di jalan-jalan London pada tahun 1854 ketika majalah Punch mempublikasikan kartun tentang permainan ini.

Penduduk Inggris membawa permainan ini ke Jepang, Republik Rakyat China, dan Siam (sekarang Thailand) saat mereka menjajah Asia. Kemudian dengan segera permainan ini menjadi permainan anak-anak di wilayah setempat.

Olahraga kompetitif bulutangkis diciptakan oleh petugas tentara Britania di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring (net) dan memainkannya secara bersaingan. Oleh sebab kota Pune dikenal sebelumnya sebagai Poona, permainan tersebut juga dikenal sebagai Poona pada masa itu.

Para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an. Jenis olahraga ini mendapatkan namanya seperti sekarang pada 1860 dalam sebuah pamflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur mainan Inggris, berjudul "Badminton Battledore - a new game" (Battledore Bulutangkis - sebuah permainan baru). Pamflet itu melukiskan permainan tersebut yang diadakan di Gedung Badminton (Badminton House), estat Duke of Beaufort's di Gloucestershire, Inggris.

Rancangan peraturan yang pertama ditulis oleh Klub Badminton Bath pada 1877. Asosiasi Bulutangkis Inggris dibentuk pada 1893 dan kejuaraan internasional pertamanya diselenggarakan pertama kali pada 1899 dengan nama Kejuaraan All England.

Bulutangkis menjadi olahraga populer di dunia, terutama di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang saat ini mendominasi olahraga ini, dan di negara-negara Skandinavia.

International Badminton Federation (IBF) didirikan pada 1934 dan membukukan Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Prancis sebagai anggota-anggota pelopornya. India bergabung sebagai afiliasi pada 1936. Pada IBF Extraordinary General Meeting di Madrid, Spanyol, September 2006, usulan untuk mengubah nama International Badminton Federation menjadi Badminton World Federation (BWF) diterima dengan suara bulat oleh seluruh 206 delegasi yang hadir.

Olahraga ini menjadi cabang olahraga Olimpiade Musim Panas di Olimpiade Barcelona tahun 1992. Indonesia dan Korea Selatan masing-masing memperoleh dua medali emas tahun itu.

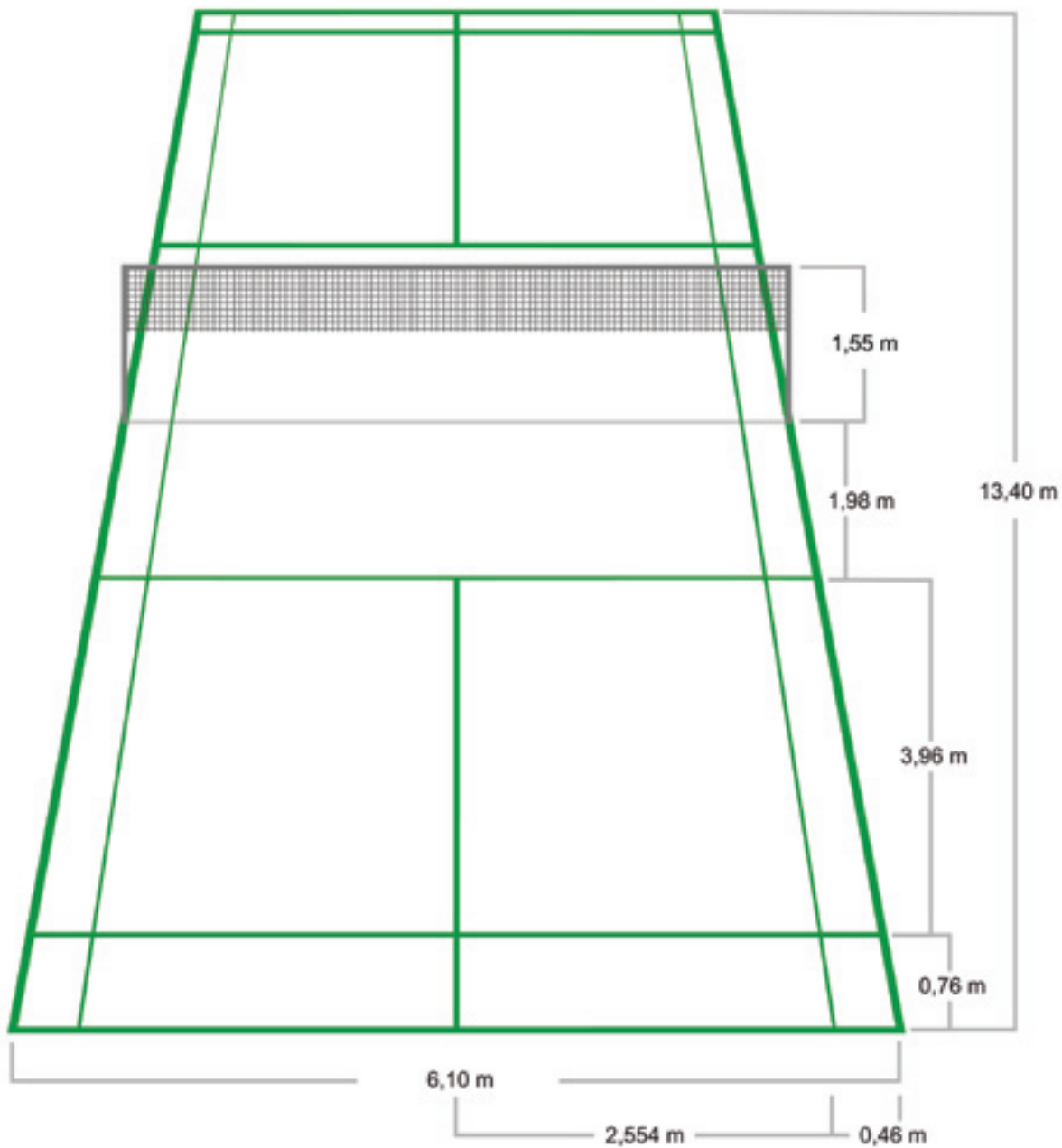
## B. Permainan

Bulutangkis atau badminton adalah olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Mirip dengan tenis, bulutangkis dimainkan dengan pemain di satu sisi bertujuan memukul bola permainan yang disebut *cock* atau *shuttlecock* melewati net agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan. Pemain juga harus mencoba mencegah lawannya melakukan hal tersebut kepadanya.



Sumber: askmeany.com

*Permainan bulutangkis dapat dimainkan oleh dua orang dalam satu tim.*



Sumber: wikimedia.org

*Permainan bulutangkis dapat dimainkan oleh dua orang dalam satu tim.*

## C. Partai

Ada lima partai yang biasa dimainkan dalam bulutangkis, yaitu:

1. tunggal putra
2. tunggal putri
3. ganda putra
4. ganda putri
5. ganda campuran

Sejak 1 Februari 2006, seluruh partai memakai sistem "pemenang dua dari tiga set" (best of three) yang masing-masing diraih dengan mencapai 21 poin secara rally point.

## D. Peraturan

Tiap pemain atau pasangan mengambil posisi di kedua sisi jaring di atas wilayah persegi panjang yang ditandai di lantai seperti diperlihatkan pada gambar. Tujuan permainan adalah memukul sebuah *cock* menggunakan raket, melompati jaring ke wilayah di seputar batasan/aras tertanda sebelum pemain atau pasangan lawan bisa memukul balik. Untuk setiap kali ini berhasil dilakukan oleh regu yang melakukan servis, pemain atau pasangan penyervis (peladen) mencetak skor satu poin. Setelah memenangi satu poin, pemain yang sama menyervis kembali, dan terus menyervis sepanjang mereka terus mencetak poin. Apabila regu yang tak menyervis memenangkan reli ini, tiada poin dicetak oleh mereka tetapi ada pergantian penyervis.

Dalam permainan ganda, seorang peladen memulai permainan, dan setelah kalah sebuah reli, servis berpindah ke regu lawan. Dari waktu itu ke depannya, kedua pemain pada seregu bergantian menyervis (meladen) sebelum servis kembali berpindah kepada lawan mereka. Pemain di sisi servis tangan kanan selalu memulai servis.

## E. Wilayah Servis

Tiap-tiap pemain menetapkan di antara dua wilayah servis. Ada wilayah servis untuk tunggal, yakni berlebar 5,18 meter dan panjangnya 13,40 meter. Areal servis untuk ganda berukuran 6,10 meter pada lebarnya dan 11,88 meter panjangnya. Wilayah servis dibagi dua belahan. Di tengah-tengah lapangan berdiri jaring (net), yakni 1,55 meter tingginya. Garis-garis servis pendek berentang 1,98 meter dari jaring. Kotak servis kiri dan kotak servis kanan dipisahkan oleh garis di tengahnya.

## F. Perlengkapan

### 1. Raket

Secara tradisional raket dibuat dari kayu. Dalam perkembangannya aluminium atau logam ringan lainnya menjadi bahan untuk raket. Kini hampir semua raket bulutangkis profesional berkomposisi komposit serat karbon (plastik bertulang grafit). Serat karbon memiliki kekuatan hebat terhadap perbandingan berat, kaku, dan mem-

beri perpindahan energi kinetik yang hebat. Namun, sejumlah model rendah masih menggunakan baja atau aluminium untuk sebagian atau keseluruhan raket.

## 2. Cock atau Kok

Kok adalah bola yang digunakan dalam olahraga bulutangkis, terbuat dari rangkaian bulu angsa yang disusun membentuk kerucut terbuka, dengan pangkal berbentuk setengah bola yang terbuat dari gabus. Dalam latihan atau pertandingan tidak resmi digunakan juga cock dari plastik.

## 3. Senar Raket

Mungkin salah satu dari bagian yang paling diperhatikan dalam bulutangkis adalah senarnya. Jenis senar berbeda memiliki ciri-ciri tanggap berlainan. Keawetan secara umum bervariasi dengan kinerja. Kebanyakan senar berketebalan 21 ukuran dan diuntai dengan ketegangan 18 sampai 30+ lb. Kesukaan pribadi sang pemain memainkan peran yang kuat dalam seleksi senar.



Sumber: Dok. pribadi

*Kualitas senar raket turut memengaruhi permainan atlet bulutangkis.*

## 4. Sepatu

Karena percepatan sepanjang lapangan sangat penting, para pemain membutuhkan pegangan dengan lantai yang maksimal pada setiap saat. Sepatu bulutangkis membutuhkan sol karet untuk cengkeraman yang baik, dinding sisi yang bertulang agar tahan lama selama tarik-menarik, dan teknologi penyebaran guncangan untuk melompat; bulutangkis mengakibatkan agak banyak stres (ketegangan) pada lutut dan pergelangan kaki.

## 5. Net

Bulutangkis tidak akan pernah bisa berjalan tanpa perlengkapan yang satu ini. Net merupakan pembatas antara bidang permainan pemain yang satu dengan yang lain. Tinggi net kurang lebih 152 cm dan sama untuk semua jenis permainan, baik itu tunggal maupun ganda, putri maupun putra.

# 4

# Atletik

Atletik adalah gabungan dari beberapa jenis olahraga yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi lari, lempar, dan lompat. Kata ini berasal dari bahasa Yunani "athlon" yang berarti "kontes". Atletik merupakan cabang olahraga yang diperlombakan di olimpiade pertama pada 776 SM. Induk organisasi untuk olahraga atletik di Indonesia adalah PASI (Persatuan Atletik Seluruh Indonesia).

## A. Sejarah Atletik

Atletik adalah pertandingan asli dari Olimpiade pertama pada 776 Sebelum Masehi. Satu-satunya *event* adalah perlombaan lari atau stade. Ada beberapa games yang digelar selama era klasik Eropa.

### Panhellenik Games

1. The Pythian Games (dimulai 527 Sebelum Masehi) digelar di Delphi tiap empat tahun.
2. The Nemean Games (dimulai 516 Sebelum Masehi) digelar di Argolid setiap dua tahun.
3. The Isthmian Games (dimulai 523 Sebelum Masehi) digelar di Isthmus dari Corinth setiap dua tahun.
4. The Roman Games

Berasal dari akar Yunani murni, Roman Games memakai perlombaan lari dan melempar. Bukannya berlomba kereta kuda dan bergulat seperti di Yunani, olahraga Etruscan memakai pertempuran galiatorial, yang juga sama-sama memakai panggung.

Bangsa Celtic, Teuton dan Goths juga menggemari kontes atletik, selain bangsa Roma. Tetapi, olahraga ini sering dihubungkan dengan pelatihan tempur. Pada abad pertengahan anak seorang bangsawan akan dilatih berlari, bertarung, bergulat, berku-  
da, memanah dan pelatihan senjata. Kontes antarrival dan sahabat sangat umum di arena resmi maupun tidak resmi.

Pada abad ke-19 organisasi formal dari pertandingan moderen dimulai. Hal ini termasuk olahraga reguler dan latihan yang diadakan di rezim sekolahan. Royal Military College di Sandhurst mengklaim menggunakan ini pertama kali pada tahun 1812 dan 1825 tetapi tanpa bukti nyata. Pertemuan yang paling tua diadakan di Shrewsbury,

Shropshire pada 1840 oleh Royal Shrewsbury School Hunt. Terdapat detail dari seri pertemuan tersebut yang ditulis 60 tahun kemudian oleh C.T Robinson yang menjadi murid di sana pada tahun 1838 sampai 1841. Royal Military Academy tempat Woolwich menyelenggarakan sebuah kompetisi yang diorganisir pada tahun 1849, tetapi seri reguler pertama dari pertemuan digelar di Exeter College, Oxford sejak 1850.

Kejuaraan atletik moderen biasanya menyelenggarakan lari 400 meter dan hampir semua cabang. Acara lapangan (melompat dan melempar) biasanya memakai tempat di dalam trek. Atletik termasuk dalam Olimpiade moderen sejak 1896. Wanita pertama kali dibolehkan berpartisipasi di trek dan lapangan dalam Olimpiade pada tahun 1928. Sebuah badan pengelola internasional dibentuk, IAAF dibentuk tahun 1912. IAAF menyelenggarakan beberapa kejuaraan dunia luar ruangan pada 1983.

Ada beberapa pertandingan regional seperti kejuaraan Eropa, Pan-American Games dan Commonwealth Games. Sebagai tambahan ada sirkuit Liga Emas profesional, diakumulasi dalam IAAF World Athletics Final dan kejuaraan dalam ruangan seperti World Indoor Championship. Olahraga tersebut memiliki profil tinggi selama kejuaraan besar, khususnya Olimpiade, tetapi yang lain kurang populer.

## B. Lintasan dan Lapangan dalam Ruangan

Ada dua musim dalam pertandingan lintasan dan lapangan. Ada musim indoor (dalam ruangan) selama musim dingin dan musim outdoor (luar ruangan), digelar selama musim semi dan panas. Kebanyakan lintasan indoor adalah 200 meter dan terdiri dari empat atau enam jalur. Seringkali sebuah lintasan indoor memiliki belokan yang lurus untuk mengkompensasikan belokan yang ketat. Dalam lintasan indoor atlet berkompetisi sama dengan lintasan outdoor dengan pengecualian untuk lari 100 meter dan 110/100m halang rintang (diganti dengan sprint 60 meter dan 60 m halang rintang di tingkat umum dan kadang 55 meter sprint dan 55 meter halang rintang di tingkat SMA) dan lari 10.000 meter, jalan cepat 300 meter, dan 400 meter halang rintang.



Sumber: malangkab.go.id

*Di negara tropis seperti Indonesia, perlombaan atletik diadakan di stadion terbuka.*

Indoor juga mendapat tambahan lari 3000m yang normalnya pada tingkat kampus dan elit dibandingkan memakai 10.000m. Marathon 5.000m adalah event lari jauh yang paling umum, walaupun ada situasi dengan jarak lebih jauh pernah dilombakan. Pada pertengahan abad ke-20, ada seri perlombaan duel di Madison Square Garden (New York) lintasan indoor, beberapa menampilkan dua orang berlomba marathon (26,2 mil). Tetapi, ini sangat jarang terjadi. Dalam keadaan tertentu, ada juga balapan 500m dibandingkan 400m yang biasanya ada di event outdoor, dan di kejuaraan kampus indoor dua-duanya dilombakan.

Di event lapangan, perlombaan indoor hanya menampilkan lompat tinggi, lompat galah, lompat jauh, lompat ganda dan menembak. Lempar lembing, lempar bola besi dan tolak peluru ditambahkan hanya untuk event outdoor, dimana normalnya tidak ada ruang yang cukup dalam stadion indoor pada perlombaan tersebut. Event unik dari perlombaan indoor (terutama di Amerika Utara) adakah lempar beban seberat 300, 600, 1000 dan 35 pon.

Di Norwegia, lompat jauh berdiri dan lompat tinggi berdiri juga dilombakan, bahkan di Kejuaraan Nasional untuk atlet *multi-event* ada pentathlon untuk wanita, yaitu 60m halang rintang, lompat jauh, tolak peluru dan 800m dan heptathlon untuk pria, yaitu 60m halang rintang, lompat jauh, tolak peluru, 60m lari, lompat galah dan 1000m lari indoor.

## C. Lintasan dan Lapangan Luar Ruangan

Lintasan dan lapangan luar ruangan biasanya dimulai dan diakhiri selama musim semi. Kebanyakan lintasan adalah berbentuk oval untuk keadaan 400m. Tetapi, beberapa lintasan tua berukuran 440 yard. Ada beberapa lintasan yang tidak oval dan tidak 400m/440 yard karena keadaan geografis. Lintasan moderen memakai permukaan yang dikaretkan, dan lintasan yang lebih tua memakai pasir atau kerikil. Lintasan normalnya memakai 6-10 jalur dan bisa termasuk sebuah jalur langkah dan selokan di salah satu belokan. Jalur ini bisa ada di luar atau di dalam lintasan, membuat tikungan yang lebih sempit atau lebar. Sangat umum lintasan itu akan mengelilingi sebuah lapangan bermain yang dipakai untuk American Football, sepak bola, atau pertandingan lapangan lain. Lapangan di dalam ini biasanya dikenal dengan lapangan dalam dan permukaannya memakai rumput atau karpet buatan. Tetapi lempar lembing, bola besi dan cakram biasanya dilombakan di luar lapangan di lapangan lain karena membutuhkan ruangan yang lebih luas, dan implementasinya mungkin bisa merusak lapangan yang dipakai atau lintasan.

## D. Event

Ada variasi lain selain yang ditulis berikut, tetapi lomba dengan panjang tidak biasa (misalnya 300m) jarang dilangsungkan. Balapan yang tidak lazim biasanya digelar selama musim indoor. Dengan pengecualian lari mil, lomba berdasarkan jarak kerajaan jarang sekali digelar di lintasan sejak kebanyakan lintasan dirubah dari seperempat mil (402,3m) ke 400m. Hampir semua catatan rekor untuk jarak kerajaan tidak dilangsung-

kan kembali. Bagaimanapun, IAAF dalam buku rekornya masih memasukkan rekor dunia mil (dipegang oleh Hicham El Guerroj dari Maroko dan Svetlana Masterkova dari Rusia untuk wanita) karena perbedaan signifikan yang mendunia.

## 1. Event Lintasan-event lari di lintasan 400m

- a. Sprint: event lari di bawah 400m. Event yang umum adalah 60m (hanya di dalam ruangan), 100m, 200m dan 400m.
- b. Jarak Menengah: event dari 800m sampai 3.000m. Jarak yang umum adalah 800m, 1.500m, satu mil dan 3.000m.
- c. Lari berintang: biasanya lomba lari 300m dengan melewati rintangan seperti penghalang dan rintangan air.
- d. Jarak Jauh: lari di atas 5.000m. Jarak yang umum adalah 5.000m dan 10.000m.
- e. Halang Rintang: lari berjarak 110m dengan halang rintang tinggi (100m untuk wanita) dan 400 m halang rintang menengah (300m di beberapa SMA).
- f. Estafet: Yang umum adalah jarak 4x100m estafet, 4x400 m estafet, 4x200 m estafet, 4x800m estafet. Beberapa event, seperti *estafet medley*, jarang dilangsungkan kecuali estafet karnaval besar.
- g. Lari Jalanan: dilangsungkan di jalanan terbuka, tapi biasanya diakhiri di lintasan. Event biasa adalah 5km, 10km, setengah marathons dan marathons. Lomba jalan cepat event biasa adalah 10km, 20 km dan 50 km.



Sumber: beijing2008.cn

*Seorang atlet sedang menjalani lomba lari halang rintang.*



Sumber: [travellersworldwide.com](http://travellersworldwide.com)

*Atlet lompat tinggi sedang beraksi.*

## 2. Event Lapangan

- a. Event lempar
  - tolak peluru
  - lempar peluru
  - lempar lembing
  - lempar cakram
- b. Event lompat
  - lompat tinggi
  - lompat galah
  - lompat jauh
  - lompat ganda
- c. Event yang sangat tidak biasa
  - lompat tinggi berdiri
  - lompat jauh berdiri
  - lompat ganda berdiri

## 3. Event ganda atau kombinasi

- a. Triathlon/Trilomba
- b. Pentathlon/Pancalomba
- c. Heptathlon
- d. Decathlon/Dasalomba

# 5

# Bola Voli



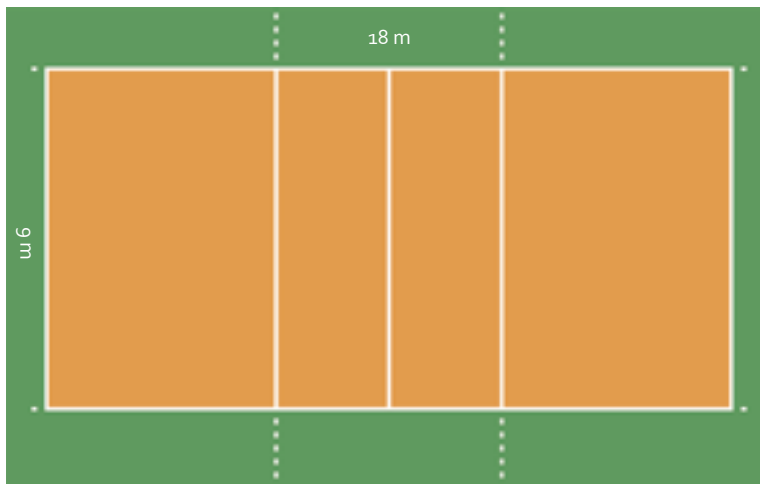
Sumber: bolavoli.org

*Seorang pemain voli tengah berusaha menerima bola yang diarahkan anggota tim lawan.*

Bola Voli adalah cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua grup berlawanan. Masing-masing grup memiliki enam orang pemain. Terdapat pula variasi permainan bola voli pantai yang masing-masing grup hanya memiliki dua orang pemain.

## A. Lapangan Permainan

Ukuran lapangan bola voli yang umum adalah 9 meter x 18 meter. Ukuran tinggi net putra 2.43 meter dan untuk net putri 2.24 meter. Garis batas penyerangan untuk pemain belakang, jarak 3 meter dari garis tengah (sejajar dengan net). Untuk ukuran garis tepi lapangan adalah 5 cm.



Sumber: wikimedia.org

Lapangan bola voli.

## B. Aturan Permainan

Aturan permainan dari bola voli adalah:

1. Jika pihak musuh bisa memasukkan bola ke dalam daerah kita maka kita kehilangan bola dan musuh mendapatkan nilai.
2. Serve yang kita lakukan harus bisa melewati net dan masuk ke daerah musuh. Jika tidak, maka musuh pun akan mendapat nilai.

## C. Teknik Bola Voli

### 1. Service

Service ada beberapa macam:

- *Service* dengan ayunan tangan dari bawah.
  - *Service* dengan ayunan tangan dari samping.
  - *Service* dengan ayunan tangan dari atas.
  - *Jump Service*
- Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam service adalah sebagai berikut.
- a. Sikap badan  
Lambung ke atas harus sesuai dengan kebutuhan.
  - b. Saat harus memukul Bola.
  - c. *Passing*
    - 1) *Passing Bawah* (Pukulan/pengambilan tangan ke bawah)
      - Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
      - Tangan dirapatkan, satu dengan yang lain dirapatkan.
      - Gerakan tangan disesuaikan dengan keras/lemahnya kecepatan bola.

2) Passing ke atas ( Pukulan/pengambilan tangan ke atas)

- Sikap badan jongkok, lutut agak ditekuk.
- Badan sedikit condong ke muka, siku ditekuk dan jari-jari terbuka membentuk lengkungan setengah bola.
- Ibu jari dan jari saling berdekatan membentuk segitiga.
- Penyentuhan pada semua jari-jari dan gerakannya meluruskan kedua tangan.

## 2. Smash (Spike)

Dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring, untuk dimasukkan ke daerah lawan. Untuk melakukan dengan baik perlu memperhatikan faktor awalan, tolakan, pukulan, dan pendaratan.

## 3. Membendung (Blocking)

Dengan daya upaya di dekat jaring untuk mencoba menahan/menghalangi bola yang datang dari daerah lawan.

## 4. Kedudukan Pemain (Posisi Pemain)

Pada waktu service kedua regu harus berada dalam lapangan atau di daerahnya masing-masing dalam dua deret ke samping. Tiga deret ada di depan dan tiga deret ada di belakang.



Sumber: koranindonesia.com

*Seorang pemain tengah melakukan smash, sedang lawannya melakukan blocking.*

# 6

# Bisbol

Bisbol atau dikenal dengan baseball adalah olahraga yang dimainkan dua tim. Pelempar (*pitcher*) dari tim yang melempar berusaha melempar bola yang disebut bola bisbol, sedangkan pemain (*batter*) dari tim yang memukul berusaha memukul bola dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Tim yang melempar berusaha menangkap bola yang dipukul oleh tim yang memukul agar tim yang memukul berubah menjadi tim yang melempar. Tim yang memukul mendapat angka dengan cara berlari berlawanan arah dengan jarum jam untuk pulang ke *home plate* setelah menyentuh marka di permukaan lapangan bisbol yang disebut *base*. Bisbol juga disebut *hardball* untuk membedakannya dengan softball.

## A. Lapangan Bisbol

Lapangan bisbol berbentuk persegi (*baseball diamond*) dengan base yang terletak di tiga sudut. Jarak antara *base* yang satu dengan *base* yang lain adalah 27,432 meter (90 kaki). Tongkat pemukul (*bat*) berbentuk silinder panjang dan mulus yang dibuat dari kayu (persyaratan pemukul bisbol profesional) atau bahan logam. Peraturan permainan dikembangkan di Amerika Serikat dari permainan yang menggunakan pemukul dan bola yang dimainkan di Inggris.

Bisbol adalah olahraga yang dilakukan secara tim dan populer di Amerika Utara, Amerika Latin, Karibia, dan Asia Timur. Di banyak negara, bisbol merupakan olahraga utama. Di Amerika Serikat, bisbol adalah pengisi waktu luang nasional (*national pastime*) karena sebagian orang Amerika Serikat menghabiskan banyak sekali waktu untuk bermain dan menonton pertandingan bisbol. Jumlah penonton yang datang ke stadion untuk menyaksikan Liga Baseball Amerika melebihi jumlah penonton olahraga jenis lainnya, tapi dikalahkan Sepakbola Amerika dalam jumlah penonton yang menyaksikan pertandingan melalui televisi.

## B. Cara Bermain

Sebelum mengenal cara bermain bisbol, kita perhatikan dulu bentuk lapangan bisbol dengan letak dan posisi para pemain serta wasit.



Sumber: Dok. pribadi

Lapangan bisbol di Busch Stadium, Saint Louis, Missouri, Amerika Serikat.

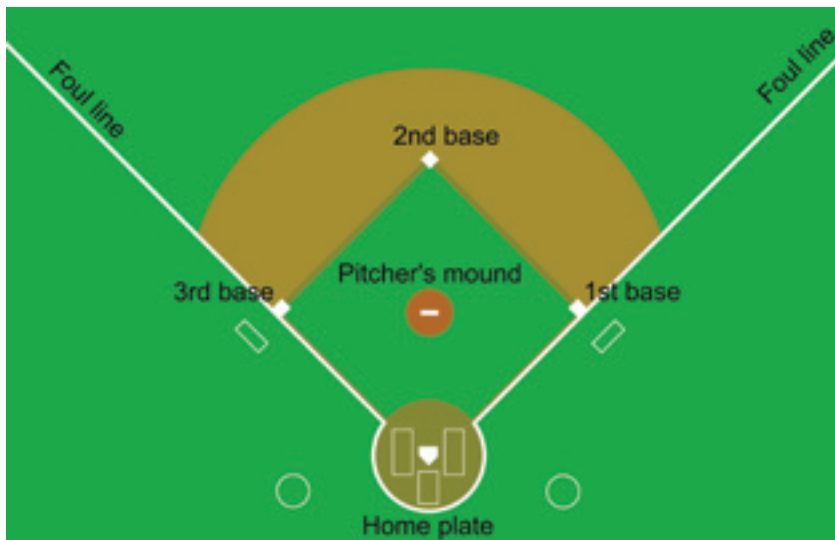
## 1. Dasar permainan

Bisbol dimainkan oleh dua tim di lapangan bisbol. Setiap tim memiliki 9 pemain. Wasit mengawasi jalannya permainan dengan cermat untuk menentukan peristiwa yang sebenarnya terjadi dan menjaga agar pemain mematuhi peraturan. Dalam pertandingan bisbol di Liga Baseball Amerika terdapat 4 orang wasit, walaupun kadang-kadang ada 6 orang wasit.

Di lapangan bisbol terdapat 4 marka yang disebut base. Base diberi nomor berlawanan dengan arah jarum jam, dimulai dari base awal yang disebut home plate, diteruskan dengan base pertama, base kedua dan base ketiga. Base berbentuk persegi dengan sisi 38 cm (15 inci) yang dibuat sedikit lebih tinggi dari permukaan tanah. Sudut dari keempat base membentuk persegi yang disebut diamond. Masing-masing sisi lapangan bisbol panjangnya 27,4 meter.

Lapangan bisbol terdiri dari 2 daerah, daerah dalam (*infield*) dan daerah luar (*outfield*). Seluruh base terdapat di daerah infield, sedangkan daerah outfield merupakan daerah berumput di luar lingkaran daerah infield. Di sisi base pertama dan base ketiga terdapat garis yang disebut *foul line* yang terus memanjang sampai ke daerah outfield. Daerah di dalam foul line disebut *foul territory*.

Permainan terdiri dari 9 babak yang disebut inning. Di dalam satu inning, tim yang bertanding masing-masing mempunyai kesempatan memukul (*batting*) untuk mencetak angka (*run*). Ketika tim yang menyerang mendapat giliran memukul, tim yang bertahan melemparkan bola dengan sekuat tenaga agar bola tidak dapat dipukul. Tim yang sedang mendapat giliran memukul mengutus pemainnya seorang demi seorang untuk memukul bola. Tim yang melempar berusaha mematikan anggota tim yang mendapat giliran memukul. Tim yang mendapat giliran memukul mendapat kesempatan 3



Sumber: wikimedia.org

Lapangan bisbol.

kali mati (out) sebelum giliran memukul digantikan tim yang bertahan. Setelah habis 9 inning, tim yang mencetak angka (run) terbanyak menjadi pemenang. Jika setelah 9 inning dan kedua belah tim dalam keadaan seri, inning tambahan dimainkan sampai salah satu tim keluar sebagai pemenang. Pada permulaan permainan, tim yang menjadi tuan rumah (*home team*) mendapat giliran melempar sedangkan tim tamu (*visitor*) mendapat giliran memukul.

Bagian terpenting dari permainan bisbol adalah pertarungan antara pelempar (*pitcher*) melawan pemukul (*batter*). Pelempar melempar bola dengan secermat dan sebaik mungkin agar masuk ke bidang sasaran di atas home plate. Bola harus dilempar sedekat mungkin dengan pemukul agar dapat dipukul, tapi pada saat yang bersamaan bola harus dilempar sekuat mungkin dan sesulit mungkin agar tidak dapat dipukul. Jika pelempar tidak melempar bola di luar bidang sasaran di atas home plate dan pemukul tidak bereaksi, wasit akan berteriak "*ball!*" Jika pelempar terus melempar bola di luar bidang sasaran di atas home plate sebanyak 4 kali, wasit berteriak "*ball four!*" dan pemukul boleh bebas berjalan (*walk*) ke base pertama.

Pemukul harus berdiri di sisi home plate dan berusaha memukul bola dengan tongkat pemukul (*bat*). Pemukul harus mengayunkan tongkat pemukulnya dengan cermat agar bisa memukul bola. Jika pemukul bisa memukul bola, ada kemungkinan anggota timnya bisa memperoleh angka (run). Jika pemukul mengayunkan tongkat pemukul (*swing*) tapi bola tidak berhasil dipukul, wasit akan berteriak "*strike!*" Begitu juga bila pemukul tidak bereaksi (tidak mengayunkan tongkat pemukul) tapi bola dilempar tepat di bidang sasaran, wasit juga akan berteriak "*strike!*"

Penangkap (*catcher*) adalah sebutan untuk anggota tim bertahan yang berjongkok di belakang pemukul (*batter*) dengan tugas menangkap bola yang dilempar oleh *pitcher* tapi tidak dipukul oleh *batter*. Penangkap juga memberi instruksi dan strategi melempar bola kepada pelempar. Penangkap dan pelempar berkomunikasi dengan bahasa isyarat

dan tanda-tanda rahasia. Jika pelempar tidak setuju dengan apa yang dikatakan penangkap, pelempar akan menggelengkan kepala. Sebaliknya, pelempar akan menganggukkan kepala jika menyetujui isyarat yang diberikan penangkap.

Pada setiap inning, tim yang melempar (*fielding team*) berusaha mematikan 3 anggota tim yang memukul (*defending team*). Pemukul yang mati harus keluar dari lapangan dan menunggu sampai gilirannya untuk memukul tiba.

Ada banyak cara untuk mematikan pemukul (*batter*) dan pelari (*runner*). Cara yang paling umum adalah dengan menangkap bola yang berhasil dipukul sewaktu masih terbang di udara dan belum jatuh di permukaan lapangan, menyentuh badan pelari dengan bola (*tag out*), menghadang pelari yang sedang berada di base agar tidak bisa lari sehingga base menjadi diisi dengan pelari yang lain (*force out*), dan melemparkan bola strike yang tidak bisa dipukul (*strike out*). Jika tim yang melempar berhasil mematikan tiga anggota tim yang memukul, *half-inning* (setengah babak) dinyatakan selesai dan tim yang melempar menjadi tim yang memukul.

Tim yang memukul berusaha mencetak angka (*run*). Agar dapat mencetak angka, pemukul harus bisa memukul bola dan menjadi *base runner* (lari ke base), menginjak atau menyentuh semua base secara berurutan untuk kembali ke home plate. Pemukul berusaha agar anggota timnya dapat pulang ke home plate agar bisa mencetak angka. Pada saat yang sama, si pemukul sendiri juga ingin menjadi base runner. Pemukul berusaha memukul bola di antara *foul lines* agar tim yang berjaga tidak dapat menangkap bola dan bola jatuh ke permukaan lapangan. Pada saat yang sama, pelempar juga berusaha melempar bola yang sulit dipukul.

Angka (*run*) dicetak oleh base runner yang berhasil pulang menyentuh home plate setelah melewati semua base secara berurutan. *Home run* terjadi bila pemukul berhasil memukul bola keluar dari pagar daerah outfield. Jika terjadi home run, pemukul dan semua pelari yang ada di base dapat menyentuh semua base dan mencetak angka bagi tim.

## 2. Tim yang Berjaga

Tim yang berjaga (*fielding team*) berusaha agar tim yang memukul tidak dapat mencetak angka (*run*). Tim yang berjaga mengutus pasangan yang terdiri dari seorang pitcher yang berdiri di atas mound (gundukan) dan catcher yang berjongkok di belakang home plate. Pasangan pitcher dan catcher disebut *battery*. Sisa anggota tim yang berjaga boleh berada di mana saja di dalam lapangan. Pada umumnya, 4 orang pemain yang disebut pemain *infielder* berada di pinggir daerah infield. Sedangkan 3 orang pemain yang disebut pemain *outfielder* berada di daerah outfield.

Pelempar (*pitcher*) melempar bola ke arah home plate. Pelempar berusaha melempar secermat mungkin agar pemukul (*batter*) tidak bisa memukul bola dan mati. Pelempar juga berusaha agar pemukul bisa memukul dan lari, tapi bola yang dipukul diusahakan agar gampang ditangkap oleh pelempar sehingga pelari mati akibat *tag out* dan *force out*. Penangkap (*catcher*) harus menangkap bola yang tidak dipukul oleh *batter*. Pelempar dan penangkap bekerjasama dengan pelatih untuk menentukan strategi tim.

Penangkap memberi petunjuk kepada anggota timnya tentang posisi di lapangan yang harus dijaga. Selain itu, penangkap juga memberi petunjuk kepada pelempar ten-

tang strategi yang harus diambil untuk menghadapi masing-masing pemukul. Penangkap juga berjaga di dekat home plate dan berusaha menangkap bola yang dilempar anggota timnya agar pelari yang berusaha pulang ke home plate bisa dimatikan.

Pemain infielder terdiri dari *first baseman*, *second baseman*, *shortstop*, dan *third baseman*. Pemain yang bertugas sebagai first baseman dan third baseman berdiri dekat base pertama dan base ketiga. Pemain yang bertugas sebagai second baseman dan shortstop berdiri di kedua belah sisi base kedua. Pada zaman dulu, di saat pemain outfielder terdiri dari 4 orang dan pemain infielder terdiri dari 3 orang, pemain yang bertugas sebagai second baseman berada di dekat base kedua.

Tugas pemain first baseman adalah mematikan pelari yang berusaha masuk ke base pertama (*force play*). Pada teknik *force play*, pemain infielder berhasil menangkap bola yang dipukul dan jatuh menyentuh tanah dan langsung melemparkannya ke pemain first baseman, sehingga pemain yang lari setelah habis memukul bola dan berusaha memasuki base pertama dianggap mati. Sebelum pemain yang lari bisa mencapai base pertama, pemain first baseman harus menyentuh pemain tersebut dengan bola sebelum bisa memamatkannya (tidak perlu pada liga profesional).

Pemain first baseman juga berusaha menangkap bola yang dipukul menuju base pertama walaupun bola jarang sekali jatuh di dekat base pertama. Pemain yang bertugas sebagai first baseman biasanya adalah pemukul (*batter*) terbaik yang dimiliki tim. Tugas pemain second baseman adalah menjaga daerah sebelah kanan base kedua dan merupakan pembantu pemain first baseman. Tugas pemain shortstop adalah menjaga daerah sekitar base kedua dan base ketiga yang sering menjadi sasaran bola *ground ball* yang dipukul oleh *batter* yang tidak kidal.

Tugas lain pemain shortstop adalah menjaga base kedua, base ketiga dan bagian sebelah kiri lapangan. Pemain shortstop biasanya bukan seorang *batter* yang baik karena tugasnya sangat berat menjaga berbagai tempat di lapangan. Pemain *third baseman* harus memiliki lengan yang kuat yang dapat menangkap sekaligus melemparkan kembali bola dengan tangkas. Pemukul (*batter*) sering memukul bola dengan sasaran base ketiga, sehingga pemain *third baseman* harus melempar bola secepat mungkin ke pemain first baseman untuk mematikan *batter* yang sedang berusaha lari ke base pertama. Pemain *third baseman* harus mempunyai reaksi yang cepat terhadap bola karena bola yang dipukul ke base ketiga biasanya dipukul dengan sekuat-kuatnya.

Pemain outfielder yang berjaga di daerah outfield terdiri dari *left fielder* (berada di outfield sebelah kiri), *center fielder* (berada di outfield bagian tengah) dan *right fielder* (berada di outfield bagian kanan). Daerah outfield bagian tengah merupakan daerah yang luas sehingga pemain *center fielder* harus dapat lari kencang dan melempar bola yang keras. Pada umumnya, pemain *center fielder* tidak harus seorang *batter* yang handal. Tugas lain pemain *center fielder* adalah memberi instruksi tempat yang harus dijaga kepada pemain *left fielder* dan *right fielder* supaya ketiga pemain outfielder tidak saling berebut bola yang menuju daerah outfield.

Posisi pemain infielder dan pemain outfielder ditentukan sebelumnya oleh tim, tapi posisi pemain bisa berganti-ganti bergantung pada jalannya permainan.

### 3. Pelempar Bola

Pelempar (pitcher) yang dapat melempar dengan baik merupakan aset paling berharga bagi tim bisbol. Tim lawan bisa mencetak angka demi angka dengan mudah jika pitcher melempar bola yang sangat gampang dipukul. Tugas pitcher sangat berat karena dalam satu pertandingan seorang pitcher bisa melempar bola hingga di atas 100 kali.

Sebagian besar pitcher sudah kehabisan tenaga sebelum permainan berakhir sehingga perlu digantikan oleh pitcher pengganti. Tim bisbol membutuhkan lebih dari satu pitcher dalam satu kali pertandingan. Pitcher yang pertama kali tampil di awal permainan disebut starting pitcher, sedangkan pitcher lainnya disebut bullpen. Tempat pitcher mempersiapkan diri sebelum tampil sambil berlatih melempar disebut bullpen.

Sebuah tim bisbol boleh memiliki pitcher sebanyak mungkin. Dalam satu pertandingan, tim bisa memutuskan untuk mengganti pitcher kapan saja saat dibutuhkan, antara lain sebagai strategi untuk menghadapi batter tangguh dari pihak lawan. Pada umumnya, pitcher mempunyai beberapa variasi dalam teknik melempar bola yang merupakan keahlian individu yang dimiliki setiap pemain. Pitcher harus melempar bola dengan cara yang berbeda-beda agar tidak bisa dipukul oleh batter. Kecepatan bola dan jarak bola dengan batter juga perlu diganti-ganti sehingga kemungkinan batter untuk bisa memukul bola semakin kecil.

Marka dari karet bernama pitcher rubber yang berada di atas mound (gundukan) harus diinjak dengan kaki oleh pitcher pada saat melempar bola. Peraturan ini dimaksudkan agar kaki pitcher selangkah tidak terlalu maju mendekati batter. Selain itu, keharusan menginjak pitcher rubber membuat bola yang dilempar pitcher menjadi lebih pelan. Pitcher handal dari Liga Baseball Amerika dapat melempar bola yang terbang dengan kecepatan lebih dari 90 mil per jam (145 km per jam). Pitcher sering menderita cedera karena tubuh manusia umumnya tidak tahan terhadap gerakan keras melempar bola seperti yang dilakukan pitcher. Cedera yang sering dialami pitcher juga merupakan alasan tim bisbol berusaha memiliki pitcher sebanyak mungkin.



Sumber: Dok. pribadi

*Rangkaian gerakan melempar oleh pelempar bola (pitcher).*

#### 4. Tim yang Memukul

Tim yang mendapat giliran memukul berusaha mencetak angka. Setiap tim harus mengumumkan daftar nama pemain dan urutan giliran memukul yang disebut daftar lineup. Daftar lineup tidak boleh diganti atau diubah selama jalannya pertandingan, tapi pemain yang terdaftar di dalam lineup bisa ditarik dan digantikan dengan pemain baru yang tidak ada di dalam daftar lineup. Pemain baru hanya bertindak sebagai pemukul pengganti (pinch hitter) bagi pemain yang digantikannya sedangkan urutan giliran memukul tidak berubah.

Setelah kesembilan pemain selesai mendapat giliran memukul, giliran memukul kembali ke pemain yang berada di urutan pertama daftar lineup. Pelari (runner) yang berhasil kembali ke home plate dan mencetak angka bagi timnya harus meninggalkan lapangan sampai pemain tersebut mendapat giliran memukul lagi.



Sumber: Dok. pribadi

*Pemukul bertugas memukul bola yang dilemparkan oleh pitcher tim lawan.*

# 7

# Polo Air

Polo air adalah olahraga air beregu, yang dapat dianggap sebagai kombinasi renang, sepak bola dan bola basket. Satu tim terdiri dari enam pemain dan satu kiper. Tujuan permainan menyerupai sepak bola, yaitu untuk mencetak gol sebanyak-banyaknya, satu gol dihitung satu poin.

Olah raga polo air merupakan cabang olahraga yang sudah cukup lama dipertandingkan di Indonesia, bahkan cabang olahraga ini sudah dipertandingkan di Pekan Olahraga Nasional Pertama (PON-I), hingga pertandingan multi-event regional, nasional maupun internasional (Sea Games, Asian Games, Olympic Games & World Championships) sampai saat ini.

Setiap regu polo air terdiri dari 13 atlet dengan 2 penjaga gawang dan 11 pemain. Setiap regu yang akan bertanding diwajibkan memakai *uniform* (training/kaos), celana renang seragam, topi polo air yang bernomor (1 s/d 13) yang dibedakan berwarna putih atau biru. Setiap regu polo air menurunkan 6 pemain dengan 1 penjaga gawang, total 7 orang.



Sumber: wikimedia.org

*Polo air merupakan permainan yang mengombinasikan keterampilan olahraga renang, sepak bola dan basket.*

Setiap pertandingan resmi memakai standar peraturan International (FINA), pertandingan dipimpin 2 orang wasit dan dibantu oleh 2 orang hakim garis (*goal judge*). Lama pertandingan adalah 8 menit (bersih) x 4 babak. Jeda istirahat setiap babak 1 dan 2 serta 3 dan 4 adalah 2 menit sedangkan jeda istirahat untuk babak 2 ke babak 3 adalah 5 menit. Jika skor akhir dari babak 4 seri, akan dilanjutkan 2 babak tambahan (2 x 8 menit) untuk menentukan pemenang. Jika masih terjadi seri, pertandingan akan dilanjutkan dengan tembakan 5 buah bola masing masing setiap regu, yang diwakili oleh 5 orang pemain dari titik penalti (5 meter).

Pada era 1960-an, polo air di Indonesia berkembang dengan baik sehingga cukup diperhitungkan oleh negara-negara lain saat tim polo air Indonesia mengikuti event internasional seperti GANEFO, SEA Games, Kejuaraan Asia dan Asian Games.

Memasuki era tahun 2000, terdapat 9 provinsi yang telah melakukan pembinaan cabang olahraga polo air, seperti provinsi Jambi, Sumatera Utara, Sumatera Selatan, Sumatera Barat, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, Jawa Timur, Jawa Tengah dan DKI Jakarta. Cabang olahraga ini mengalami banyak perubahan dalam peraturan dan berkembang sangat pesat.

Di Indonesia PB PRSI (Pengurus Besar Persatuan Renang Seluruh Indonesia) telah mengupayakan untuk memajukan cabang olahraga ini, dengan diadakan Praliga Polo Air tahun 2005, Liga Polo Air I tahun 2006, Kejuaraan Nasional Polo Air Putri serta Liga Polo Air II tahun 2007.

Liga Polo Air I tahun 2006 dinilai sangat berhasil karena membawa angin segar untuk cabang olahraga ini dengan diperbolehkan pemain asing untuk turut serta bermain mewakili daerah provinsi masing-masing. Contohnya, Pengda PRSI DKI Jakarta mengontrak 3 pemain asal negara China dan Pengda Sumatera Selatan menggunakan pemain dari Kazakstan.

Tempat pelatihan polo air dapat ditemui di beberapa kota di Indonesia seperti di Jakarta (kolam renang Senayan, Gelora Bung Karno), Padang, Bandung, Palembang, Musi Banyuasin, Sekayu, Sumatera Selatan, Jambi, Surabaya, Makassar, dan Medan.



Sumber: Dok. pribadi

*Kiper sebuah tim polo air tengah menghalau bola yang dilemparkan anggota tim lawan.*

# 8

# Catur

Catur adalah permainan mental yang dimainkan oleh dua orang. Pecatur adalah orang yang memainkan catur, baik dalam pertandingan satu lawan satu maupun satu melawan banyak orang (dalam keadaan informal). Sebelum bertanding, pecatur memilih biji catur yang akan ia mainkan. Terdapat dua warna yang membedakan bidak atau biji catur, yaitu hitam dan putih. Pemegang buah putih memulai langkah pertama, yang selanjutnya diikuti oleh pemegang buah hitam secara bergantian sampai permainan selesai.

## A. Arti Istilah Catur

Kata catur diambil dari bahasa Sanskerta yang berarti empat. Namun kata ini sebenarnya merupakan singkatan dari caturangga yang berarti empat sudut. Di India kuno permainan catur memang dimainkan oleh empat peserta yang berada di empat sudut yang berbeda. Hal ini berbeda dengan permainan catur modern. Kemudian kata caturangga ini diserap dalam bahasa Persia menjadi shatranj. Kata chess dalam bahasa Inggris diambil dari bahasa Persia shah.

## B. Peraturan Permainan

Permainan dilangsungkan di atas papan yang terdiri dari 8 lajur dan 8 baris petak berwarna hitam dan putih (atau terang dan gelap) secara berselang-seling. Permainan dimulai dengan 16 buah pada masing-masing pihak, yang disusun berbaris secara khusus pada masing-masing sisi papan catur secara berhadap-hadapan. Satu buah catur hanya dapat menempati satu petak. Di bagian terdepan masing-masing barisan terdapat 8 pion, diikuti di belakangnya dua benteng, dua kuda, dua gajah, satu menteri, dan satu raja.

Sebelum bertanding, pecatur memilih warna buah yang akan ia mainkan. Pemegang buah putih memulai langkah pertama, yang selanjutnya diikuti oleh pemegang buah hitam secara bergantian. Tujuan permainan adalah mencapai posisi skak mat. Hal ini bisa terjadi bila Raja terancam dan tidak bisa menyelamatkan diri ke petak lain.

Tidak selalu permainan berakhir dengan kekalahan, karena bisa terjadi pula peristiwa seri atau remis di mana kedua belah pihak tidak mampu lagi meneruskan pertand-

ingan karena tidak bisa mencapai skak mat. Peristiwa remis ini bisa terjadi berdasarkan kesepakatan maupun tidak. Salah satu contoh remis yang tidak berdasarkan kesepakatan - tetapi terjadi adalah pada keadaan remis abadi. Keadaan remis yang lain adalah keadaan pat, di mana yang giliran melangkah tidak bisa melangkahkan buah apa pun termasuk Raja, tetapi tidak dalam keadaan terancam skak. Dalam pertandingan catur pihak yang menang biasanya mendapatkan nilai 1, yang kalah 0, untuk posisi seri (remis) bernilai 0,5.

## C. Berbagai Versi Permainan Catur

Terdapat berbagai macam versi permainan catur, yaitu Catur Klasik, Catur Cepat, Catur Kilat, Catur Buta, Catur Simultan, Catur Tandem, Catur Estafet, Catur Online, Catur Korespondensi, dan Catur Kartu.

## D. Juara

Seorang pecatur yang telah memenangi berbagai turnamen berhak mendapatkan gelar catur yang sesuai dengan prestasinya. Dalam dunia catur terdapat beberapa macam gelar, di antaranya gelar internasional, Grandmaster (GM), Master Internasional (MI), Master FIDE (MF). Gelar internasional dikeluarkan oleh FIDE (Organisasi Catur Dunia). Dan di Indonesia juga dikenal gelar lokal yaitu Master Nasional (MN), Master Percasi (MP). Gelar nasional dikeluarkan oleh Percasi (Persatuan Catur Seluruh Indonesia).

## E. Daftar Pecatur

Indonesia saat ini sudah mempunyai tujuh pecatur yang bergelar Grandmaster (GM) yaitu:

1. Utut Adianto
2. Edhi Handoko
3. Cerdas Barus
4. Ruben Gunawan (almarhum)
5. Ardiansyah
6. Susanto Megaranto (Grandmaster termuda)
7. Herman Suradiradja (Grandmaster pertama)

Sedang pecatur yang bergelar Master Internasional (MI) antara lain:

1. Danny Juswanto (Norma GM)
2. Dede Liu
3. Nasib Ginting
4. Salor Sitanggang
5. Ivan Situru
6. Irwanto Sadikin
7. Ir. Tirto

8. Taufik Halay
9. Ronny Gunawan

Yang bergelar Master FIDE (MF) saat ini antara lain:

1. Hamdani Rudin
2. Awam Wahono
3. Anjas Novita
4. Nurdin Askali
5. Kifli Tunasli
6. Syarif Mahmud
7. Kasmiran
8. Benny Killeng
9. Maksun Firdaus



Sumber: flickr.com

*Suasana pertandingan catur internasional.*

## F. Rating Catur

Setiap pemain catur mempunyai nilai/skor yang disebut rating catur. Rating catur merupakan angka yang menggambarkan kekuatan seorang pecatur. Semakin tinggi ratingnya, pemain tersebut cenderung semakin kuat. Daripada gelar, rating lebih efektif menggambarkan kekuatan seorang pecatur.

Rating ini didapat dari kemenangan-kemenangan pecatur dalam pertandingan resmi. Bila seorang pecatur menang dengan pecatur yang lebih kuat, dia mendapatkan rating yang lebih banyak. Jika dia kalah, ratingnya akan dikurangi sesuai rumus yang

ada. FIDE mengeluarkan daftar rating yang bernama ELO Rating untuk pecatur internasional setiap 3 bulan sekali. Sedangkan PERCASI mengeluarkan Daftar Rating Nasional (DRN) setiap 6 bulan sekali (setiap tanggal 1 Januari dan 1 Juli).

ELO Rating tertinggi dunia masih dipegang GM Gary Kasparov (Rusia) 2841. Saat ini Kasparov telah mengundurkan diri dari dunia catur. Sedangkan pecatur yang bertengger di peringkat 1 dari daftar FIDE saat ini adalah GM Veselin Topalov (Bulgaria) 2804. Disusul GM Viswanathan Anand (India) 2803 di peringkat kedua. Sedangkan pecatur Indonesia yang tertinggi ELO Ratingnya saat ini adalah GM Utut Adianto (2588).



Sumber: Dok. pribadi

*Pertandingan catur antarwarga.*

# 9

# Bola Basket

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

## A. Sejarah Perkembangan Bola Basket

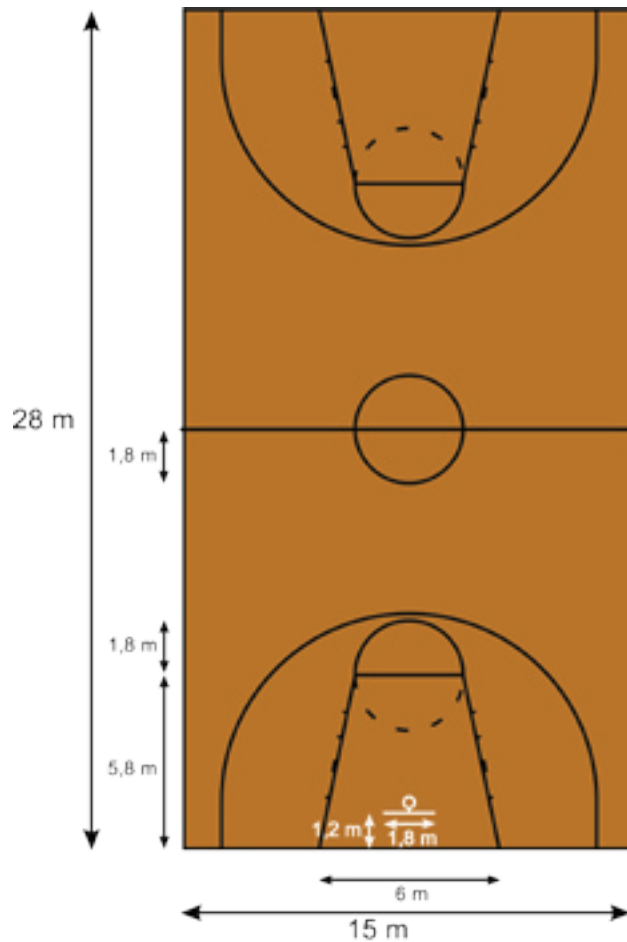
Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Menurut cerita, setelah menolak beberapa gagasan karena dianggap terlalu keras dan kurang cocok untuk dimainkan di gelanggang-gelanggang tertutup, dia lalu menulis beberapa peraturan dasar, menempelkan sebuah keranjang di dinding ruang gelanggang olahraga, dan meminta para siswanya untuk mulai memainkan permainan ciptaannya itu.

Pertandingan resmi bola basket yang pertama diselenggarakan pada 20 Januari 1892 di tempat kerja Dr. James Naismith. "Basket ball" (sebutan bagi olahraga ini dalam bahasa Inggris), adalah sebutan yang digagas oleh salah seorang muridnya. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatiknya ditempatkan di seluruh cabang YMCA di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun segera dilaksanakan di kota-kota di seluruh negara bagian Amerika Serikat.

Pada awalnya, setiap tim berjumlah sembilan orang dan tidak ada dribble, sehingga bola hanya bisa berpindah melalui pass (lemparan). Sejarah peraturan permainan basket diawali dari 13 aturan dasar yang ditulis sendiri oleh James Naismith. Aturan dasar tersebut adalah sebagai berikut.

1. Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.
2. Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepalan tangan (meninju).
3. Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola tersebut dari titik tempat menerima bola, tetapi diperbolehkan apabila pemain tersebut berlari pada kecepatan biasa.
4. Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
5. Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara apa pun. Pelanggaran pertama terhadap peraturan ini akan dihitung sebagai kesalahan, pelanggaran kedua akan diberi sanksi berupa pendiskualifikasian pemain pelanggar hingga keranjang timnya dimasuki oleh bola lawan. Apabila pelanggaran tersebut dilakukan dengan tujuan untuk mencederai lawan, maka pemain pelanggar akan dikenai hukuman tidak boleh ikut bermain sepanjang pertandingan. Pada masa ini, pergantian pemain tidak diperbolehkan.
6. Sebuah kesalahan dibuat pemain apabila memukul bola dengan kepalan tangan (meninju), melakukan pelanggaran terhadap aturan 3 dan 4, serta melanggar hal-hal yang disebutkan pada aturan 5.
7. Apabila salah satu pihak melakukan tiga kesalahan berturut-turut, maka kesalahan itu akan dihitung sebagai gol untuk lawannya (berturut-turut berarti tanpa adanya pelanggaran balik oleh lawan).
8. Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
9. Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah peringatan pelanggaran.
10. Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran



Sumber: wikimedia.org

Lapangan basket.

berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk mendiskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai yang tercantum dalam aturan 5.

11. Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
12. Waktu pertandingan adalah dua babak, masing-masing 15 menit dan 5 menit untuk beristirahat di antara kedua babak.
13. Pihak yang berhasil memasukkan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

Pada Agustus 1936, saat menghadiri Olimpiade Berlin 1936, Naismith diangkat sebagai Presiden Kehormatan Federasi Bola Basket Internasional. Terlahir sebagai warga Kanada, ia menjadi warga negara Amerika Serikat pada 4 Mei 1925. Naismith meninggal dunia 28 November 1939.

## B. Basket di Indonesia

Di Indonesia permainan basket dikenal sudah sejak lama. Jenis olahraga ini juga sudah hampir dapat dikatakan sebagai olahraga wajib di sekolah tingkat SMA atau SMP. Kejuaraan basket pun sudah menjadi agenda tahunan, baik untuk tingkat nasional, regional maupun tingkat sekolah dan mahasiswa. Klub-klub bolabasket pun banyak terbentuk di berbagai kota besar. Organisasi yang melindungi olahraga basket di Indonesia adalah Perbasi (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Organisasi ini didirikan pada 23 Oktober 1951 atas prakarsa Ketua KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) saat itu, Maladi.

Kejuaraan atau kompetisi yang terkenal dan bersifat nasional di Indonesia, di antaranya Kobatama (Kompetisi Basket Utama), IBL (Indonesian Basketball League), dan Kobanita (Kompetisi Basket Wanita). IBL merupakan salah satu kompetisi basket tertinggi di Indonesia yang dikelola secara profesional.



Sumber: photobucket.com

*Suasana kompetisi bola basket nasional di Indonesia.*

# 10

# Softball

## A. Sejarah

Permainan ini diciptakan oleh George Hancock pada tahun 1887, tetapi peraturan resminya ditemukan pada 1906 oleh Lewwis Robert, kemudian diperbaharui 10 tahun kemudian oleh Mathew. Pada awal diciptakannya, softball merupakan olahraga yang dilakukan di dalam ruangan (indoor) tetapi pada tahun 1930 dengan diprakarsai oleh H. Ficer dan M.j. Panley, softball diubah menjadi olahraga outdoor. Pertandingan softball resmi pertama kali diadakan di Chicago, Amerika Serikat pada tahun 1933 dan mulai mulai dikenal di Asia ketika diadakan kejuaraan yang bertempat di Manila pada tahun 1968. Di Indonesia, softball pertama kali di pertandingkan dalam PON VII di Surabaya pada tahun 1969.

## B. Dasar permainan

Pada dasarnya prinsip dasar permainan cabang olah raga ini hampir mirip dengan baseball. Pemain dari regu yang menjadi pemukul mencoba untuk memperoleh angka dengan membuat lingkaran pada 4 base, sementara regu lawan mencoba untuk melepaskan. Perbedaan utama antara softball dengan baseball adalah olah raga ini dapat dimainkan oleh pria dan wanita, lapangannya lebih kecil, bolanya lebih besar serta pertandingannya hanya berlangsung 7 kali giliran memukul.

Base terakhir (home plate) dibuat dari karet atau kayu sedangkan alas tempat pelari berpijak (base) terbuat dari kanvas atau bahan yang sejenis.

## C. Regu

Setiap regu softball terdiri dari 9 orang pemain. Pelempar (pitcher) dan penjaga belakang (catcher) harus berdiri ditempat yang telah ditentukan.

Posisi pemain:

1. Pelempar bola.
2. Penangkap bola.
3. Penjaga base I.
4. Penjaga base ke II.

5. Penjaga base ke III.
6. Penjaga lapangan depan.
7. Penjaga lapangan sebelah kiri.
8. Penjaga lapangan tengah.
9. Penjaga lapangan sebelah tengah.



Sumber: sportspectator.com

Diagram lapangan softball.

## D. Aturan dasar permainan

Sebelum pertandingan dimulai kedua regu yang masing-masing terdiri dari 9 orang membuat undian untuk menentukan regu mana yang mendapat giliran pemukul pertama.

### 1. Lama pertandingan

Tidak seperti baseball, permainan ini pada dasarnya hanya terdiri dari 7 inning dan jika terjadi seri jumlah inningnya bisa ditambah. Dalam setiap inning, time out hanya diberikan satu kali kepada tiap-tiap regu.

### 2. Pukulan

Seorang pemukul bola harus berdiri didalam garis petak yang sudah disediakan. Pukulan dianggap gagal jika sebuah bola yang dilemparkan kedalam daerah pukulan tidak dapat dipukul atau tidak dapat mengayuhkan tangannya. Seorang pemukul bola dapat mengulang sampai 3 kali. Jika seorang pemain tidak dapat memukul bola setelah 3 kali lemparan maka pemain tersebut boleh melangkah ke base pertama. Pemain yang tidak dapat menyempurnakan putarannya setelah setengah giliran pemukulan suatu regu telah selesai maka pemain tersebut menjadi pemukul pertama pada giliran pemukulan berikutnya.

### 3. Lemparan bola

Seorang pelempar berdiri diatas plate dengan menghadap kearah pemukul dan posisi bahu sejajar dengan base I dan base III. Sebelum melakukan putara seorang pelempar hanya diperbolehkan maju satu langkah. Putaran di nyatakan sah jika bola dilempar dengan satu tangan lalu diayunkan, tidak ada suatu perubahan yang besar dalam lemparan. Sesudah melakukan lemparan seorang pelempar tidak boleh melangkah kedepan.

Lemparan dianggap tidak sah jika pelempar bola mencoba melemparkan bola sebelum pemukul siap dengan posisinya atau kehilangan keseimbangan.

### 4. Pergantian pemain

Dalam softball seluruh pemain dari semua regu kecuali pelempar bola dapat digantikan setiap saat. Pelempar bola hanya bisa digantri jika pemukul bola dari regu lawan telah menyelesaikan putarannya atau pemain samping telah mengakhiri babak giliran pemukulan (inning).

### 5. Penilaian

Suatu run (lari) dihitung jika seorang pemain telah melakukan atau menyelesaikan satu putaran penuh dengan menyentuh semua base yang ada. Home run (lari menuju home plate setelah memukul bola yang dianggap sah melewati tiap-tiap base secara berurut) dapat dilakukan jika bola yang telah dipukul masih melayang diatas garis batas. Akan tetapi jika bola melintasi lapangan kurang dari 200 kaki dari home base pemukul dan pelari hanya diperbolehkan maju 2 base.



Sumber: Dok. pribadi

*Diagram lapangan softball.*

# 11

# Angkat Besi

Angkat besi adalah jenis olahraga kompetisi yang mengangkat beban berat yang dinamakan barbel. Pemenang kejuaraan kompetisi tentu saja adalah atlet yang mampu mengangkat beban paling berat. Seorang atlet angkat besi (*lifter*) biasanya menggunakan pakaian seperti atlet senam dengan memakai ikat pinggang yang lebarnya tidak boleh lebih dari 10 cm. Para lifter diperbolehkan memakai pembalut yang biasanya dipakai pada pergelangan tangan dan lutut dengan lebar tidak boleh lebih dari 8 cm. Bahan pembalut bermacam-macam, bisa dari kulit atau bahan elastis.

Terdapat dua jenis angkat besi yang sering diperlombakan, yaitu angkatan *clean and jerk* dan *snatch*. Jenis angkatan *clean and jerk* adalah angkatan tanpa jeda dan tidak boleh menekuk lutut. Atlet langsung mengangkat barbel dari lantai hingga kedua tangan terentang di atas kepala dengan posisi sempurna selama beberapa detik yang ditentukan juri. Angkatan *snatch* dilakukan dalam dua tahap. Pertama atlet mengangkat barbel hingga sebatas dada dengan posisi jongkok sebelum mengambil ancang-ancang untuk mengangkat di atas kepala dengan kedua tangan lurus dan posisi sempurna selama beberapa detik. Organisasi yang menaungi angkat besi di Indonesia adalah PABBSI (Persatuan Angkat Berat Besi dan Binaraga Seluruh Indonesia).

## A. Pembagian Kelompok

Dalam suatu pertandingan angkat berat dibagi menjadi 9 kelas yang ditentukan dari berat badan lifter, yaitu:

1. Kelas terbang (52 kg),
2. Kelas bantam (56 kg),
3. Kelas bulu (60 kg),
4. Kelas ringan (67,5 kg),
5. Kelas tengah (75 kg),
6. Kelas berat ringan/*light heavy* (82,5 kg),
7. Kelas berat tengah (90 kg),
8. Kelas sangat berat/*heavy weight* (110 kg),
9. Kelas *super heavy weight* (di atas 110 kg).

## B. Peraturan dasar

Suatu pertandingan angkat berat internasional dilakukan dalam sebuah mimbar yang terbuat dari kayu dengan luas 4 meter persegi. Petugas resmi dalam pertandingan ini terdiri dari wasit, juri, dan pencatat waktu. Ada tiga orang wasit yang bertugas memastikan bahwa lifter dan peralatannya telah lengkap dan siap. Pimpinan wasit yang bertugas memberi tanda dimulai dan selesainya pertandingan dengan meminta lifter menurunkan barbel berada kurang lebih 6 m dari tengah-tengah mimbar. Juri terdiri dari beberapa wasit dari negara yang ikut berpartisipasi dan mengetahui tentang peraturan teknis sehingga dapat mengetahui jika terjadi kesalahan-kesalahan wasit. Sedangkan pencatat waktu bertugas meyakinkan bahwa lifter dapat membuat percobaan dalam waktu yang telah ditentukan.

Penilaian diputuskan oleh ketiga orang wasit, mereka mengumumkannya setelah lifter menurunkan barbel pada mimbar.

1. Hal-hal yang tidak boleh dilakukan oleh seorang lifter:
  - Merenggut (kaki dilipat kemudian tangan dibentangkan) dalam posisi jongkok.
  - Mengangkat lutut atau paha dengan siku atau lengan sebelah atas.
  - Membiarkan bar (palang) menyentuh hidungnya sebelum mencapai bahu.
  - Menaruh bar di dada sebelum sikunya diputar ke atas.
2. Seorang lifter dikatakan gagal jika:
  - Menarik dari gantungan.
  - Bar mencapai lutut sebelum percobaan berakhir.
  - Bar menyentuh dan berhenti di paha.
  - Memakai minyak pada paha untuk melicinkan bar.
  - Bagian badan selain kaki menyentuh lantai.
  - Lifter meletakkan bar sebelum wasit memberi tanda.
  - Lifter meninggalkan mimbar selama proses pengangkatan.
  - Lengan dilipat atau dibentangkan ketika lifter mengatur posisinya sebelum siap/mulai.
  - Lengan dibentangkan di atas kepala.



Sumber: Dok. pribadi

*Lifter ini tengah mengangkat barbel dengan angkatan snatch.*

# 12

# Dayung (Regatta)

Selain renang cabang olahraga air yang digemari di Indonesia adalah dayung (regatta). Olahraga ini dilakukan di atas hamparan sungai, danau, laut atau tempat-tempat buatan misalnya waduk (bendungan). Dalam kejuaraan internasional dayung dibagi dalam beberapa jalur yaitu: untuk pria 2.000 m, wanita 1.000 m, dan pria di bawah usia 18 tahun 1.500 m.

## A. Jenis perahu

1. *Single scull*, merupakan perahu berpendayung tunggal dengan panjang perahu 27 kaki atau 8,2 m.
2. *Double sculls*, merupakan perahu berpendayung ganda dengan panjang kurang lebih 34 kaki atau 10,4 m.
3. *Coxless pair*, merupakan perahu berpendayung dua orang dengan panjang 34 kaki atau 10,4 m.
4. *Coxed pair*, perahu dengan jumlah pendayung tiga orang dengan ukuran panjang 35 kaki atau 10,7 m.
5. *Coxless four*, merupakan perahu dengan jumlah pendayung empat orang dan berukuran panjang 44 kaki atau 13,74 m.
6. *Coxed four*, perahu dengan jumlah pendayung lima orang dan berukuran panjang 45 kaki atau 13,7 m.
7. *Eight*, perahu dengan jumlah pendayung delapan orang dan berukuran panjang 62 kaki atau 18,9 m.

## B. Aturan Perlombaan

Setiap peserta harus bersiap sekurang-kurangnya dua menit sebelum perlombaan dimulai, hal tersebut ditandai dengan bendera putih. Kalau terjadi salah *start* kapal akan ditarik kembali (dalam 100 m) dengan membunyikan bel dan melambai-lambaikan bendera merah. Tiap perahu yang mengikuti perlombaan harus berada pada jalur yang telah ditentukan sebelumnya, untuk memastikannya ditugaskan seorang wasit untuk mengontrol setirnya supaya tidak terjadi benturan. Jika terjadi benturan wasit akan

mencabut hak dari perahu yang menabrak. Pemenang ditentukan jika haluan perahu salah satu peserta telah mencapai garis finish dan ditandai dengan diangkatnya bendera putih oleh wasit. Jika terjadi protes, maka wasit akan mengangkat bendera merah.



Sumber: Dok. pribadi

*Perlombaan dayung beregu.*

# 13

# Judo

Kalian kenal dengan Krisna Bayu? Ia adalah seorang atlet judo yang telah mengharumkan bangsa Indonesia dalam berbagai kejuaraan internasional. Judo merupakan cabang olahraga seni beladiri yang berasal dari Jepang. Pada awalnya judo diciptakan hanya sebagai metode untuk pertahanan diri. Seiring dengan kepopulerannya yang semakin meluas pada tahun 1964 judo diikutsertakan dalam Olimpiade.

## A. Lapangan (Shiaijo)

Dalam pertandingan tingkat internasional shiaijo yang biasa dipergunakan berbentuk persegi yang dibagi menjadi dua bagian, yaitu:

1. Daerah pertarungan utama, terdapat di bagian dalam berbentuk persegi berwarna hijau dengan luas 9 meter persegi.
2. *Danger area* (daerah berbahaya), terdapat di bagian luar daerah pertarungan utama dan biasanya berwarna merah dengan ukuran luas 16 m × 16 m.

## B. Kelas-Kelas

Pertandingan judo dibagi dalam beberapa kelas berdasarkan berat badan para pejudo, yaitu:

1. Kelas ringan dengan berat 63 kg.
2. Kelas menengah ringan dengan berat 70 kg
3. Kelas menengah dengan berat 80 kg.
4. Kelas berat ringan dengan berat 93 kg.
5. Kelas berat dengan berat lebih dari 93 kg.
6. Kelas terbuka atau kelas bebas yang diperuntukkan bagi pejudo-pejudo dari berbagai kelas.

## C. Pakaian

Dalam pertandingan judo seorang pejudo diwajibkan memakai pakaian (yudogi) berwarna putih atau putih pucat. Yudogi ini terdiri dari 3 bagian, yaitu:

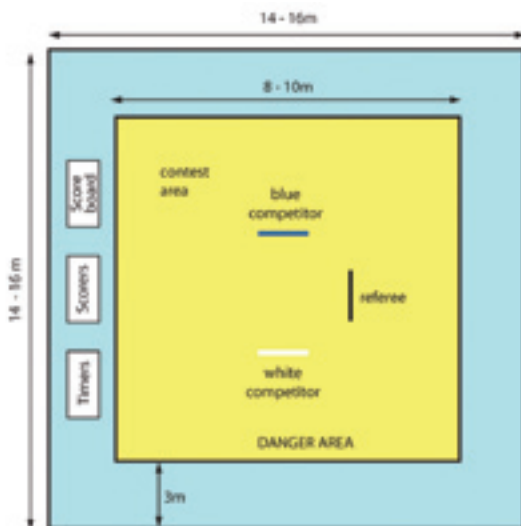
1. Jaket (baju), dengan lengan baju yang longgar dan menutupi separuh siku. Baju ini harus menutupi pinggang dan mempunyai irisan samping sepanjang 18 cm serta memiliki lapisan penguat dengan lebar 4 cm.
2. Celana, setiap pejudo diharuskan memakai celana longgar dan menutupi sebagian kaki sebelah bawah (betis).
3. Ikat pinggang (berwarna merah atau putih) yang digunakan dalam pertandingan judo berukuran 2 kali lingkaran badan.

## D. Pertandingan

Sebelum pertandingan dimulai para petugas resmi yang terdiri dari satu orang wasit dan dua orang juri harus sudah berada di tempat masing-masing. Para pejudo yang akan bertarung berdiri saling berhadapan di tengah-tengah area dengan jarak satu sama lain 4 meter. Pertandingan ditandai dengan teriakan hajime dari wasit.

Seorang pejudo dikatakan menang mutlak (ippon) jika berhasil melemparkan lawannya dengan kekuatan seimbang, mengangkat lawan di atas bahu atau dapat mengunci lawannya selama 30 detik. Jika dalam satu pertandingan tidak terjadi kemenangan mutlak (ippon) maka pemenang ditentukan dengan perolehan waza-ari, dengan nilai dua waza-ari sama dengan 1 ippon dan jika hanya terjadi satu waza-ari maka pejudo yang melakukan pelanggaran dengan melibatkan lawannya dinyatakan menang mutlak.

Lama pertandingan dalam cabang olahraga judo sekurang-kurangnya 3 menit sampai 20 menit. Pejudo diperbolehkan berhenti sementara jika wasit meneriakkan matte.



Lapangan judo.



Sumber: Dok. pribadi

Atlet judo tengah membanting lawannya.

## E. Istilah-Istilah dalam Judo

1. Ippon adalah kemenangan mutlak yang diperoleh seorang pejudo.
2. Yudogi adalah kostum atau pakaian yang dipakai para pejudo ketika bertanding.
3. Kawazugake adalah teknik pelanggaran melempar lawan dengan sasaran kaki lawan.
4. Shiaijo adalah area pertandingan utama dalam judo.
5. Kansetsuwajia adalah satu pelanggaran dengan memasang sambungan pengunci kecuali sambungan siku.
6. Newaza adalah teknik dasar dalam judo.
7. Hajime adalah teriakan yang dikeluarkan wasit ketika pertandingan akan dimulai kemudian diikuti dengan gerakan saling menghormat antara kedua pejudo.
8. Soremade adalah tanda yang diberikan wasit jika melihat satu nilai ippon.

## F. Pelanggaran

Berikut ini adalah daftar pelanggaran dalam pertandingan judo.

1. Menyapu atau menyerang kaki lawan dari arah samping.
2. Melakukan gerakan yang membahayakan tulang punggung atau leher lawan.
3. Mematahkan punggung jari lawan.
4. Pergi keluar dari area pertarungan dengan sengaja.
5. Menjatuhkan diri ke belakang ketika lawannya memegang kuat-kuat ke belakang dan mengontrol gerakan lainnya.
6. Meletakkan tangan, lengan, dan kaki pada wajah lawan atau mengambil judogi lawan dengan mulut.
7. Melakukan teknik pertahanan secara terus menerus tanpa ada niat untuk menyerang lawan.
8. Memegang kaki lawan dengan bertujuan untuk mengubah newaja.
9. Mengacaukan pakaian lawan dengan sengaja.
10. Tidak mempedulikan wasit.
11. Melakukan perbuatan yang bertentangan dengan semangat judo.

# 14

# Futsal

Istilah futsal berasal dari bahasa Portugis, *futebol de salao*, dan bahasa Spanyol, *futbol de salon*. *Futebol* berarti sepakbola, sedangkan *salao* (*salon*) berarti ruangan. Jika diterjemahkan maka Futsal berarti sepakbola dalam ruangan. Futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay sekitar tahun 1930. Juan Carlos Ceriani adalah orang pertama yang memperkenalkan permainan ini dalam sebuah kompetisi untuk kalangan remaja. Dalam kompetisi itu Ceriani membatasi jumlah pemainnya hanya 5 orang per tim, termasuk penjaga gawang. Pertandingan berlangsung di lapangan basket yang beralaskan partikel kayu, dan bukan di lapangan rumput seperti halnya permainan sepakbola konvensional.

Perkembangan futsal sangat cepat, terutama di wilayah Amerika Selatan dan Asia Selatan. Pertandingan internasional pertama diadakan pada tahun 1965, Paraguay menjuarai Piala Amerika Selatan pertama. Enam perebutan Piala Amerika Selatan beri-



Sumber: emediawire.com

*Suasana sebuah pertandingan futsal.*

kutnya diselenggarakan hingga tahun 1979, dan semua gelar juara disapu habis oleh tim Brasil. Brasil meneruskan dominasinya dengan meraih Piala Pan Amerika pertama tahun 1980 dan memenangkannya lagi pada perebutan berikutnya pada 1984.

Kejuaraan dunia futsal pertama diadakan atas bantuan FIFUSA (sebelum anggotanya bergabung dengan FIFA pada tahun 1989) di Sao Paulo, Brasil, tahun 1982, berakhir dengan tim dari Brasil di posisi pertama. Tim Brasil mengulangi kemenangannya di kejuaraan dunia kedua pada tahun 1985 di Spanyol, tetapi menderita kekalahan dari Paraguay dalam kejuaraan dunia ketiga pada tahun 1988 di Australia.

Futsal masuk ke Indonesia sekitar tahun 2002, atau secara resmi pada Oktober 2002 ketika Indonesia ditunjuk sebagai tuan rumah kejuaraan futsal tingkat ASEAN. Sejak itu futsal berkembang pesat dan mewabah hingga ke kompleks-kompleks perumahan dan perkampungan. Bahkan futsal menjadi salah satu ajang lomba wajib pada setiap kali perayaan 17 Agustus di perkampungan dan kompleks-kompleks perumahan.

## A. Manfaat Futsal

Futsal memiliki peranan penting bagi perkembangan bakat pemain sepakbola. Contoh nyata seperti pesepak bola Brazil. Sebagian besar pemain top Brazil bermain futsal pada masa kecilnya, seperti Ronaldinho, Pele, Zico, Socrates, dan Bebeto. Berkat bermain futsal mereka bisa memiliki kelincahan, kecepatan dan intuisi yang sangat bagus dalam mengolah si kulit bundar di lapangan.

Jika dibandingkan dengan sepakbola, peraturan dalam futsal jauh lebih ketat. Pemain dilarang melakukan sliding tackle (menjegal dari belakang) dan body charge (benturan badan), sehingga pemain futsal bisa mengeluarkan kemampuan tekniknya tanpa takut dcederai lawan.

Ada beberapa faktor yang membantu pemain dalam mengembangkan kemampuan teknik bermain sepakbola yang baik.

### 1. Kecerdasan

Di sini perbedaan sepakbola dan futsal begitu terlihat. Di futsal seorang pemain dituntut bisa melakukan sebuah improvisasi dalam menghadapi masalah dalam bermain. Jadi secara spontan pemain harus bisa mengeluarkan tekniknya. Futsal ini sangat ideal sebagai sarana mengembangkan intelegensi dalam bermain sepakbola.

### 2. Keahlian Teknik

Teknik lebih berperan dari tenaga dalam bermain futsal. Jika teknik yang dimiliki pemain tidak memenuhi syarat, pemain tidak bisa melepaskan diri dari tekanan lawan. Kondisi ini membuat pemain mau tidak mau harus meningkatkan keahliannya, baik dalam hal kontrol bola, pergerakan dengan dan tanpa bola, footwork, passing, dribbling dan shooting.

### 3. Total Football

Di futsal, jumlah pemain yang sedikit membuat seluruh pemain bermain dengan total football. Jadi saat tim menyerang, tidak hanya pemain depan yang bekerja. Begitu

pula saat bertahan, pemain depan juga turun membantu pertahanan. Oleh karena itu, pemain futsal dituntut memiliki stamina yang prima, karena harus selalu bergerak.

#### 4. Kecepatan

Ruang gerak yang sempit membuat aliran bola bergerak cepat di antara kaki pemain. Jadi pemain futsal dituntut untuk bermain cepat, baik dalam hal passing, gerak tipu dan shooting. Tentu hal ini menjadikan nilai lebih jika digunakan dalam bermain sepakbola lapangan besar.

#### 5. Hiburan

Di futsal terjadinya gol jauh lebih sering daripada di sepakbola. Dengan skill (keahlian) pemain yang tinggi, pergerakan bola yang cepat dan seringnya terjadi gol, maka futsal menjadi tontonan yang menyenangkan.



Sumber: futsal4all.com

*Jumlah terjadinya gol di futsal lebih banyak daripada di sepakbola.*

## B. Lapangan

### 1. Ukuran Lapangan

Lapangan futsal haruslah berbentuk persegi. Untuk garis samping pembatas lapangan harus lebih panjang dari garis gawang. Berikut ini adalah ukuran lapangan futsal.

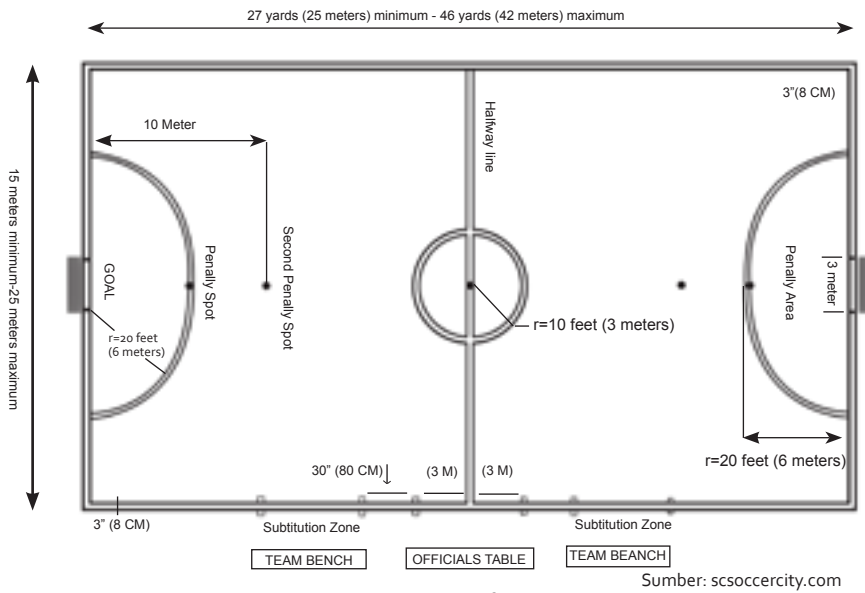
Panjang: minimal 25 m, maksimal 42 m

Lebar : minimal 15 m, maksimal 25 m

Ukuran Lapangan Pertandingan Internasional:

Panjang: minimal 38, maksimal 42 m

Lebar: minimal 18 m, maksimal 22 m



Lapangan futsal.

## 2. Tanda Lapangan

1. Seluruh lapangan futsal ditandai dengan garis di antaranya garis pembatas lapangan yang mengelilingi lapangan. Garis yang lebih panjang disebut garis samping (touched line) dan garis yang lebih pendek disebut garis gawang (goal line).
2. Ukuran lebar seluruh garis pembatas adalah 8 cm.
3. Lapangan futsal dibagi menjadi dua dengan tanda garis di tengah lapangan.
4. Posisi titik tengah di lapangan ditandai dengan garis tengah lapangan dan sebuah lingkaran pada titik tengah yang memiliki diameter 3 m.

## 3. Daerah Penalti

Seperti halnya sepakbola lapangan futsal pun memiliki daerah kotak penalti. Daerah penalti di lapangan futsal terletak di masing-masing gawang, ditandai di masing-masing ujung lapangan sebagai berikut.

1. Seperempat lingkaran, dengan diameter 6 m sebagai pusat luar dari masing-masing tiang gawang.
2. Seperempat lingkaran digambarkan berupa garis pada sudut kanan hingga garis gawang dari luar tiang gawang. Bagian atas dari masing-masing seperempat lingkaran dihubungkan dengan garis sepanjang 3,16m berbentuk paralel/sejajar dengan garis gawang antara kedua tiang gawang tersebut.

## 4. Titik Penalti

Posisi titik penalti pertama yaitu 6 m dari titik tengah di antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama.

## 5. Titik Penalti Kedua

Posisi titik penalti kedua yaitu 10 m dari titik tengah di antara kedua tiang gawang dengan jarak yang sama.

## 6. Posisi Tempat Tendangan Sudut

Lapangan futsal pun memiliki titik tempat untuk tendangan sudut. Posisi titik tendangan sudut ini terletak di setiap sudut lapangan yang berjumlah empat. Bentuk tempat tendangan sudut adalah seperempat lingkaran dengan diameter 25 cm.

## 7. Tempat Pergantian Pemain

1. Tempat pemain cadangan berada di samping masing-masing areal lapangan dengan posisi kursi cadangan di kedua sisi yang sama. Tujuannya untuk mempermudah dan mempercepat ketika ada pergantian pemain.
2. Daerah pergantian pemain terletak di depan tempat duduk para pemain cadangan yang memiliki ukuran panjang 5 m. Daerah pergantian ini ditandai dengan garis di masing-masing sisi yang memotong garis samping dengan ukuran lebar garis 8 cm dan panjang 80 cm, di mana 40 cm digambarkan di dalam lapangan dan 40 cm di luar lapangan.
3. Di sisi lapangan yang berjarak 5 m dari garis tengah dan garis samping terdapat daerah yang disebut daerah bebas. Posisi daerah ini terletak langsung di depan pencatat waktu sehingga daerah ini harus dalam posisi kosong dan harus terbebas dari pandangan.

## 8. Gawang

Letak gawang harus ditempatkan di bagian tengah dari masing-masing garis gawang. Bentuk tiang gawang berupa dua tiang besi yang ukurannya sama dari masing-masing sudut. Dua tiang tersebut dihubungkan dengan palang gawang yang posisinya horisontal (cross bar).

Jarak antar tiang tiang satu dengan tiang kedua adalah 3 m. Sedangkan jarak dari ujung bagian bawah tanah ke palang gawang adalah 2 m. Posisi ukuran tiang dalam atas adalah 80 cm sedangkan posisi ukuran bawahnya adalah 1 m. Di samping dan belakang gawang dikelilingi oleh jaring yang terbuat dari nilon yang diikatkan pada tiang gawang dan palang gawang.

## 9. Permukaan Lapangan

Ada beberapa jenis lapangan futsal, di antaranya lapangan yang permukaannya terbuat dari kayu atau lantai parkit. Namun, ada juga yang terbuat dari rumput sintetis atau bahan lainnya. Lapangan harus mulus, rata dan tidak kasar. Yang harus dihindari adalah penggunaan bahan permukaan dari beton.

# C. Perlengkapan Dasar Futsal

## 1. Kostum

Untuk bahan kostum, tidak ada aturan spesifik. Asalkan dapat menjadi sebuah tanda yang membedakan dengan klub lain, kostum dianggap sah. Dianjurkan memakai bahan dari katun agar mudah menyerap keringat. FIFA membuat aturan khusus buat penomoran. Kostum harus diberi nomor antara 1 sampai dengan 15. Posisi nomor terletak

di bagian belakang kostum. Warna nomor diharuskan berbeda jelas dengan warna dasar kaus. Di pertandingan internasional, terdapat peraturan yang lebih mengikat. Sebuah kostum harus memuat nomor pada bagian depan dengan ukuran yang lebih kecil dari bagian belakang.

## 2. Celana Pendek

Pemain diwajibkan memakai celana pendek. Bahan celana tak ada aturan khusus. Jika memakai bicycle pants, warna diharuskan sama dengan warna celana pendek. Pengecualian baru diberikan kepada penjaga gawang. Dia diperbolehkan memakai celana panjang. Warna kostumnya harus dibedakan dengan warna kostum pemain lain serta wasit.

## 3. Kaus Kaki

Kaus kaki wajib dipakai dalam sebuah pertandingan. Kaus kaki diperlukan untuk melindungi kaki dan mempermudah pemasangan pelindung tulang kering. Tidak ada aturan spesifik mengenai bahan atau warna.

## 4. Pelindung Tulang Kering

Pelindung tulang kering berguna untuk melindungi kaki dari benturan keras. Saat memakainya, pelindung tulang kering ditutup oleh kaus kaki. Bahan alat pelindung ini diharapkan terbuat dari karet dan sejenisnya. Bahan lain yang cocok juga diizinkan, asal memberikan derajat perlindungan yang sesuai.

## 5. Bola

Sama halnya dengan sepak bola, futsal memiliki bola sebagai bahan permainannya. Secara kualitas dan secara ukuran, bola yang digunakan harus sesuai ketentuan yang ada. Ketentuan tersebut antara lain:

1. Bola Futsal harus berbentuk bulat.
2. Bahan bola harus terbuat dari kulit atau bahan lainnya.
3. Diameter bola futsal minimum diameter 62 cm dan maksimum 64 cm.
4. Berat bola pada saat pertandingan dimulai minimum 400 gram dan maksimum 440 gram.
5. Tekanan angin bola sama dengan 0,4-0,6 atmosfer ( $400 - 600 \text{ g/cm}^3$ ).

# 15

# Anggar

Pernahkah Anda menonton film Zoro? Dalam film tersebut sang jagoan menggunakan sejenis pedang untuk melawan musuh-musuhnya. Cabang olahraga anggar berakar dari sejarah tradisi permainan pedang, dengan dua orang pemain bertarung menggunakan alat berbentuk pedang.

Lapangan tempat pertandingan anggar berbentuk persegi panjang dengan lebar 2 meter sedangkan panjangnya bervariasi tergantung keperluan (minimal 13 meter). Permukaan lapang harus dilapisi dengan kayu, karet, plastik atau berbagai jenis logam. Lapangan anggar terbagi menjadi lima bagian, yaitu:

1. Garis tengah
2. Garis persiapan
3. Jalur pedang dan epee
4. Jalur foil
5. Batas belakang



Sumber: Dok. pribadi

*Permainan anggar berakar dari tradisi bermain pedang.*

## A. Prosedur Permainan

Dalam sebuah pertandingan anggar terdapat beberapa petugas yang mengatur jalannya pertandingan, di antaranya presiden yang bertugas mengontrol jalannya pertandingan. Dalam tugasnya presiden dibantu oleh empat orang juri dan jika dalam pertandingan tersebut menggunakan alat-alat elektronik presiden dibantu lagi oleh dua orang juri yang terlatih. Sedangkan petugas-petugas lainnya adalah pencatat nilai, pencatat waktu, dan pengawas peralatan elektronik.

Sebelum permainan dimulai kedua pemain berdiri saling berhadapan di depan pemimpin pertandingan (presiden). Jarak antara kedua pemain adalah dua meter dari garis tengah. Jika kedua pemain telah siap dalam posisi on guard presiden akan meneriakan play sebagai tanda pertandingan dimulai. Pertandingan akan dihentikan oleh presiden jika terlihat atau terjadi permainan berbahaya, senjata yang terlepas atau salah seorang pemain meninggalkan lapangan.

Dalam sebuah pertandingan anggar kedua pemain akan saling menyerang dan bertahan dengan batas waktu 6 menit untuk pria dan 5 menit untuk wanita. Pemain yang melakukan lima pukulan paling cepat dinyatakan sebagai pemenang, sedangkan untuk wanita empat pukulan. Untuk memperoleh nilai pukulan, seorang pemain anggar harus berusaha memukul daerah sasaran lawan dengan ujung pedang. Pukulan yang tepat pada sasaran dalam foil dan saber menjadi sah jika pemain tersebut mengambil posisi yang luar biasa. Jika salah seorang juri melihat adanya sebuah pukulan yang aneh maka ia akan mengangkat tangannya untuk memberitahu presiden dan segera berkonsultasi dengannya hingga tercapai hasil yang memuaskan dengan terlebih dahulu memeriksa seluruh peralatan elektronik yang digunakan untuk meyakinkan bahwa tidak ada kesalahan dalam pencatatan nilai.

## B. Peralatan

Dalam pertandingan anggar setiap pemain diwajibkan memakai peralatan yang sudah ditentukan, antara lain:

### 1. Pakaian

Para pemain anggar harus memakai pakaian berwarna putih yang terbuat dari bahan yang kuat. Pakaian wajib ini terdiri dari pakaian dalam pelindung (plastron), topeng, sarung tangan yang dilapisi dengan bantalan tipis harus menutupi setengah lengan. Lengan pakaian tidak boleh terlalu penuh tapi harus melindungi lengan. Untuk pemain wanita diharuskan memakai peralatan tambahan berupa penutup payudara.

### 2. Senjata

Senjata yang digunakan dalam cabang olahraga ini berupa pedang yang terbagi menjadi 3 jenis, yaitu foil, epee, dan saber. Senjata ini harus terbuat dari baja yang fleksibel dan terdapat kancing (bandul) pada ujungnya. Alu penumbuk wajib dipakai pada foil dan epee karena tidak memakai peralatan listrik. Foil dan epee termasuk senjata jenis penikam sehingga pukulan dapat dilakukan dengan ujungnya. Sedangkan Saber dapat dipakai untuk memotong dan menikam.

Foil (emas keroncong) memiliki berat kurang lebih 500 gram, matanya berukuran 5,5-9,5 cm. Foil yang memakai listrik pukulannya harus dicatat jika tekanan pada ujungnya lebih dari 750 gram.

Eppe memiliki berat kurang dari 770 gram. Matanya dibuat dengan selurus mungkin dan memiliki ukuran fleksibilitas (kelenturan) antara 4,5-7 cm. Setiap pukulan yang dibuat eppe yang memakai listrik harus dicatat jika tekanan pada ujungnya lebih dari 750 gram.

Saber memiliki berat kurang dari 500 gram. Matanya tidak boleh terlalu lentur atau terlalu kaku dan lengkungannya harus bersambung kurang dari 4 cm.

## C. Pelanggaran

Pemain yang menyeberang garis belakang akan dikenakan hukuman berat, sedangkan pemain yang tidak jujur, tidak rapi, brutal ataupun pendendam hanya akan diberikan hukuman berupa teguran dan peringatan.

# 16

# Loncat Indah

Tidak banyak cabang olahraga yang memadukan antara beberapa unsur fisik dan psikis, antara kekuatan otot dan keindahan. Selain senam, salah satu cabang olahraga yang merupakan perpaduan dari unsur-unsur di atas adalah loncat indah. Olahraga ini bisa dilakukan oleh pria maupun wanita.

Dalam kompetisi internasional loncat indah dibagi menjadi dua kategori, yaitu papan peluncur dan papan tinggi. Masing-masing kategori dibagi menjadi dua kelas, yaitu kelas pria dan kelas wanita.

## A. Kategori Papan Peluncur

Papan peluncur yang digunakan biasanya memiliki ketinggian 1 – 3 meter dengan *fulcrum* yang dapat diatur. Seorang peloncat indah bisa melakukan *take off* (posisi start) dengan tiga gaya, yaitu:

- Posisi lurus, posisi badan tidak boleh membungkuk sehingga lutut dan paha terlihat lurus dan kedua ujung jari kaki menjinjit (diangkat).
- Gaya lipatan, posisi seluruh badan harus diangkat dengan lutut dan kedua kaki tegak lurus ke atas dan kedua belah tangan menopang tubuh mengganti kaki.
- Gaya ujung tombak, posisi badan harus dilipat pada paha, kaki lurus pada lutut dan kedua ujung jari kaki diangkat.

Saat dalam keadaan meluncur sebelum masuk air seorang peloncat indah biasanya melakukan putaran. Akan tetapi, ketika akan masuk air badan si peloncat harus tegak lurus dengan kedua ujung jari kaki diangkat. Ketika masuk air posisi lengan harus terbentang di atas kepala dan sejajar dengan badan. Ada juga cara lain ketika badan akan masuk air yaitu dengan posisi kaki terlebih dahulu menyentuh air dan kedua lengan diletakkan di samping badan (posisi siap).

Penilaian yang diberikan hakim akan mencakup segala hal mulai dari laju awal, *take off*, meluncur, dan posisi badan saat masuk air. Poin yang diberikan biasanya antar 0-10.

## B. Kategori Papan Tinggi

Kategori papan tinggi pria biasanya diikuti oleh empat peserta dengan tingkat kesulitan total maksimum 7,5. Loncatan dimulai dari platform setinggi 10 meter. Seperti halnya kompetisi papan luncur posisi take off pada perlombaan ini terbagi 3, yaitu:

- Menghadap ke depan.
- Menghadap ke belakang.
- Berdiri dengan lengan.

Sebagai awalan, seorang peserta diperbolehkan memilih salah satu dari dua cara berikut.

- Berdiri di depan papan atau platform dengan posisi badan lurus, kepala tegak dan kedua belah tangan lurus ke samping atau di atas kepala.
- Melangkah setengah berdiri.

Penilaian yang dilakukan dalam kategori ini sama dengan penilaian pada kategori papan luncur.



Sumber: indonesian.cri.cn

*Dua orang peloncat indah sedang beratraksi.*

# 17

# Tolak Peluru

Dalam olahraga tolak peluru, yang dimaksud dengan peluru di sini bukanlah peluru yang kita kenal pada umumnya, tetapi sebuah benda bulat yang terbuat dari besi pejal, kuningan, atau logam lainnya yang lebih keras dari kuningan. Prinsip dasar dari tolak peluru adalah melemparkan atau menolak sebuah peluru sejauh mungkin. Ada dua gaya melempar yang biasa dilakukan, yaitu:

- Membelakangi sektor lemparan
- Menyamping dari sektor lemparan

Dari kedua gaya tersebut gaya membelakangi sektor lemparan merupakan gaya yang sering digunakan karena bisa menghasilkan tolakan yang jauh. Gaya ini sering disebut juga gaya O'Brien.

## A. Perlengkapan

Sebelum memulai pertandingan tolak peluru diperlukan beberapa perlengkapan, antara lain:

### 1. Peluru

Peluru yang digunakan terbuat dari logam yang keras biasanya besi atau kuningan dengan berat minimum untuk pria adalah 7,257 kg dan memiliki diameter 110 – 130 mm, sedangkan untuk wanita 4 kg dengan diameter 95 – 110 mm.

### 2. Lapangan

Lapangan tolak peluru berbentuk lingkaran seperti pada gambar berikut.

Lingkaran pada lapangan harus dibatasi garis bercat putih atau lingkaran besi yang dicat putih. Jika tidak ada bisa dibuat dari kayu atau baja.

## B. Perlombaan

Perlombaan tolak peluru dimulai dari lingkaran yang telah ditentukan dengan arah lemparan menghadap sektor yang telah ditandai. Dalam even resmi tolak peluru biasanya terdapat 8 pemain yang masing-masing harus melakukan 6 kali percobaan lemparan.

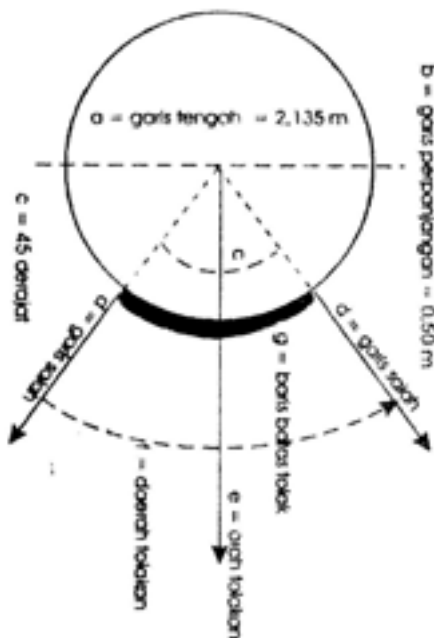
Namun yang dianggap sebagai pemenang adalah pemain yang telah melakukan 6 kali lemparan dengan jarak yang sama baiknya. Peluru yang dilemparkan harus mendarat di jalur atau sektor pendaratan yang telah ditentukan. Jika peluru mendarat di luar sektor tersebut maka lemparan dianggap gagal.

### C. Penilaian

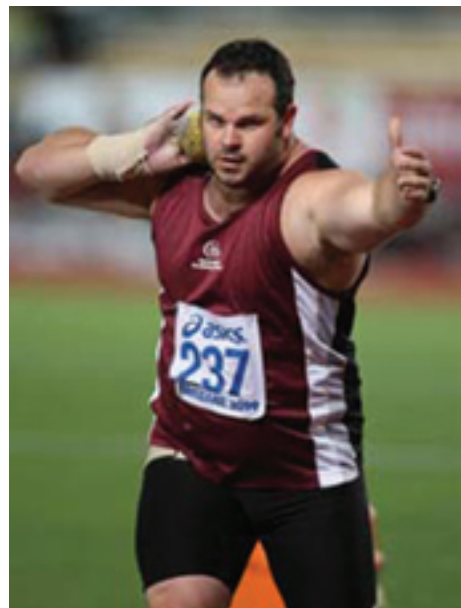
Penilaian dilihat dari tempat mendaratnya peluru yang telah dilempar sampai ke bagian pinggir garis lingkaran berwarna putih. Jarak yang paling dekat adalah 1 cm di bawah jarak lemparan. Penilaian yang benar akan diberi tanda dengan bendera warna putih dan yang salah ditandai dengan bendera merah. Jika tidak melakukan pelanggaran seorang pemain diijinkan melakukan percobaan atau gerakan selingan. Ketika melakukan gerakan tersebut, pemain harus meletakkan peluru di bawah.

### D. Lemparan Tidak Sah

Suatu lemparan dianggap tidak sah jika si pelempar memegang anggota badannya di atas stopboard atau menginjak tanah di luar lingkaran. Pemain tidak boleh meninggalkan lingkaran sebelum peluru yang dilemparkannya mendarat di tanah.



Lapangan tolak peluru.



Sumber: Dok. pribadi

Atlet tolak peluru mengambil ancang-ancang untuk melakukan tolakan.

# 18

# Sepak Bola

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat populer di dunia. Secara internasional sepak bola dikenal dengan nama *soccer* atau *football*, tetapi nama football biasanya lebih mengacu pada American football, sepak bola khas Amerika, yang berbeda dengan sepak bola yang kita kenal. Dalam pertandingan, sepak bola dimainkan oleh dua kelompok berlawanan yang masing-masing berjuang untuk memasukkan bola ke gawang kelompok lawan. Masing-masing kelompok beranggotakan sebelas pemain sehingga kelompok tersebut juga dinamakan kesebelasan.

## A. Peraturan Sepak Bola

Sepak bola mempunyai peraturan resmi yang berlaku secara internasional. Peraturan tersebut meliputi lapangan, ukuran dan jenis bola, jumlah pemain, dan tata cara permainannya sendiri beserta wasitnya. Selain peraturan-peraturan standar tersebut, keputusan-keputusan Badan Asosiasi Sepak bola Internasional (IFAB) lainnya turut menambah peraturan dalam sepak bola. Peraturan-peraturan selengkapnya dapat ditemukan di situs web FIFA.

## B. Tujuan Permainan

Dua tim sepak bola yang masing-masing terdiri dari 11 orang bertarung untuk memasukkan sebuah bola bundar ke gawang lawan. Tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang, biasanya dalam jangka waktu 90 menit. Dalam keadaan seri, ada cara lain untuk menentukan pemenang. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain selain penjaga gawang tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan.

## C. Taktik Permainan

Taktik yang biasa dipakai oleh klub-klub sepak bola adalah 4-4-2, 4-3-2-1, 4-5-1 dan sebagainya. Angka-angka itu menunjukkan banyaknya pemain dalam jajaran atau lapisan di lapangan. Taktik yang dipakai oleh sebuah tim selalu berubah tergantung dari kondisi yang terjadi selama permainan berlangsung. Pada intinya ada tiga taktik yang digunakan, yaitu bertahan, menyerang dan normal.

## D. Wasit

Sebuah pertandingan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit yang mempunyai wewenang penuh untuk menjalankan pertandingan sesuai peraturan permainan, dan keputusan-keputusan pertandingan yang dikeluarkannya dianggap final. Sang wasit dibantu oleh dua orang asisten wasit yang sering disebut hakim atau penjaga garis. Dalam banyak pertandingan wasit juga dibantu seorang ofisial keempat yang dapat menggantikan seorang ofisial lainnya jika diperlukan.

## E. Tim Pemain

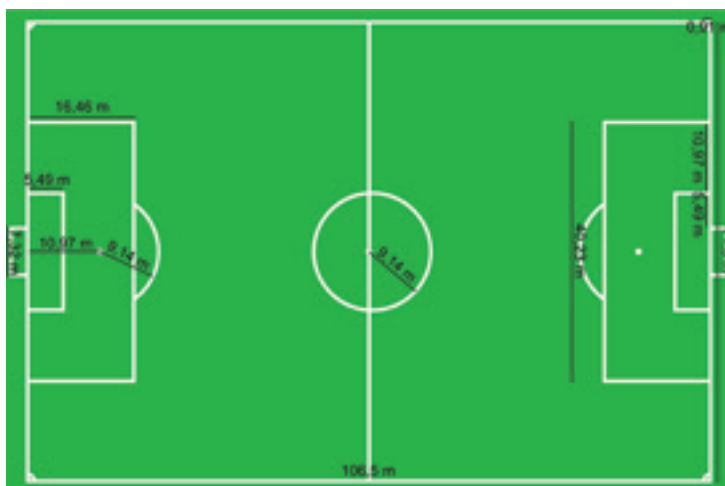
Setiap tim maksimal memiliki sebelas pemain, salah satunya haruslah penjaga gawang. Kadang-kadang ada peraturan kejuaraan yang mengharuskan jumlah minimum pemain dalam sebuah tim (biasanya delapan). Sang penjaga gawang diperbolehkan untuk mengambil bola dengan tangan atau lengannya di dalam kotak penalti di depan gawangnya. Pemain lainnya dalam kedua tim dilarang untuk memegang bola dengan tangan atau lengan mereka ketika bola masih dalam permainan, namun boleh menggunakan bagian tubuh lainnya. Pengecualian terhadap peraturan ini berlaku ketika bola ditendang keluar melewati garis dan lemparan dalam dilakukan untuk mengembalikan bola ke dalam permainan.

Sejumlah pemain (jumlahnya berbeda tergantung liga dan negara) dapat digantikan oleh pemain cadangan pada masa permainan. Alasan umum digantikannya seorang pemain termasuk cedera, kelelahan, kurang efektifitas, perubahan taktik, atau untuk membuang sedikit waktu pada akhir sebuah pertandingan. Dalam pertandingan standar, pemain yang telah diganti tidak boleh kembali bermain dalam pertandingan tersebut.



Sumber: [3bp.blogspot.com](http://3bp.blogspot.com)

*Suasana pertandingan sepak bola.*



Sumber: wikimedia.org

Lapangan sepak bola.

## F. Lapangan Permainan

Lapangan yang digunakan biasanya adalah lapangan rumput yang berbentuk persegi empat dengan panjang 91,4 meter dan lebar 54,8 meter. Pada kedua sisi pendek, terdapat gawang sebesar 24 x 8 kaki atau 7,32 x 2,44 meter.

## G. Lama Permainan

### 1. Lama permainan standar

Sebuah pertandingan dewasa yang standar terdiri dari dua babak yang masing-masing sepanjang 45 menit. Umumnya terdapat masa istirahat 15 menit di antara kedua babak tersebut.

### 2. Perpanjangan waktu dan adu penalti

Kebanyakan pertandingan biasanya berakhir setelah kedua babak tersebut, dengan sebuah tim memenangkan pertandingan atau berakhir seri. Meskipun begitu, beberapa pertandingan, terutama yang memerlukan pemenang mengadakan babak tambahan yang disebut perpanjangan waktu kala pertandingan berakhir imbang: dua babak yang masing-masing sepanjang 15 menit. Hingga belum lama ini, IFAB telah mencoba menggunakan beberapa bentuk dari sistem sudden death, namun aturan tersebut kini tidak digunakan.

Jika hasilnya masih imbang setelah perpanjangan waktu, beberapa kejuaraan mempergunakan adu penalti untuk menentukan sang pemenang. Ada juga kejuaraan lainnya yang mengharuskan pertandingan tersebut untuk diulangi. Perlu diperhatikan bahwa gol yang dicetak sewaktu babak perpanjangan waktu ikut dihitung ke dalam hasil akhir, berbeda dari gol yang dihasilkan dari titik penalti yang hanya digunakan untuk menentukan pemenang pertandingan.

### 3. Wasit sebagai Pengukur Waktu Resmi

Wasit yang memimpin pertandingan 1 orang dan dibantu 2 orang sebagai hakim garis. Kemudian dibantu official wasit yang bertugas saat terjadi pergantian pemain. Pada akhir 1990-an, IFAB mencoba membuat pertandingan lebih mungkin berakhir tanpa memerlukan adu penalti, yang sering dianggap sebagai cara yang kurang tepat untuk mengakhiri pertandingan.

Contohnya adalah sistem gol perak yang mengakhiri pertandingan jika sebuah gol dicetak pada perpanjangan waktu pertama, dan gol emas yang mengakhiri pertandingan jika sebuah gol dicetak pada perpanjangan waktu kedua. Kedua sistem ini telah dihentikan oleh IFAB.

## H. Kejuaraan Internasional Besar

Kejuaraan internasional terbesar di sepak bola ialah Piala Dunia yang diselenggarakan oleh Fédération Internationale de Football Association (FIFA). Piala Dunia diadakan setiap empat tahun sekali. Lebih dari 190 tim nasional bertanding di turnamen kualifikasi regional untuk sebuah tempat di babak final. Turnamen babak final yang berlangsung selama empat minggu kini melibatkan 32 tim (naik dari 24 pada tahun 1998).

Kejuaraan internasional yang besar di setiap benua adalah:

1. Eropa: Piala Eropa atau dikenal dengan nama Euro Cup
2. Amerika Selatan: Copa América
3. Afrika: Piala Afrika
4. Asia: Piala Asia
5. Amerika Utara: Piala Emas CONCACAF
6. Oseania: Piala Oseania

Ajang tingkat klub terbesar di Eropa adalah Liga Champions, sementara di Amerika Selatan adalah Copa Libertadores. Di Asia, Liga Champions Asia adalah turnamen tingkat klub terbesar. Sepak bola sudah dimainkan di Olimpiade sejak tahun 1900, kecuali pada Olimpiade tahun 1932 di Los Angeles. Awalnya ini hanya untuk pemain-pemain amatir, namun sejak Olimpiade Los Angeles 1984 pemain profesional juga mulai ikut bermain. Pada saat ini, turnamen Olimpiade untuk pria merupakan turnamen U-23 yang boleh ditambahi beberapa pemain di atas umur. Akibatnya, turnamen ini tidak mempunyai kepentingan internasional dan prestis yang sama dengan Piala Dunia, atau bahkan dengan Euro, Copa America atau Piala Afrika.

Sebaliknya, turnamen Olimpiade untuk wanita membawa prestis yang hampir sama seperti Piala Dunia Wanita FIFA. Turnamen tersebut dimainkan oleh tim-tim internasional yang lengkap tanpa batasan umur.

# 19

# Lempar Cakram

Pada dasarnya, prinsip dari perlombaan lempar cakram sama dengan perlombaan melempar lainnya, yaitu melemparkan benda (dalam hal ini cakram) sejauh mungkin dengan arah lemparan yang telah ditentukan. Dalam suatu perlombaan, tiap-tiap peserta diharuskan melakukan lemparan sebanyak 6 kali. Pemenangnya adalah peserta yang dalam percobaan 6 kali lemparan mendapatkan jarak yang sama baiknya.

## A. Perlengkapan

Untuk melakukan permainan ini diperlukan beberapa perlengkapan, yaitu:

### 1. Cakram

Biasanya terbuat dari kayu atau bahan lainnya dengan bingkai yang terbuat dari logam. Cakram berbentuk lingkaran penuh seperti terlihat pada gambar. Berat cakram harus berpusat ditengah-tengah, minimal 2 kg untuk pria dan 1 kg untuk wanita.

### 2. Lapangan

Suatu pertandingan lempar cakram biasanya dilakukan di lapangan yang sama seperti tolak peluru. Tempat untuk melakukan lemparan berbentuk lingkaran dengan diameter 2,5 meter. Dalam suatu pertandingan yang resmi sisi lingkaran ini terbuat dari besi atau baja. Permukaan tempat melempar ini harus datar dan tidak licin, biasanya terbuat dari semen atau aspal. Untuk menjaga keselamatan penonton di sekeliling lingkaran lempar ini diberi pagar kawat berbentuk hurup C dengan diameter 7 m dan bagian yang terbuka ke sektor lemparan 3,35 m.

## B. Cara Memegang Cakram

Cakram mula-mula diletakkan pada telapak tangan kiri sebagai landasan. Kemudian tangan kanan diletakkan di atas cakram dan jari-jari diregangkan dengan ruas pertama ditekuk mengelilingi pinggiran cakram. Cakram harus dipegang dengan rileks dan tidak boleh dicengkeram.

## C. Awalan

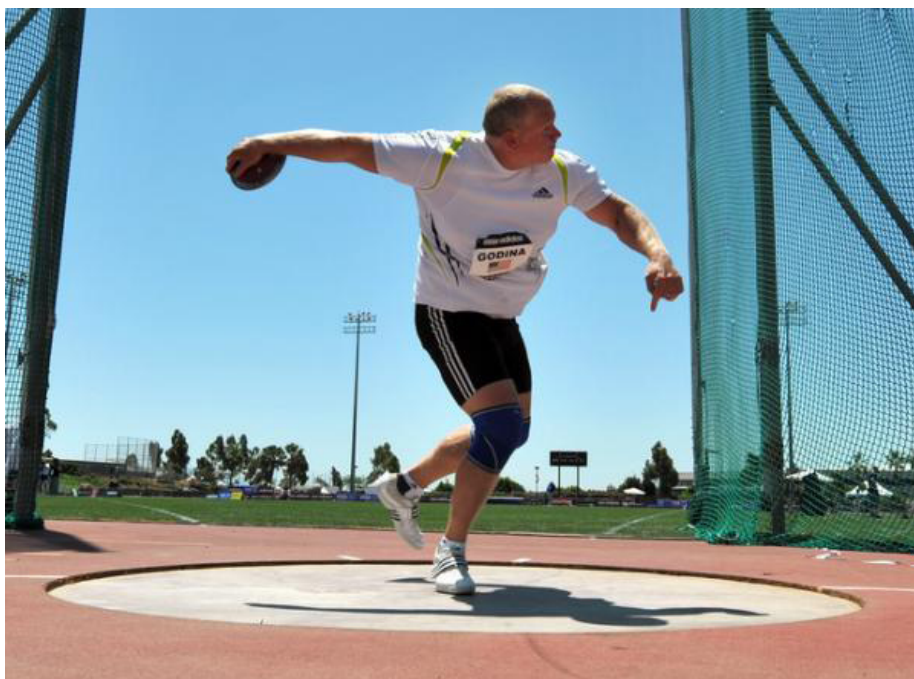
Sebelum cakram dilemparkan, seorang pemain harus melakukan awalan agar lemparannya benar dan terarah. Ada dua jenis awalan yang sering digunakan, yaitu:

### 1. Awalan menyamping

Cakram dipegang seperti biasa dengan posisi badan menghadap ke samping dan kedua kaki agak mengangkang. Kaki kanan berada di depan kaki kiri dan tumit kaki kanan sejajar dengan ujung jari kaki kiri. Tangan yang memegang cakram menggantung lemas di samping badan. Cakram siap dilemparkan.

### 2. Awalan memutar

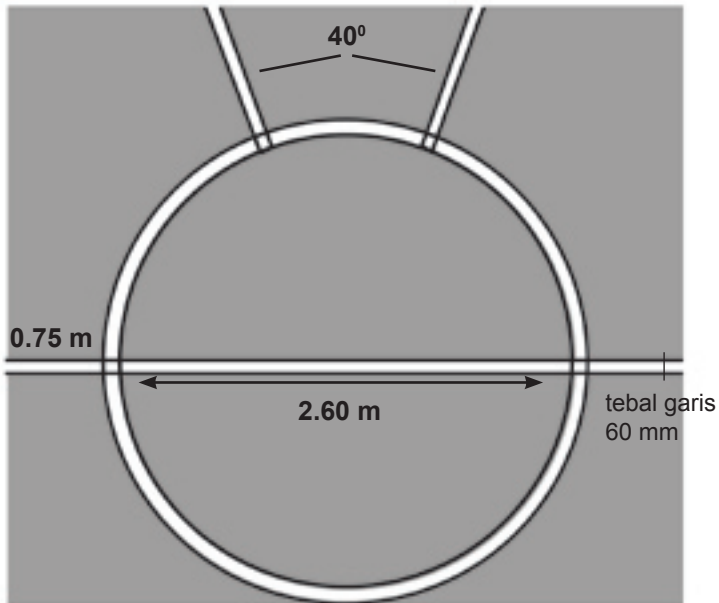
Cakram dipegang dengan posisi badan membelakangi arah lemparan dan kaki kanan berada di depan kaki kiri. Cakram dipegang dengan tangan kanan dan tangan kiri berguna sebagai landasan sewaktu melakukan ayunan. Ayunan dilakukan dengan memilinkan pinggang sebanyak 3 kali dan pada ayunan terakhir kaki kanan disilangkan dengan serentak sambil memutar badan ke sebelah kiri, kemudian kaki kiri disilangkan ke depan kaki kanan sehingga waktu melakukan lemparan kaki kiri berada di depan dengan posisi badan menghadap ke arah lemparan.



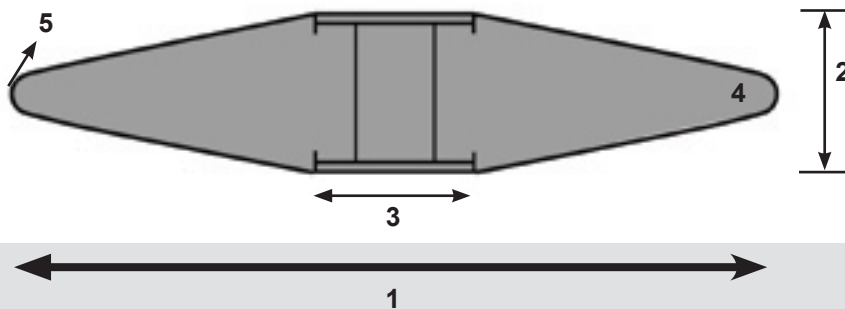
Sumber: yimg.com

*Atlet ini melakukan awalan memutar untuk melemparkan cakram di tangannya.*

## Lapangan Lempar Cakram



## Ukuran Cakram



Keterangan:

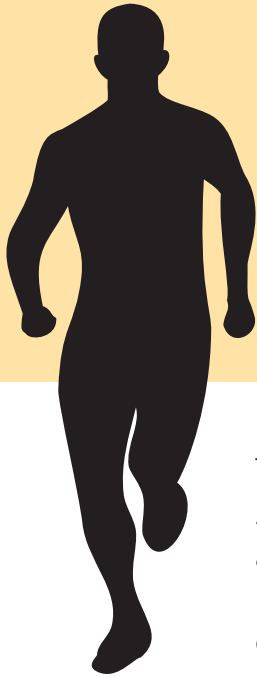
1. Garis tengah	Putra 219-211 mm	Putri 180-182 mm
2. Tebal lingkaran tengah	Putra 44-46 mm	Putri 37-39 mm
3. Garis tengah dalam	50-57 mm	
4. Jari-jari lingkaran tepi	6 mm	
5. Tebal top minimal	12 mm	
Berat cakram	putra=2 kg	putri= 1 kg

Sumber: tunas63.wordpress.com

Diagram lapangan lempar cakram dan dimensi cakram.

# Daftar Pustaka

- Effendi, Dahlan. *Metode Belajar Catur Sistematis Tingkat Pemula* Jilid I, Sion Media, Bandung, 2009.
- Faruq, M. Muhyi. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Olahraga Bola Basket*, Cetakan 1, Grasindo, Jakarta, 2009.
- Faruq, M. Muhyi. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Olahraga Bulutangkis*, Cetakan 1, Grasindo, Jakarta, 2009.
- Faruq, M. Muhyi. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Olahraga Sepakbola*, Cetakan 1, Grasindo, Jakarta, 2009.
- Lhaksana, Justinus & Ishak H. Pardosi. *Inspirasi dan Spirit Futsal*, Cetakan 2, Penerbit RAS, Jakarta, 2009.



# MENGENAL

## *Aneka Cabang* **olahraga**

Olahragamerupakan kegiatan yang menyenangkan. Selain sebagai kegiatan rekreasi, olahraga juga membuat badan kita menjadi sehat. Akan tetapi, sering kita tidak sempat berolahraga dengan berbagai alasan. Mungkin karena ada tugas atau pekerjaan lain.

Beberapa jenis olahraga identik dengan laki-laki dan beberapa cabang lain identik dengan perempuan. Sepak bola, misalnya, sering dianggap sebagai olahraga kaum laki-laki, meskipun sebetulnya banyak juga perempuan yang bermain sepak bola. Sebetulnya cabang olahraga tidak mengenal pemisahan atau pembedaan jenis kelamin. Laki-laki, perempuan, tua atau muda bebas memilih dan melakukan olahraga yang disukai. Tentu saja bagi orang tua dan anak-anak mungkin diperlukan penyesuaian dengan kekuatan tubuh atau stamina.

Banyak jenis olahraga yang dapat kita lakukan, dari yang ringan hingga yang berat, dari yang memerlukan sarana lengkap hingga yang sederhana, atau hampir tanpa memerlukan peralatan khusus, misalnya lari pagi atau senam kesegaran jasmani. Sementara itu, beberapa olah raga lain memerlukan lapangan dan peralatan khusus, misalnya golf, baseball, atau tenis lapangan.

Buku ini memberikan gambaran ringkas tentang beberapa cabang olahraga dan aturan permainannya. Dengan memahami aturan cabang tersebut, diharapkan pembaca dapat menerapkannya dengan benar atau sekadar sebagai tambahan pengetahuan. Semoga buku ini bermanfaat.

Buku ini telah dinilai oleh Panitia Penilaian Buku Nonteks Pelajaran (PPBNP) dan dinyatakan layak sebagai buku nonteks pelajaran (buku pengayaan, buku referensi, dan/atau buku panduan pendidik) berdasarkan Keputusan Kepala Pusat Perbukuan Depdiknas No. 3610/A8.2/LL/2009 Tanggal 21 Desember Tahun 2009 dengan kategori ★ .

