



PENGETAHUAN UMUM TENTANG OLAHRAGA



Mangapul Sianipar

PENGETAHUAN UMUM OLAHRAGA

Mangapul Sianipar



PENGETAHUAN UMUM OLAHRAGA

Penulis:
Mangapul Sianipar

Editor:
Gunaria Siagian

Layouter :
Tim Kreatif PRCI

Cover:
Rusli

Cetakan Pertama : Desember 2024

Hak Cipta 2024, pada Penulis. Diterbitkan pertama kali oleh:

Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
ANGGOTA IKAPI JAWA BARAT
Pondok Karisma Residence Jalan Raflesia VI D.151
Panglayungan, Cipedes Tasikmalaya – 085223186009

Website : www.rcipress.rcipublisher.org
E-mail : rumahcemerlangindonesia@gmail.com

Copyright © 2024 by Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia
All Right Reserved

- Cet. I – : Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia, 2024
; 14,8 x 21 cm
ISBN : -

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak buku ini dalam bentuk dan dengan
cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit

Undang-undang No.19 Tahun 2002 Tentang
Hak Cipta Pasal 72

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesainya buku yang berjudul Pengetahuan Umum Olahraga. Buku ini disusun sebagai upaya memberikan pemahaman mendasar mengenai pentingnya aktivitas olahraga dalam menunjang kesehatan dan kebugaran jasmani.

Dalam buku ini, pembaca akan diajak untuk mengenal lebih dalam tentang berbagai jenis olahraga seperti lari, senam, renang, serta permainan bola, dan bagaimana masing-masing aktivitas tersebut berkontribusi pada kebugaran tubuh. Penjelasan disusun secara terstruktur untuk memberikan pemahaman yang mudah dicerna, terutama bagi siswa SMA/SMK dan para pendidik yang menjadi sasaran utama buku ini.

Tujuan utama dari penulisan buku ini adalah untuk menyadarkan pembaca akan manfaat olahraga bagi kesehatan, sekaligus menginspirasi mereka agar semakin aktif dan rutin dalam melakukan kegiatan fisik. Di tengah gaya hidup modern yang sering kali kurang aktif, olahraga menjadi solusi efektif dalam menjaga keseimbangan hidup yang sehat.

Penyusunan buku ini menggunakan metode kepustakaan, di mana kami merujuk pada berbagai sumber ilmiah dan literatur terpercaya terkait manfaat, teknik, dan dasar-dasar olahraga. Semoga kehadiran buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca, khususnya para siswa dan guru, dalam memperluas wawasan mereka tentang olahraga dan kebugaran jasmani.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam proses penyusunan buku ini. Semoga buku ini menjadi sumber informasi yang bermanfaat dan turut berkontribusi dalam peningkatan kesadaran akan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Desember 2024, Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
BAB I KONSEP KOMPONEN DASAR KEBUGARAN JASMANI	1
A. Konsep Dan Teori Kebugaran Jasmani	1
B. Latihan Peningkatan Dan Pemeliharaan Kebugaran Jasmani	3
C. Konsep Dasar Test Pengukuran Kebugaran Jasmani	14
 BAB 2 PERMAINAN SEPAK BOLA	 27
A. Pengertian	27
B. Sejarah Sepak Bola	27
C. Sejarah Sepak Bola Modern	29
D. Sejarah Sepak Bola Di Indonesia	29
E. Peralatan/Fasilitas, Istilah Dan Peraturan Pokok	30
F. Teknik Dasar Dalam Permainan Sepak Bola	32
G. Latihan Teknik Dasar Tanpa Bola	32
H. Latihan Teknik Dasar Dengan Bola	34
 BAB 3 BOLA VOLI	 40
A. Sejarah Bola Voli	40
B. Sejarah Bola Voli Di Indonesia	41
C. Ciri Khas Permainan Bola Voli	41
D. Fasilitas Dan Perlengkapan Pemain	43
E. Teknik Dasar Bola Voli	44
 BAB 4 BOLA BASKET	 47
A. Sejarah Olah Raga Bola Basket	47
B. Batasan (Definition)	48

C.	Fasilitas Dan Perlengkapan Para Pemain	49
D.	Peraturan Permainan Bola Basket	53
E.	Teknik Dan Taktik Bermain Basket	63
F.	Teknik Dasar Menyerang Tanpa Bola	71
G.	Dasar Dasar Pertahanan	73
BAB 5 BULU TANGKIS		74
A.	Sejarah Permainan Bulu Tangkis	74
B.	Perkembangan Bulu Tangkis Di Indonesia	74
C.	Fasilitas Dan Perlengkapan Pemain	75
D.	Teknik Dan Taktik Permainan Bulu Tangkis	77
E.	Peraturan Permainan	84
BAB 6 ATLETIK		86
A.	Sejarah Atletik	86
B.	Nomor Nomor Yang Diperlombakan Untuk Putera Puteri	88
C.	Lari Jarak Pendek	89
D.	Lari Jarak Menengah	94
E.	Lompat Jauh	96
F.	Lompat Tinggi Gaya Guling Perut (Straddle)	97
G.	Tolak Peluru (Shot Put)	99
BAB 7 PENCAK SILAT		103
A.	Pengeritan Dan Fungsi Olah Raga Pencak Silat	103
B.	Penguasaan Sikap Dan Gerak Pencak Silat	104
C.	Pembentukan Gerak	106
BAB 8 SENAM LANTAI		111
A.	Sejarah Senam	111
B.	Pembagian senam secara metodis dan sistematis	113
C.	Alat-Alat Senam	114

D. Nomor-Nomor Senam Yang Dipertandingkan	115
E. Senam Lantai (Floor Exercise)	115
F. Senam Irama	119
 BAB 9 RENANG	 123
A. Sejarah Renang	123
B. Perkembangan Olahraga Renang Di Indonesia	124
C. Ukuran Kolam Renang	125
D. Nomor-Nomor Renang	125
E. Teknik Renang Gaya Bebas	126
 LATIHAN I	 129

BAB I

KONSEP KOMPONEN DASAR

KEBUGARAN JASMANI

A. Konsep Dan Teori Kebugaran Jasmani

Prestasi yang tinggal dalam suatu cabang olahraga tidak datang dengan sendiriannya atau diperoleh dengan mudah. Prestasi yang tinggi hanya dapat diraih dengan usaha dari kerja keras untuk menyumbangkan potensi yang dimiliki melalui proses latihan yang terprogram terencana dan disempurnakan melalui pengalaman bertanding/kompetisi.

Sesungguhnya banyak faktor yang berpengaruh dan bersifat menentukan pada pencapaian tingkat performance yang top. Penampilan yang terampil merupakan hasil resultance dan integrasi yang kompleks dari berbagai faktor. Salah satu faktor yang dimaksud dan sangat mempengaruhi tingkat penampilan atlet elite adalah faktor kondisi fisik yang dalam istilah kedokteran olah raga disebut dengan fisik fitness atau lebih kita kenal dengan istilah kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani merupakan persyaratan yang tidak dapat diabaikan dalam pencapaian prestasi yang tinggi (hasil maksimal) dalam olahraga. Dengan demikian untuk menjadi atlet yang elite, dalam arti atlet yang memiliki prestasi sangat baik, seorang atlet harus memiliki tingkat fisik fitness yang sangat prima.

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari (melakukan aktifitas fisik lain) tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai cadangan kemampuan untuk melakukan aktifitas lainnya.

Pengertian ini menunjukkan kebugaran jasmani merupakan derajat sehat dinamis, yang tidak semata-mata terbebasnya seseorang dari penyakit tertentu yang menghalangi berbagai kegiatan. Ditinjau dari segi fungsi fisiologis, kebugaran jasmani adalah kemampuan jantung pembuluh darah, paru-paru, dan otot-otot bekerja secara efisien dan optimal yang berarti semakin baik daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan seseorang, maka semakin baik pula kapasitas kerjanya

Arti kebugaran jasmani dari zaman ke zaman ternyata semakin berkembang. Dahulu arti kebugaran jasmani hanya menunjuk pada daya tahan kerja jantung dan paru-paru semata. Kemudian dimasa-masa berikutnya, pengertian itu semakin bergeser dan mencoba menambahkan unsur yang harus dimiliki oleh orang yang segar (fit) dengan musur kekuatan dan daya tahan otot serta kelenturan. Lalu, pada perkembangannya, arti tersebut diperluas lagi dengan melibatkan unsur-unsur, seperti kecepatan, kelincahan, serta power.

Semua unsur di atas memang diperlukan untuk menunjang aspek kerja dari tugas-tugas manusia yang makin berkembang. Tugas-tugas tersebut diperlukan, baik dalam kehidupan di lingkungan keluarga, pekerjaan kantor, atau kegiatan di lingkungan masyarakat. Dengan semakin kompleks dan beratnya tugas seseorang dalam perjuangan hidupnya tuntutan untuk mempertahankan dan meningkatkan kebugaran jasmaninya pun semakin berat pula. Untuk itu, perlu dilakukan upaya berupa latihan yang teratur dan lebih terencana.

B. Latihan Peningkatan Dan Pemeliharaan Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen, yang juga merupakan unsur-unsur gerak. Adapun unsur-unsur gerak atau komponen-komponen jasmani tersebut adalah :

1. Kekuatan (*Strength*)
2. Daya Tahan (*Endurance*).
3. Kecepatan (*Speed*)
4. Kelenturan (*Flexibility*)
5. Keseimbangan (*Balance*)
6. Kelincahan (*Agility*)
7. Koordinasi (*Coordination*)

Walaupun unsur-unsur atau komponen kebugaran jasmani ini secara keseluruhan bersifat menentukan pada kualitas gerak, namun tidak semua unsur atau komponen terlibat dalam aktivitas gerak tertentu dengan intensitas dan ekstensitas yang sama. Satu atau dua unsur terlibat secara dominan pada aktivitas tertentu misalnya olahraga jenis permainan lebih banyak unsur koordinasi.

Untuk mengetahui unsur atau komponen yang mana paling dominan dalam suatu cabang olahraga dapat dilakukan dengan menganalisa komponen-komponen tersebut terhadap cabang olahraga yang diinginkan melalui suatu penelitian. Demikian juga untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani bagi seorang atlet diperlukan pengetahuan tentang tes dan pengukuran.

1. Kekuatan (Strength)

Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Dengan kata lain kekuatan otot adalah tenaga yang dapat dikerahkan sekelompok otot pada usaha tunggal yang maksimal. Tenaga maksimal yang dikerahkan oleh sekelompok otot sebahagian tergantung pada jenis kontraksi. Otot yang digunakan kontraksi otot dapat bersifat *isometrik, isotonik, dan isokinetik*. Berdasarkan kontraksi otot tersebut maka kekuatan otot terbagi dalam tiga bagian yaitu :

- a. Kekuatan statis
- b. Kekuatan dinamis
- c. Kekuatan eksplosif

Berikut ini adalah bentuk-bentuk dan penjelasan tentang latihan kekuatan. Latihan-latihan kekuatan menurut tipe kontraksi ototnya dapat digolongkan dalam tiga kategori yaitu kontraksi isometric, kontraksi isotonis dan kombinasi dari kedua kontraksi tersebut yaitu kontraksi isokinetris.

a. Kontraksi Isometris

Kontraksi isometris adalah metode latihan yang memaksa otot untuk berkontraksi secara isometric, artinya kontraksi yang tidak membuat otot memendek dan memanjang. Kontraksi ini dicirikan dengan adanya tegangan (*tension*) yang menjadi bukti bahwa ada energi yang dikeluarkan.

Contoh lain isomeris diantaranya latihan mendorong mengangkat atau menghela suatu objek atau benda yang tidak dapat bergerak seperti tembok, lemari besi, mobil dan sebagainya. Latihan kontraksi isometris yang lain misalnya: bertumpu pada kedua lengan, dalam posisi bertumpu berusaha mempertahankan posisi duduk L, dan sebagainya.

Keuntungan latihan kontraksi isometris ini adalah:

1. Latihan bisa dilakukan di sembarang tempat dalam posisi apapun: berdiri, duduk, tidur, dan sebagainya.
2. Tidak memerlukan alat-alat khusus dan mahal karena latihan ini bisa dilakukan dirumah, di kantor dengan memanfaatkan peralatan rumah tangga seperti kursi, meja, tali, tempat tidur dan sebagainya.
3. Tidak memerlukan waktu yang lama.
4. Dapat mengembangkan hampir semua otot yang susah dilatih dengan metode yang lain.
5. Latihan ini bisa digunakan untuk memelihara kekuatan atau volume otot selama masa pemulihan akibat suatu cedera sehingga kondisi kekuatan otot tidak menurun.

b. Kontraksi Isotonik

Metode latihan kontraksi isotonik merupakan kebalikan dari metode isometrik. Latihan ini akan menyebabkan otot-otot berubah dalam ukurannya sehingga bisa memanjang dan memendek. Latihan isotonik dapat dilakukan dengan menggunakan beban. Walaupun pada prakteknya kita bisa menggunakan tubuh kita sendiri sebagai beban, dalam perkembangannya kita perlu menambah beban itu terus menerus. Untuk itu diperlukan juga beban tambahan dari luar tubuh. Jika hal terakhir ini kita lakukan latihan dengan beban tersebut kita sebut dengan *weight training*.

Latihan dengan metode kontraksi isotonik dibagi menjadi dua macam yaitu:

- 1) Kontraksi, konsentrik, kontraksi yang menyebabkan otot memendek
- 2) Kontraksi eksentrik, kontraksi yang terjadi karena beban terlalu berat atau sengaja ditekan sehingga membuat otot memanjang.

2. Latihan Kecepatan (Speed)

Dalam banyak cabang olahraga, kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial (yang paling menentukan). Kecepatan menjadi penentu di dalam cabang olahraga seperti sprint, tinju, anggar, dan beberapa cabang olahraga permainan.

Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan perpindahan tempat dari suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Perpindahan tempat ini bisa berlaku untuk tubuh secara keseluruhan bisa juga hanya bagian tubuh tertentu. Misalnya, lari sprint.

Dilihat dan perpindahan tubuh, lari sprint adalah memindahkan tubuh secara keseluruhan. Namun dilihat dari sumber penggerakannya, kecepatan perpindahan tempat pada lari sprint lebih banyak ditentukan oleh kecepatan menggerakkan tungkai. Demikian juga dalam gerakan-gerakan seperti memukul, melempar, serta menendang.

Laju gerak atau perpindahan tempat banyak ditentukan oleh faktor-faktor lain, seperti kelenturan, kekuatan, waktu bereaksi, serta tipe tubuh. Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan kemampuan kecepatan harus melibatkan pula peningkatan dalam kelenturan dan kekuatan serta waktu reaksi.

- a. Latihan meningkatkan kemampuan reaksi bisa dilakukan dengan permainan reaksi, misalnya permainan hitam hijau, permainan kejar mengejar begitu mendengar aba-aba, dan lain-lain.
- b. Latihan akselerasi (percepatan)
Latihan ini dilakukan dengan menekankan pada percepatan lari, yaitu dimulai dari lari pelan, makin cepat, cepat, dan cepat sekali.
- c. Latihan lari sprint dari start melayang
Pasanglah bendera di satu tempat sebagai tanda dimulainya lari secepat-cepatnya. Sebelum memasuki tanda bendera itu, larilah pelan semakin mendekati bendera, lari cepat, dan segera memacu lari begitu memasuki tanda bendera tersebut.
- d. Latihan lari menaiki bukit (*up hill*)
Latihan ini dilakukan dengan memilih jalur yang menanjak sekitar 15 hingga 30. Tempuhlah jarak sekitar 30 hingga 40 m dengan kecepatan penuh. Latihan ini sangat baik untuk meningkatkan kekuatan otot pengangkat dan fleksor dan bagian paha.
- e. Latihan menuruni bukit (*down hill*)
Latihan ini adalah latihan lari pada jalan menurun hingga memaksa pelari meningkatkan frekuensi gerakan kakinya untuk mengimbangi dorongan melaju ke depan.

3. Daya tahan otot, jantung dan paru-paru

Daya tahan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya tanpa kelelahan yang berlebihan. Pada umumnya atlet yang mempunyai daya tahan adalah atlet dapat berlatih untuk waktu yang relatif singkat kondisinya telah pulih kembali seperti sebelum latihan.

- a. Daya tahan otot yaitu kondisi otot yang kuat, juga mampu bekerja atau berkontraksi dalam waktu yang lama. Misalnya mampu *push up* 100 kali, *sit up* 200 kali.
- b. Daya tahan *cardio vascular* yaitu merupakan kemampuan jantung dan paru-paru untuk menunjang sistem kerja otot. Ketahanan *cardio vascular* merupakan komponen terpenting dari kemampuan fisik.

Dari batasan tersebut diatas sebenarnya upaya untuk mengembangkan daya tahan bukanlah hal yang masih asing. Kita sudah banyak mengetahui bahwa latihan-latihan yang bisa dilakukan meliputi kegiatan-kegiatan yang berlangsung dalam waktu yang lama. Kegiatan yang bisa digunakan untuk melatih daya tahan adalah lari jarak jauh, renang, lari lintas alam, bersepeda, mendayung, juga bentuk-bentuk latihan seperti latihan *fartlek* (lari dengan kecepatan yang bervariasi) dan *interval running*. Jenis-jenis latihan seperti ini terutama untuk melatih daya tahan *cardio vascular* atau daya tahan jantung dan paru-paru. Sedangkan latihan-latihan untuk melatih daya tahan otot dapat dilakukan dengan bentuk-bentuk latihan *weight training*. Hanya saja perlu diperhatikan bahwa latihan harus sesuai dengan batasan daya tahan otot, repetisi angkatannya harus lebih banyak dan pada repetisi untuk latihan *strength* dan latihan *power*, yaitu 20-25 RM (Repetisi Maksimal).

4. Kelincahan (Agility)

Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah secara cepat tanpa menimbulkan gangguan pada keseimbangan. Kemampuan ini tentunya sangat diperlukan dalam banyak cabang olahraga yang memang memerlukan koefisien kelincahan untuk keberhasilannya. Misalnya pada

cabang-cabang olahraga, seperti tinju, silat, bola voli, basket, soft ball, sepak bola, bulu tangkis, dan lain-lain.

Kelincahan banyak ditentukan oleh faktor kekuatan, kecepatan, power waktu reaksi, dan koordinasi. Dengan demikian untuk melatih kelincahan perlu juga diperhatikan upaya meningkatkan faktor-faktor diatas. Demikian pula sebaliknya, latihan kelincahan dengan sendirinya akan turut pula meningkatkan faktor-faktor penunjang secara prital, sehingga sifatnya saling melengkapi.

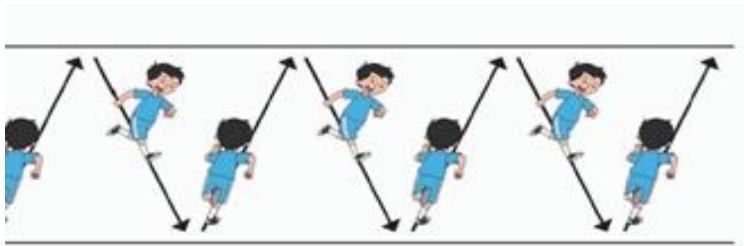
Latihan kelincahan dapat dilakukan dengan berbagai cara antara lain sebagai berikut:

a. Lari bolak-balik (shuttle run)

Latihan dilakukan dengan cara lari bolak balik dan satu titik ketitik lain yang berjarak sekitar 9 hingga 10 meter. Penentuan jarak ini sebenarnya tidak perlu fix. Perimbangannya hanya jarak tersebut harus mampu menyebabkan pelari mencapai kecepatan yang cukup tinggi, sebelum ia mengubah arahnya lagi, lakukanlah sekitar 5-6 kali lari bolak-balik.

b. Lari zig zag (zig zag run)

Dalam latihan ini pelari menempuh jalur yang membentuk pola gergaji. Latihan ini dilakukan dengan memasang titik-titik dalam pola tertentu sehingga membentuk pola yang dimaksud. Lakukan sekitar 5 kali, dan disetiap ulangan diselingi istirahat.



c. Lari halang rintang (obstacle run)

Latihan ini dilakukan dalam satu ruangan atau lapangan yang dilengkapi berbagai rintangan yang harus dilakukan adalah berlari secepat-cepatnya dari satu titik ke titik lain dengan melewati rintangan yang dipasang baik dengan cara melompati rintangan itu melewati dibawahnya atau dengan cara memanjatnya.

5. Latihan Daya Ledak (power)

Power adalah kombinasi dari kekuatan dan kecepatan. Power ini menunjukkan kemampuan untuk melakukan suatu kerja dengan cepat. Kekuatan adalah kemampuan untuk melakukan kerja dan kecepatan mengukur kecepatan pengerjaannya.

Ketika kedua komponen ini digabungkan terjadilah satu komponen fisik yang disebut power. Power adalah salah satu komponen fisik yang paling dominan dalam banyak cabang olahraga. Sebagian besar keterampilan dalam cabang-cabang olahraga tertentu bergantung pada kualitas fisik yang ini. Artinya atlet pada cabang olahraga tersebut harus menggerakkan tubuh atau bagian tubuhnya secara cepat dan kuat, sehingga diperlukan kekuatan dan kecepatan dalam waktu yang bersamaan.

Untuk bisa melatih power prosesnya sebenarnya hampir sama dengan proses latihan kekuatan. Jika latihan tersebut memakai beban bebannya harus lebih ringan dan bisa digerakkan dengan cepat dalam repetisi yang cukup banyak. Lalu apa yang membedakan antara beban untuk latihan power dan latihan daya tahan ? Dari segi beratnya beban relatif bisa sama bedanya hanya pada cara menggerakkannya. Latihan power harus dilaksanakan dengan cepat sedangkan daya tahan tidak dibatasi.

6. Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan adalah jarak gerakan yang dimungkinkan oleh persendian dan otot-otot disekitarnya. Artinya, lentuk tidaknya seseorang banyak ditentukan oleh luas sempitnya ruang gerak sendi-sendi serta oleh elastis tidaknya otot-ototnya.

Kelentukan merupakan kualitas yang spesifik, yaitu seseorang bisa jadi sangat lentuk dalam satu set persendiaan tetapi tidak begitu lentuk pada persendian lain. Ada persendian yang merespon lebih cepat pada latihan peregangan tertentu dari pada yang lain.

Kelentukan sangat penting dalam hampir semua cabang olahraga walaupun kepentingannya berbeda-beda antara olahraga yang satu dengan olahraga yang lainnya. Untuk olahraga seperti senam, loncat indah atletik, renang, anggar permainan, kelentukan ini diperkirakan menjadi penunjang dominan untuk keberhasilannya khusus untuk olahraga tertentu, kelentukan menjadi syarat utama terkuasanya beberapa gerakan yang ada didalamnya. Disamping itu, kelentukan berguna untuk tercapainya gerakan yang indah dan artistik. Secara umum kelentukan juga berguna untuk:

- Mengurangi kemungkinan terjadinya cedera otot dan sendi
- Mengembangkan unsur-unsur kecepatan, koordinasi, dan kelincahan gerak
- Membantu meningkatkan prestasi
- Menghemat pengeluaran energi dan usaha pada waktu melakukan gerak gerakan [efisiensi gerak], dan membantu memperbaiki sikap tubuh