

BAB II

KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Woodball

1. Sejarah Woodball

Woodball diciptakan di tahun 1990 oleh Mr. Ming Hui Weng. Pada awalnya, Mr. Weng ingin membangun kebun untuk ayahnya untuk jalan-jalan dan menikmati pemandangan yang indah di Nei Shuang His yang permai (di Distric Shih Lin, kota taipe). Setelah memangkas semak belukar di lereng bukit, Mr. Weng mendapati lahan-lahan berteras yang dapat dikembangkan sebagai tempat latihan terbuka. Dilereng bukit inilah (Grand Garden), tempat kelahiran woodball. Pada waktu itu, Mr. Weng juga bermain golf, terbesit dalam pikirannya, mungkin dia dapat memanfaatkan kebunnya dengan merancang sebagai ajang permainan yang mirip dengan permainan golf.

Sebuah bola kayu bulat (garis tengahnya 10 centimeter) diciptakan oleh Mr. Weng secara tak terduga, dan mudah dipegang, dan ukurannya sangat ideal (garis tengah woodball sekarang 9,5 centimeter). Mallet (pemukul) dibuat dari botol kaca bir Taiwan, dan Mr. Weng berpikir bahwa botol tersebut akan cocok untuk kepala mallet (palu/martil terbuat dari kayu). Setelah membuat perlengkapan woodball dan mengujinya, ternyata efek ayunan dan dorongannya cukup hebat untuk menggulirkan bola ke depan. Ketika bentuk bola woodball dan mallet selesai, yang terpikir kemudian adalah sasaran dari pukulan dan arah bola. Mempertimbangkan kelemahan akan penuhnya air dalam lubang, dan juga keuntungan membawa

dengan mudah, Mr. Weng mengacu pada permainan sepak bola dan merubah gawang dengan botol bir dari kayu. Botol kayu tersebut mempunyai ukuran 20 centimeter yang memudahkan untuk memasang dan melepaskannya. Kemudian Mr. Weng memodifikasi net dengan cangkir bir dari kayu terpasang terbalik pada gawang.

Ketika bola menerobos gawang, cangkir kayu akan berputar, dan ini juga melambangkan sorak-sorai. Secara teknik, cangkir tersebut mengurangi perselisihan apakah bola itu menerobos gawang atau tidak. Setelah eksperimen dan pengujian perlengkapan woodball seperti bola, mallet, dan gawangnya sebagai bentuk akhir perlengkapan woodball seperti yang kita kenal sekarang. Selama pengujian, beberapa teman Mr. Weng ingin mengetahui dari negara mana perlengkapan woodball itu didatangkan. Mendengar hal tersebut, Mr. Weng merasa senang sehubungan dengan daya tarik dari bagian-bagian depan woodball.

Mr. Weng merasa cemas juga bahwa olahraga berbola diciptakan oleh orang asing, dan kita hanya mengikutinya. Sejauh ini, tidak ada olahraga yang diciptakan orang Cina dan cukup populer diberbagai negara. Oleh karena itu Mr. Weng mempromosikan woodball dengan segala cara dalam waktu singkat membentuk Chinese Taipei Woodball Association yang didirikan 11 September 1993. Dan yang paling diharapkan kemudian adalah membuka satu cabang olahraga baru yang diciptakan oleh bangsa Cina dan berusaha keras mempromosikan woodball ke seluruh dunia.

(Sumber : Kriswantoro, 2009).

2. Permainan Woodball

a. Prinsip-prinsip Umum

- 1) Permainan woodball harus ditempatkan pada ladang yang berumput atau tanah, dan atau pasir serta fairway (lintasan) harus dirancang untuk permainan dan pertandingan.
- 2) Pada pertandingan woodball, benda-benda alami seperti pohon, rumpun pepohonan (semak-semak), pagar tumbuhan, gundukan tanah dapat digunakan sebagai rintangan atau garis pembatas.
- 3) Bidang luar dari batas fairway dapat dibangun sebagai tempat penonton dengan mengacu pada bentuk-bentuk alami.
- 4) Rencana pengaturan desain fairway woodball harus direncanakan pada tempat yang strategis dan ideal yang dapat dilihat.

b. Desain/Rancangan Permainan Woodball

- 1) Desain permainan woodball terdiri dari 12 (dua belas) fairway atau kelipatannya.
- 2) Panjang keseluruhan dari 12 fairway harus lebih dari 700 meter.
- 3) Fairway dirancang bergaris lurus atau bentuk lengkung sesuai dengan bentuk-bentuk alami tanah tersebut.
- 4) Fairway dapat dibuatkan rintangan-rintangan sederhana dan garis batas sementara.
- 5) Area/lapangan permainan woodball, perbedaan jarak/panjang fairway di desain bervariasi mulai dari 30 meter sampai dengan 130 meter.

- 6) Dalam pertandingan, Event Organisation setempat dapat membuat pertimbangan dan peraturan setempat berdasarkan iklim setempat atau bentuk-bentuk alami dari tempat pertandingan, tetapi tidak bertentangan dengan jiwa utama peraturan woodball.
- 7) Untuk garis pembatas fairway, gunakan tali bulat berdiameter 1 (satu) centimeter berwarna putih atau kuning serta untuk fairway yang permanen pembatasnya dapat dibuatkan selokan-selokan.

c. *Spesifikasi Lapangan Woodball*

- 1) Fairway harus dipelihara dengan teratur dan rumput pada fairway harus dipotong menjelang permainan.
- 2) Lebar tiap fairway harus dirancang sesuai dengan bentuk alaminya, tetapi tidak kurang dari 3 meter dan tidak lebih dari 10 meter.
- 3) Panjang fairway disebut sebagai jarak pendek untuk 50 meter, antara 51 meter sampai dengan 80 meter disebut jarak menengah, dan antara 81 meter sampai 130 meter disebut jarak panjang.
- 4) Dari jumlah 12 fairway, 4 (empat) fairway lainnya melengkung, 2 (dua) diantaranya melengkung kekanan, 2 (dua) lainnya melengkung ke kiri.
- 5) Dari jumlah 12 fairway, paling tidak 2 (dua) berjarak panjang dan 2 (dua) berjarak pendek.
- 6) Panjang fairway diukur dari sentral point garis start sepanjang garis tengah fairway sampai dengan sentral point depan gawang. Ukuran jarak ini dianggap sebagai jarak sebenarnya dari tiap-tiap fairway.

- 7) Pada setiap awalan fairway harus dibuat satu garis horizontal sebagai permulaan yang disebut garis start. Panjang garis ini 2 (dua) meter, pada ujung garis tersebut ditarik kebelakang sepanjang 3 (tiga) meter sehingga mendekati empat persegi panjang, yang mana disebut sebagai daerah start.

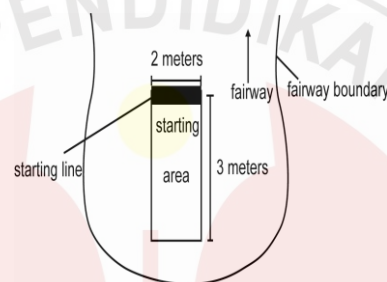
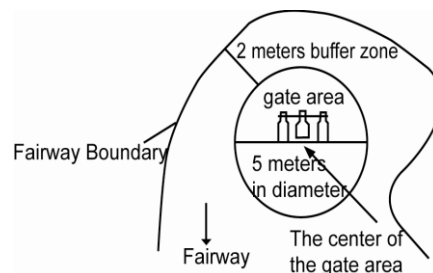


Figure: Starting line and area

Gambar 2.1
Garis Area Start
(Sumber : <http://www.iwbf-woodball.org>)

- 8) Pada ujung tiap fairway harus dibuatkan area gawang melingkar berdiameter 5 (lima) meter dengan gawang sebagai pusatnya. Area tersebut harus dibatasi sampai dengan 6 (enam) meter jika pada kedua sisi gawang tidak mendukung. Diantara tepian area gawang dan batas fairway sediakan jarak 2 (dua) meter atau lebih sebagai bidang penyangga.



Gambar 2.2
Pusat Area Gawang (Gate)
(Sumber : <http://www.iwbf-woodball.org>)

- 9) Gawang diletakkan ditengah area gawang dan menghadap setiap arah fairway.
- 10) Area start dan area gawang mempunyai kondisi datar dan rata tanpa hambatan.

d. Peraturan Permainan

- 1) Untuk masing-masing fairway sebelum permainan woodball diselesaikan, kelompok pemain berikutnya tidak diperbolehkan memasuki fairway dan bermain.
- 2) Pada tiap fairway, hanya 4 (empat) sampai 5 (lima) pemain diijinkan bermain pada saat bersamaan.
- 3) Apabila permainan sedang berlangsung, tidak seorangpun kecuali pemain dan wasit diperbolehkan memasuki fairway.
- 4) Apabila seorang pemain sedang memukul bola, pemain lainnya harus mundur 3 (tiga) meter pada posisi yang aman.
- 5) Apabila rumput penutup fairway tercangkul pukulan, bagian tersebut harus meratakan segera dengan memperbaikinya atau menginjak-injaknya agar rata kembali.
- 6) Sebelum memukul, pemain tidak diperbolehkan mengatur fairway didepan bolanya.
- 7) Hambatan yang terbentuk pada fairway tidak boleh disingkirkan dengan sengaja.
- 8) Dalam keadaan angin bertiup kencang atau cuaca hujan, pemain boleh menyingkirkan batang-batang pohon, daun-daunan, sampah, dan benda-benda lain yang jatuh pada fairway.

3. Perlengkapan Woodball

a. Prinsip-prinsip Umum

- 1) Perlengkapan woodball terdiri dari bola, mallet dan gawang.
- 2) Perlengkapan yang digunakan harus sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan oleh inspeksi International Woodball Federation/Federasi Woodball Internasional (IWbF).

b. Spesifikasi Perlengkapan

1) Bola

- a) Bola harus berbentuk bundar terbuat dari kayu alami, bergaris tengah 9,5 cm dan berat antara 350 gram + 60 gram.
- b) Pada permukaan bola dapat diberi tanda nomor dan angka dan lambang woodball.

Bentuk dan spesifikasi bola adalah sebagai berikut :



Gambar 2.3
Spesifikasi Bola

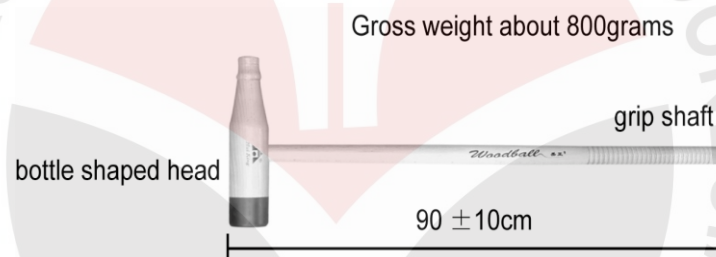
(Sumber : <http://www.iwbf-woodball.org>)

2) Mallet/Pemukul

- a) Mallet terbuat dari kayu berbentuk T. Berat kotornya sekitar 800 gram.

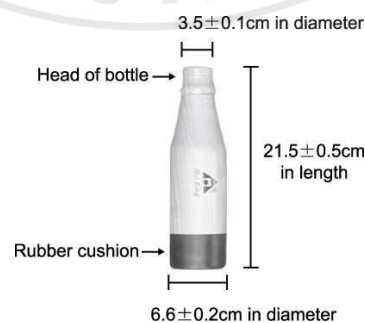
- b) Panjang mallet adalah 90 cm, ± 10 cm (terdiri dari pegangan dan kepala berbentuk botol).
- c) Ukuran kepala mallet adalah 21,5 cm berbentuk botol, panjangnya; selisih $\pm 0,5$ cm. Dasarnya ditutup dengan topi karet. Garis tengah topi 6,6 cm; selisih $\pm 0,2$ cm, dasarnya setebal 1,3 cm; selisih $\pm 0,1$ cm; tingginya 3,8 cm; selisih $\pm 0,1$ cm, dan ketebalan dinding luarnya 0,5 cm.

Bentuk dan spesifikasi mallet terlihat seperti gambar dibawah ini :



Gambar 2.4
Mallet
(Sumber : [http: www.iwbf-woodball.org](http://www.iwbf-woodball.org))

Bentuk kepala mallet :



Gambar 2.5
Kepala Mallet
(Sumber : [http: www.iwbf-woodball.org](http://www.iwbf-woodball.org))

Bantalan karet mallet :

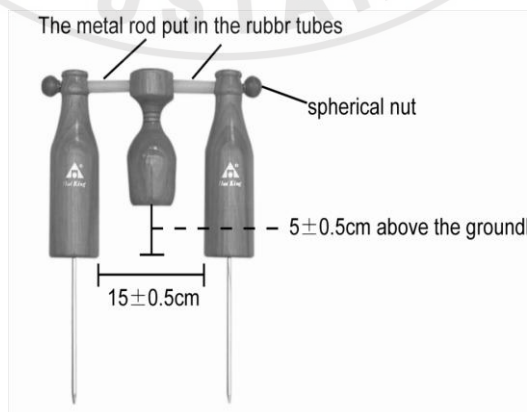


Gambar 2.6
Bantalan Karet Mallet
(Sumber : [http: www.iwbf-woodball.org](http://www.iwbf-woodball.org))

3) *Gawang*

- a) Gawang terbuat dari kayu dengan asesori seperti tongkat besi, kelereng kayu dan 2 (dua) selang karet.
- b) Gawang dibentuk dengan 2 (dua) botol kayu sebagai tonggaknya, yang ditanam/ditancapkan pada permukaan tanah dengan jarak 15 cm, diukur dari bagian dalam kedua tonggak.

Bentuk dan spesifikasi gawang terlihat seperti gambar dibawah ini :



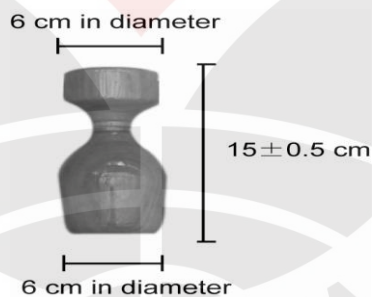
Gambar 2.7
Gawang (Gate)
(Sumber : [http: www.iwbf-woodball.org](http://www.iwbf-woodball.org))

Botol Gawang :



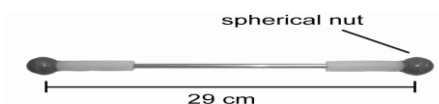
Gambar 2.8
Botol Gawang
(Sumber : <http://www.iwbf-woodball.org>)

Cangkir Gawang:



Gambar 2.9
Cangkir Gawang
(Sumber : <http://www.iwbf-woodball.org>)

Tongkat Besi :



Gambar 2.10
Tongkat Besi Gawang
(Sumber : <http://www.iwbf-woodball.org>)

4. Pertandingan Woodball

a. Prinsip-prinsip Umum

- 1) Pertandingan woodball dilaksanakan sesuai dengan peraturan dan ketentuan dengan organizer dan peraturan woodball.
- 2) Setiap pemain harus menyelesaikan pertandingan mulai dari fairway pertama sampai dengan fairway kedua belas atau kelipatannya sebagaimana ditetapkan, dan hasil akhir akan ditentukan oleh jumlah hitungan pukulan dalam pertandingan.
- 3) Jika pemain tidak menyelesaikan pertandingan pada satu fairway manapun atau tidak melanjutkan pertandingan, hasilnya tidak akan dihitung.

b. Sistem Kompetisi

1) Jenis Kompetisi

- a) *Kompetisi Tunggal* : Tunggal sebagai satu unit kompetisi.
- b) *Kompetisi Ganda* : Ganda atau ganda campuran sebagai satu unit kompetisi.
- c) *Kompetisi Team* : Satu team dengan 4 (empat) sampai 6 (enam) pemain sebagai satu team kompetisi.

2) Metode Kompetisi

- a) *Kompetisi Pukulan* : Pemain yang menyelesaikan 12 fairway atau 24 fairway dengan jumlah pukulan paling sedikit akan menjadi pemenang.
- b) *Kompetisi Fairway* : Pemain yang menjadi pemenang dalam kompetisi fairway ini adalah pemain yang memenangkan skor terbaik dari fairway tersebut

(greater number of fairway) yang dibandingkan dengan lawan mainnya di fairway tersebut.

3) *Prosedur Kompetisi*

a) *Memulai Pertandingan*

- (1) Ketika wasit mengumumkan tanda mulai, pemain harus memulai pertandingan sesuai dengan urutan bermain yang diatur oleh pengaturan organizer atau dengan undian.
- (2) Jika pemain dalam pertandingan terlambat lima menit atau ditolak untuk bertanding setelah wasit mengumumkan start pertandingan, kwalifikasinya untuk bertanding dibatalkan.
- (3) Ketika pemain masuk kedalam area start, semua pemain lainnya harus mundur diluar area start demi keselamatan.
- (4) Pada pukulan pertama, bola harus ditempatkan didalam area start dan menuju arah gawang.

b) *Proses Pertandingan*

- (1) Dalam pertandingan, bola yang dimainkan dipukul masuk kedalam gawang dan melewati cangkir kayu hingga berputar 360⁰ dan bola menjauhinya atau tidak menempel satu sama lain. Hal ini merupakan fairway tersebut dikatakan selesai/lengkap, dan pemain memulai pukulan di fairway selanjutnya.
- (2) Selama pertandingan bola menggelinding keluar dari batas fairway disebut Out of Bound (OB).

- (3) Ketika bola OB dan sebelum pemain melanjutkan kembali memukul, bola harus diambil kembali dan ditempatkan pada posisi titik lintas bola keluar dari batas diambil sebagai pusat dengan radius dua kepala mallet. Namun pemain tersebut dikenai tambahan 1 (satu) pukulan penalty/hukuman.
- (4) Jika bola yang dimainkan jatuh atau menggelinding kedalam hambatan seperti lubang, pohon belikar, kolam dan sebagainya dan tidak bisa untuk memukul, bola dapat diambil keluar dan diletakkan pada posisi dimana titik (letak) hambatan untuk memasukan kedalam batas, dan titik ini diambil sebagai pusat. Bola diperlakukan sebagai OB, atau bola diletakkan dimana posisi baru mana saja kearah belakang/mundur tanpa batas pada fairway, tetapi satu pukulan ditambah untuk pemain tersebut.
- (5) Selama pertandingan, kemanapun seorang pemain mulai mengayuhkan malletnya, para pemain semuanya harus mundur pada kedua sisi fairway atau dibelakang sang pemukul pada jarak lebih dari 3 (tiga) meter.
- (6) Dimanapun didepan atau dibelakang gawang, bola di fairway dapat dipukul secara langsung menembus gawang.
- (7) Selama pertandingan, dalam cuaca alam yang tidak menentukan pertandingan akan dilanjutkan atau tidak, akan diumumkan oleh panitia penyelenggara pertandingan.
- (8) Setelah pertandingan pada setiap fairway selesai, pertandingan pada fairway berikutnya dimulai. Pertandingan pada semua fairway dilaksanakan dengan cara yang sama.
- (9) Pada fairway berikutnya urutan pukulan pertama berdasarkan nomor urutan yang diatur dengan pengaturan, dan tiap giliran dimulai *in due course*.

- (10) Selama pertandingan, bilamana pemain meminta untuk mengganti peralatannya, penggantian diijinkan setelah menyelesaikan satu kompetisi fairway (kecuali peralatannya rusak). Sebelum menggunakan peralatan harus diperiksa oleh wasit terlebih dahulu.
- (11) Saat memukul, pemain memukul bola dan dengan bersamaan peralatannya rusak. Jika terjadi hal ini, pukulan dihitung satu pukulan, pemain tidak dapat mengklaim untuk memukul lagi.
- (12) Bola dalam fairway terbentur oleh bola dari fairway yang lain, dan berhenti pada posisi baru, dianggap sebagai posisinya.
- (13) Pemain tidak boleh menyentuh bola yang sedang dimainkan dengan tubuhnya atau malletnya, apakah itu bolanya sendiri atau pemain lainnya.
- (14) Apabila pemain akan melakukan pukulan, pemain harus memegang bagian pegangan malletnya saja, tidak boleh mendekat kepala malletnya.
- (15) Ketika sedang memukul, pemain tidak boleh memukul, atau menyentuh gawang dengan memosisikan malletnya diantara kedua kakinya, jika gawang tersentuh dikenakan tambahan 1 (satu) pukulan penalty/hukuman.
- (16) Jika terdapat garis disalah satu fairway dengan jarak 5 (lima) meter dari gawang, kemudian pemain yang melakukan pukulan langsung ke gawang dan berhasil memasukkan bola melewati gawang, maka skor pemain tersebut akan dikurangi satu pukulan dari hitungan pukulannya pada fairway tersebut.
- (17) Jika fairway jarak menengah dan jarak jauh terdapat garis menunjukkan 30 meter, pemain yang memukul pukulan pertamanya, dan bolanya tidak melebihi garis tersebut maka pukulan ditambah satu pukulan (pukulam penalty/hukuman).

c) Hasil Pertandingan

(1) Setiap pemain harus memiliki catatan hitungan pukulannya dan jumlah hitungan pukulan kedua belas atau kelipatannya, jika tidak hasilnya tidak akan dihitung.

(2) Keputusan Hasil

(a) Kompetisi Pukulan

- Hasil pertandingan dari 12 fairway atau kelipatannya, setiap pemain selesai ditentukan pada hitungan pukulan. Jumlah pukulan terendah menjadi pemenang. Dalam kejadian angka dari jumlah hitungan pukulan yang sama, pemain yang memperoleh skor paling sedikit menurut jumlah fairway diantara 12 fairway terakhir maka pemain tersebut menjadi pemenang. Oleh karena itu hasilnya akan dievaluasi dengan cara yang sama. Jika hasilnya serupa kemudian keputusan akan dinyatakan dan ditetapkan oleh panitia penyelenggara pertandingan.
- Hasil team kompetisi adalah jumlah hitungan pukulan berdasarkan empat pemain terbaik dalam team. Team dengan pukulan paling sedikit adalah pemenangnya. Dalam kejadian skor yang sama, team yang hitungan pukulan pribadinya terendah menjadi pemenang. Oleh karena itu, hasil/skor team akan dievaluasi dengan cara yang sama. Jika hasilnya sama, kemudian keputusan lainnya diumumkan dan ditetapkan oleh panitia penyelenggara pertandingan.

(b) Kompetisi Fairway

Pemain yang menjadi pemenang dalam kompetisi fairway ini adalah pemain yang memenangkan skor terbaik dari fairway tersebut (greater number of

fairway) yang dibandingkan dengan lawan mainnya di fairway tersebut. Jika ada pemenang dengan jumlah yang sama, pertandingan tambahan diberikan dan ditunjuk oleh panitia penyelenggara pertandingan sampai hasilnya diketahui.

5. Karakteristik Permainan Woodball

Permainan woodball dimulai dengan pembagian kelompok terlebih dahulu, masing-masing akan dibagi menjadi 4 (empat) sampai 5 (lima) pemain menurut standar permainan, namun pada saat dilapang kadang kala pemain dibagi menjadi 3 (tiga) sampai 4 (empat) pemain, atau 5 (lima) sampai 6 (enam) pemain disesuaikan dengan quota pemain. Pembagian kelompok tersebut sekaligus memberitahukan dimana kelompok tersebut akan memulai permainan (di fairway pertama atau fairway kedua sampai fairway kedua belas di venue A, atau venue B jika tersedia).

Nama masing-masing kelompok ditulis pada score card (kartu skor) nomor urut nama pemain dalam score card tidak terpaku pada alphabet nama pemain, tidak sesuai dengan ranking yang diperoleh pemain dan sebagainya, melainkan secara random atau yang telah diatur oleh panitia pertandingan. Nomor urut pemain dalam score card berfungsi untuk mengetahui pemukul pertama, pemukul kedua, sampai pemukul terakhir dalam kelompok tersebut, pada setiap fairway yang akan dimulai. Contoh urutan nama pemain dan pembagian pemukul pertama dalam score card tertera dalam tabel 2.1.

Tabel 2.1
Contoh urutan nama pemain dan pembagian pemukul pertama :

No	Nama Pemain	Fairway Ke-											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.	Sidik (UPI)	P1	P5	P4			P1					P1	
2.	Yadi (UNNES)	P2	P1	P5				P1					P1
3.	Andre (UNESA)	P3	P2	P1					P1				
4.	Ary (UPI)	P4	P3	P2	P1					P1			
5.	Dimas (UNNES)	P5	P4	P3		P1					P1		

Keterangan : P1, P2, P3, P4, P5 = pemukul ke-1, ke-2, ke-3, ke-4, ke-5.

(Sumber : Dokumen Penulis)

Pada saat pemain hendak memukul pukulan pertama, pemain berada pada *start line fairway* (garis start lintasan), pemain yang lain harus berada 3 (tiga) meter dibelakang pemukul demi keamanan dan konsentrasi pemain. Untuk memulai pukulan kedua, serta pukulan-pukulan berikutnya dari masing-masing pemain, biasanya dilihat dari posisi bola yang paling depan dari pemain lainnya atau posisi bola paling kiri dari pemain lainnya, namun jika pemilik bola yang paling depan dan paling kiri belum siap memukul atau karena sebelumnya sudah melakukan pukulan, maka bola tersebut dapat di “mark” (ditandai) dengan koin atau media lain yang bisa membantu atau dapat dipindahkan/digeser dengan 1 (satu) sampai 3 (tiga) kali ukuran kepala mallet. Pemain secara berangsur-angsur memukul bolanya mengikuti alur fairway sampai menuju gawang dan meneroboskan bola ke gawang, sampai cangkir tengah dalam gawang berputar 360^0 , hal tersebut merupakan berakhirnya permainan pada fairway tersebut dan dimulainya permainan pada fairway berikutnya.

Dalam hal penskoran permainan woodball, posisi bola pemain yang telah dipukul berada dalam fairway, maka bola tersebut dalam posisi aman (on/in ball) sehingga skor bagi pemain tersebut adalah 1 (satu) pukulan, sedangkan apabila

bola keluar batas fairway (Out of Bound/OB) maka skor bagi pemain tersebut dianggap telah melakukan 2 (dua) pukulan, kemudian untuk melanjutkan permainan, bola OB dikembalikan dan ditempatkan pada posisi titik lintas bola keluar dari batas diambil sebagai pusat dengan radius dua kepala mallet.

Ketika sedang memukul, pemain tidak boleh memukul, atau menyentuh gawang, jika gawang tersentuh dikenakan tambahan 1 (satu) pukulan penalty/hukuman. Jika terdapat garis di salah satu fairway dengan jarak 5 (lima) meter dari gawang, kemudian pemain yang melakukan pukulan langsung ke gawang dan berhasil memasukkan bola melewati cangkir gawang, maka skor pemain tersebut akan dikurangi satu pukulan dari hitungan pukulannya pada fairway tersebut, kemudian jika fairway jarak menengah dan jarak jauh terdapat garis menunjukkan 30 meter, pemain yang memukul pukulan pertamanya, dan bolanya tidak melebihi garis tersebut maka pukulan ditambah satu pukulan penalty.

Pemenang dalam kompetisi pukulan adalah pemain yang memperoleh skor tersedikit. “Skor pukulan Par standar adalah 48 untuk 12 gawang dan 96 untuk 24 gawang” (Kriswantoro, 2009 : 66). Namun yang terjadi dilapangan tidak semua pemain melakukan par dalam setiap fairway, biasanya skor tersedikit yang diperoleh kurang lebih antara 110-145 untuk 24 gawang. Sedangkan pemain yang menjadi pemenang dalam kompetisi fairway adalah pemain yang memenangkan skor terbaik dari fairway tersebut (greater number of fairway) yang dibandingkan dengan lawan mainnya di fairway tersebut.

B. Kondisi Fisik

1. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah salah satu persyaratan dalam peningkatan pencapaian prestasi atlet, bahkan kondisi fisik dikatakan suatu keperluan yang tidak bisa ditawar-tawar lagi. Seperti yang dikemukakan oleh beberapa ahli yang menyebutkan pentingnya aspek kondisi fisik diantaranya Sajoto (Satriya dkk, 2007 : 51) mengatakan bahwa kondisi fisik adalah ‘salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan yang tidak dapat ditawar-tawar lagi’. Selanjutnya Harsono (1988 : 153) mengatakan bahwa “sukses dalam olahraga sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stress fisik yang tinggi, maka semakin jelas bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting dalam meningkatkan prestasi atlet”. Begitu juga Bempa (Satriya dkk, 2007 : 51) mengatakan bahwa ‘persiapan fisik merupakan salah satu yang harus diperhatikan dan dipertimbangkan dari beberapa kasus penting sebagai unsur yang diperlukan dalam latihan untuk mencapai puncak penampilan (prestasi)’.

2. Manfaat Latihan Kondisi Fisik

Memiliki kondisi fisik yang baik maka ketahanan dan tingkat derajat kesegaran jasmaninya berkualitas, artinya derajat kesegaran jasmani individu menentukan kemampuan fisiknya dalam melaksanakan aktivitas kesehariannya. Dengan kata lain, hasil kerjanya akan lebih produktif.

Kemampuan fisik merupakan modal utama bagi setiap individu, untuk melakukan aktivitas gerak yang sesuai dengan kebutuhannya. Salah satu contohnya

adalah atlet yang harus mengikuti program latihan kondisi fisik, karena kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dan merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga. Terdapat berbagai manfaat yang diperoleh setiap individu apabila memiliki kondisi fisik yang baik, seperti yang dikemukakan oleh Harsono (1988 : 153) bahwa antara lain berupa :

- a) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik.
- c) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e) Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Dengan demikian, faktor kondisi fisik sangat berperan dalam pencapaian prestasi yang optimal, oleh sebab itu program latihan kondisi fisik harus direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

3. Komponen Kondisi Fisik

Latihan kondisi fisik (physical conditioning) memegang peranan yang sangat penting untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kesegaran jasmani (physical fitness). Derajat kesegaran jasmani seseorang sangat menentukan kemampuan fisiknya dalam pelaksanaan tugas sehari-hari. Kian tinggi derajat

kesegaran jasmani seseorang kian tinggi pula kemampuan kerja fisiknya. Dengan kata lain hasil kerjanya kian produktif jika kesegaran jasmaninya kian meningkat.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka semakin jelas bahwa latihan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan hasil kerjanya kian produktif. Proses latihan kondisi fisik juga harus dapat mengembangkan reaksi-reaksi yang positif dalam organisme tubuh, yaitu kemajuan dalam penyesuaian perubahan jaringan tubuh.

Berkenaan dengan pembinaan kondisi fisik, Satriya dkk (2007 : 61) menjelaskan bahwa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih meliputi (1) Kekuatan, (2) Kelentukan, (3) Kecepatan, dan (4) Daya Tahan.

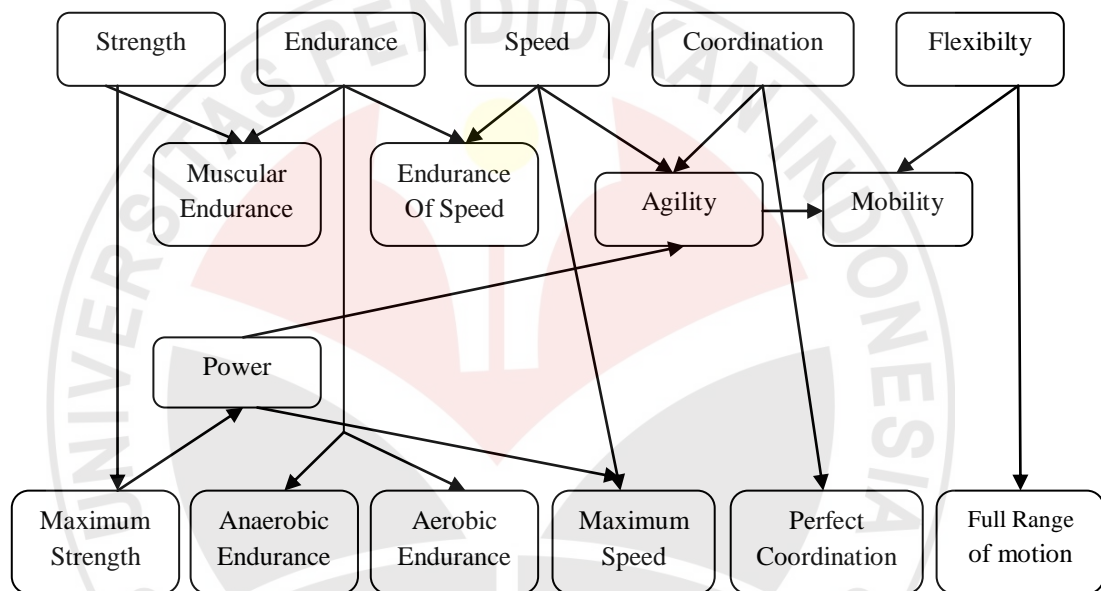
Adapun menurut Setiawan (1991 : 110) berkenaan dengan kondisi fisik, terdapat beberapa unsur kondisi fisik yang perlu dilatih. Unsur pokok itu ialah (1) Daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (respiratory cardio vascular endurance), (2) Kelentukan persendian, (3) Kekuatan, (4) Daya tahan otot, (5) Kecepatan, (6) Agilitas, dan (7) Power.

Kemudian Lutan dkk, (2000 : 62) mengenai komponen biomotorik dasar cabang-cabang olahraga tidak-lah berbeda, yang kemudian tiap-tiap komponen itu akan selalu ada keterkaitan untuk membentuk suatu kondisi yang lebih berkualitas sesuai dengan tuntutan kebutuhannya. Komponen-komponen biomotorik dasar tersebut adalah (1) Kekuatan, (2) Daya tahan, (3) Kecepatan, (4) Kelentukan, dan (5) Koordinasi.

Begitu pula Pate dkk, (1993 : 299) mengenai komponen kebugaran/kondisi fisik yang mempengaruhi penampilan olahragawan/atlet adalah (1) Kekuatan otot,

(2) Ketahanan otot, (3) Kemampuan dan kecepatan aerobik, (4) Kapasitas anaerobic, (5) Ketahanan kardiovaskuler dan (6) Kelenturan.

Selanjutnya Bompa (1999 : 317) mengilustrasikan interpedensi antara komponen-komponen biomotorik sebagai berikut :



Gambar 2.11
Interpedensi Antara Komponen-Komponen Biomotorik

Dari pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen fisik yang dibutuhkan setiap cabang olahraga adalah kekuatan, kelenturan, kecepatan, dan daya tahan serta koordinasi. Berikut adalah penjelasan dari istilah-istilah komponen kondisi fisik :

a. *Kekuatan (Strength)*

Menurut Satriya dkk (2007 : 61) bahwa kekuatan adalah “kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu

tahanan”. Beberapa jenis kekuatan yang harus dilatih dalam kondisi fisik adalah sebagai berikut :

1) Kekuatan Maksimal (Maximum Strength)

Kekuatan maksimal adalah “gaya/tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dengan tidak menentukan berapa cepat suatu gerakan dilakukan. Kekuatan maksimal ini biasanya mengacu pada kemampuan 1 (satu) RM”. (Satriya dkk, 2007 : 62).

2) Kekuatan yang Cepat (Speed Strength/Power)

Power adalah “kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. (Harsono, 1988 : 200).

3) Daya Tahan Kekuatan (Muscle Endurance)

Daya tahan kekuatan mengacu pada suatu kelompok otot yang mampu melakukan kontraksi yang berturut-turut untuk waktu yang lama, atau juga mampu mempertahankan kontraksi statis untuk waktu yang lama. (Satriya dkk, 2007 : 63).

b. Kelentukan (*Flexibility*)

Menurut Satriya dkk (2007 : 70) kelentukan adalah “kemampuan gerak dalam ruang gerak sendi yang seluas-luasnya. Ada tiga metode untuk meningkatkan kelentukan yaitu :

1) Peregangan Statis

Menurut Setiawan (1997) peregangan statis merupakan “satu cara untuk meregangkan sekelompok otot secara perlahan-lahan sampai titik rasa sakit yang kemudian dipertahankan selama 20 hingga 30 detik”.

2) Peregangan Dinamis

Menurut Setiawan (1997) peregangan dinamis atau peregangan balistik adalah “peregangan yang dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau anggota tubuh secara berirama”.

3) Peregangan PNF

Menurut Satriya dkk (2007 : 71) peregangan PNF : “pelaksanaannya, partner meregangkan otot yang akan dilatih, kemudian pelaku melakukan kontraksi pada otot yang sedang diregangkan oleh partner selama 6 (enam) detik. Setelah itu dilemaskan kembali. Pada saat dilemaskan ini partner meregangkan kembali sejauh mungkin selama 6 (enam) detik. Kemudian pelaku mengkontraksikan kembali. Kontraksi relaksasi ini dilakukan beberapa kali”.

c. *Kecepatan (Speed)*

Menurut Harsono (1988 : 216) kecepatan adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. Terdapat 3 (tiga) bentuk kecepatan dalam olahraga yaitu :

1) Kecepatan Maksimal (Speed)

Kecepatan maksimal ialah “kecepatan gerak maksimal maju untuk menyelesaikan jarak dengan waktu yang sesingkat-singkatnya”. (Satriya dkk, 2007 : 73).

2) Kelincahan (Agility)

Kelincahan atau agilitas adalah “kemampuan tubuh untuk merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan pada posisi tubuhnya”. (Satriya dkk, 2007 : 74).

3) Aksi-Reaksi (Quickness)

Quickness adalah “kecepatan gerak aksi-reaksi. Kecepatan aksi-reaksi mencakup waktu dari terjadinya rangsangan”. (Satriya dkk, 2007 : 74).

d. Daya Tahan (Endurance)

Daya tahan menurut Harsono (1988 : 155) adalah “keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Sedangkan menurut Satriya dkk (2007 : 77) daya tahan adalah kemampuan fisik seseorang untuk melakukan kerja dalam waktu yang relatif lama”. Maka dapat disimpulkan bahwa daya tahan adalah kemampuan fisiologi/faal tubuh seseorang untuk melakukan aktifitas kerja yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

e. Koordinasi

Menurut Lutan dkk (2000 : 77) koordinasi adalah “kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan”.

4. Kondisi Fisik Olahraga Woodball

Mekanika ayunan woodball dengan golf, terdiri dari back swing, down swing, dan follow through. (lihat gambar 2. 12)



Gambar 2.12
Mekanika Ayunan Golf dan Woodball

Dengan demikian olahraga woodball menurut Mr. Ming Hui Weng adalah olahraga yang mirip dengan olahraga golf, sehingga dalam hal komponen kondisi fisiknya akan sama dengan komponen kondisi fisik golf.

Mengenai komponen fisik cabang olahraga golf, Cholil (2009 : 80) menjelaskan komponen-komponen fisik golf adalah sebagai berikut :

Soniarni, 2013

Kontribusi Komponen-Komponen Kondisi Fisik Terhadap hasil Permainan Woodball Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Woodball UPI Bandung
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu

1. Kekuatan.
 - 1.1. Kekuatan otot lengan dan bahu.
 - 1.2. Kekuatan otot tungkai.
 - 1.3. Kekuatan otot punggung.
2. Kelentukan.
3. Power otot lengan.
4. Daya tahan otot.
 - 4.1. Daya tahan otot lengan dan bahu.
 - 4.2. Daya tahan otot tungkai.
 - 4.3. Daya tahan otot punggung.
5. Daya tahan umum.

Berikut adalah kegunaan komponen kondisi fisik golf terhadap permainan golf menurut beberapa ahli :

a. Kekuatan

Bermain golf dengan melintasi 18 hole membutuhkan kekuatan dan daya tahan otot , sebagaimana Jobe (1997: 16) mengemukakan bahwa “...melintasi 18 hole membutuhkan kekuatan dan daya tahan otot”. Kemudian untuk meningkatkan jarak pukulan Jobe (1997 : 16) mengemukakan kembali bahwa “meningkatkan jarak pukulan membutuhkan gabungan beberapa faktor seperti teknik, kelenturan, dan kekuatan”.

Kekuatan adalah faktor yang mempengaruhi suksesnya swing dalam golf. Sebagaimana Vaid (dalam www.livestrong.com) mengemukakan bahwa :

Strength training is an important component of golf fitness. Strength is a critical component of a successful swing because it determines the amount of power you can generate. An ideal golf strengthening program should incorporate all major muscle groups and specifically focus on the muscles of the upper extremities, core and hips.

Artinya latihan kekuatan merupakan komponen penting dari kebugaran golf. Kekuatan adalah komponen penting dari ayunan yang sukses karena menentukan jumlah tenaga/power yang dapat anda hasilkan. Program latihan kekuatan yang ideal, untuk golf harus memasukkan semua kelompok otot utama dan khususnya berfokus pada otot-otot inti, ekstremitas atas dan pinggul.

Berikut adalah manfaat dan spesifikasi komponen kekuatan terhadap permainan golf :

1) *Kekuatan otot lengan dan bahu*

Kekuatan otot lengan dan bahu membantu memperbaiki ayunan dalam golf, sebagaimana Miller (dalam www.golflink.com) mengemukakan bahwa “strong arms and shoulders can improve your golf swing”.

2) *Kekuatan otot tungkai*

Dalam melakukan setiap fase ayunan golf, tubuh bagian bawah atau dengan kata lain kekuatan otot tungkai adalah bagian tubuh yang sangat penting, sebagaimana Herd (2011, dalam duniafitnes.com) mengemukakan bahwa “all timing, distance, and direction comes out of the lower body with the leg strength leading the way (Jack Nicklaus said)”. Artinya, tubuh bagian bawah terutama kekuatan tungkai adalah bagian tubuh yang sangat penting dalam permainan golf.

Berikut adalah penjelasan mengenai pentingnya kekuatan otot tungkai saat melakukan fase ayunan golf :

- **Fase 1 - Address**, Kaki Anda yang menentukan Anda berada dalam keselarasan yang optimal. Jika kaki sudah tidak selaras dan mempengaruhi posisi address Anda, ayunan Anda terpengaruh bahkan sebelum Anda mengayunkan stik golf Anda.
- **Fase 2 - Back Swing**, Kaki adalah yang akan memulai backswing. Kekuatan lemah di antara kedua kaki dan berat badan Anda bergeser dari kedua kaki ke kaki belakang (hampir seluruhnya) ketika Anda melakukan ayunan.
- **Fase 3 - Down Swing**, Selama Down Swing, semua energi yang tersimpan dilepaskan secara bertahap. Tubuh bagian bawah sekali lagi memulai gerakan dengan melepaskan dan mentransfer berat badan Anda dari kaki belakang ke kaki depan dengan cepat. Kaki menentukan fondasi yang stabil untuk melepaskan beban tersebut dan terjadi rotasi. Untuk mendapatkan ayunan yang hebat, harus ada tekanan yang cukup di tanah. Dengan kata lain, kaki belakang Anda harus mendorong kuat ke tanah untuk melakukannya
- **Fase 4 - follow through** , Selama follow through, kekuatan yang lebih banyak diarahkan pada kaki depan.

3) *Kekuatan otot punggung*

Kekuatan otot punggung membantu mempertahankan postur dan sudut tulang belakang, dan juga menghasilkan kecepatan kepala klub saat melakukan ayunan, sebagaimana dalam magazine.stack.com menyatakan bahwa “the back

strength is used in every phase of the golf swing—from the address position through the finish. The integration of those muscles helps you maintain posture and spine angle, and also generate club head speed through your swing”.

Artinya kekuatan otot punggung digunakan dalam setiap fase golf swing dimulai dari posisi adress sampai dengan finish. Integrasi otot-otot tersebut membantu Anda mempertahankan postur dan sudut tulang belakang, dan juga menghasilkan kecepatan kepala klub (kepala stick golf) saat melakukan ayunan.

b. Kelentukan

Meningkatnya kelentukan seorang pemain golf, akan membantu meningkatkan kemampuan untuk melakukan back swing sebagaimana pendapat Jobe (1997 : 12) mengungkapkan bahwa :

Peningkatan kelenturan yang anda peroleh dari latihan peregangan akan menambah rentang gerakan anda dan meningkatkan kemampuan anda untuk melakukan back swing yang lengkap berikut perpanjangannya. Peregangan membantu otot-otot anda melentur sampai pada keregangannya optimalnya. Dengan memperpanjang serat-serat disekitar persendian, anda memberi persendian ruang bergerak yang lebih besar.

Kemudian untuk menghasilkan ayunan golf yang baik sekali maka dibutuhkan pula fleksibilitas yang baik sekali, sebagaimana menurut Pederson (dalam Chris Kinsey, 2011, www.livestrong.com) mengungkapkan bahwa :

According to Pederson, a great golf swing requires equally great flexibility, or range of motion. It is essential to maximize your range of motion in order to also maximize your power potential in your swing.

Pederson recommends a few stretches that specifically target the areas of your body that are essential to a big swing. The website Sport Fitness Advisor has a long list of golf-specific stretches that require no equipment, and some that only require you to use your golf club. They include trunk rotations, side bends with your club, standing shoulder stretches, leg swings, toe crunches, arm swings and more.

Artinya Menurut Pedersen, ayunan golf yang bagus membutuhkan fleksibilitas yang bagus pula, atau rentang gerak. Hal ini penting untuk memaksimalkan jangkauan gerak anda, dan juga memaksimalkan potensi power anda dalam mengayun. Pederson merekomendasikan beberapa peregangan yang secara khusus menargetkan area tubuh anda untuk menghasilkan ayunan yang lebar. The website Sport Fitness Advisor memiliki banyak daftar latihan khusus peregangan untuk golf, tanpa menggunakan peralatan, melainkan hanya menggunakan klub golf. Seperti melakukan rotasi pada club tersebut, menggerakkan kesamping dengan klub, peregangan bahu berdiri, ayunan kaki, sit-up jari kaki, ayunan lengan dan lain-lain.

Selanjutnya untuk melakukan swing golf adalah perlakuan yang kompleks, dimana untuk melakukannya memerlukan fleksibilitas yang tinggi. Sebagaimana Gibb (dalam www.livestrong.com) mengemukakan bahwa :

The golf swing is a complex move that requires a great deal of flexibility. Flexibility in the hips and shoulders allows for greater separation and results in greater speed through the ball. Because of this, any golf fitness program should include a great deal of stretching and golfers should ensure that they warm up and warm down correctly each time they play or practice.

Artinya ayunan golf adalah perlakuan gerak yang kompleks, karena memerlukan fleksibilitas yang bagus. Fleksibilitas di pinggul dan bahu masing-masing mendukung kecepatan bola. Karena itu, setiap program kebugaran golf harus mencakup banyak peregangan dan pegolf harus memastikan bahwa mereka melakukan pemanasan dan pendinginan dengan benar setiap kali mereka bermain atau latihan.

c. Power

Kebutuhan power dalam permainan golf, berfungsi untuk membantu mengembangkan ayunan yang lebih kuat sekaligus mempengaruhi perkenaan posisi bola atau dengan kata lain meningkatkan ketepatan. Dalam hal ini Gibb (dalam www.livestrong.com) mengemukakan bahwa :

Power in the golf swing comes from strength and, just as important, speed. Sean Cochran, a leading PGA Tour fitness instructor, recommends "Power Swings." This exercise involves making a backswing holding a medicine ball and pausing at the top before accelerating fast to a balanced finish. Using an impact bag can also help develop a more powerful swing while improving your feel for the impact position. Resistance training should also play a part in a golfer's fitness program, but it should be lighter during the golf season to avoid tightness in the swing.

Artinya power dalam ayunan golf berasal dari kekuatan dan kecepatan. Sean Cochran, pelopor PGA Tour fitness instructor, merekomendasikan "Swings Power." Latihan ini meliputi, melakukan backswing dengan memegang medicine ball dan berhenti di atas sebelum melajukan kecepatan untuk menyelesaikan keseimbangan. Menggunakan tas juga dapat membantu mengembangkan ayunan

yang lebih kuat sekaligus meningkatkan feel/ rasa anda untuk melakukan posisi pukulan. Latihan daya tahan juga menjadi bagian dalam program kebugaran pemain golf, tapi itu harus lebih ringan selama musim golf untuk menghindari ayunan yang kaku.

Selanjutnya Nicklaus (1970) dalam buku yang dikarangnya mengenai *The Best Way To Better Golf*, beliau menyatakan salah satu kiat sukses dalam bermain golf adalah “power dan akurasi”.

d. Daya Tahan Otot

Bermain golf dengan melintasi 18 hole membutuhkan kekuatan dan daya tahan otot, sebagaimana Jobe (1997: 16) mengemukakan bahwa “...melintasi 18 hole membutuhkan kekuatan dan daya tahan otot”

Berikut adalah manfaat dan spesifikasi komponen daya tahan otot terhadap permainan golf :

1) Daya tahan otot lengan dan bahu

Dalam permainan golf, terdapat pengulangan gerakan dalam mengayunkan stick atau tongkat golf, sehingga dalam hal ini membutuhkan daya tahan otot lengan dan bahu, sebagaimana kutipan berikut ini dalam www.healthyflesh.com, menyatakan bahwa :

Muscular endurance is important in many sports. To repeatedly hit a tennis ball, swing a golf club, or roll a bowling ball, you need muscular endurance. This is the reason your arm and shoulder muscles may become tired when you first begin practicing these sports.

Artinya daya tahan otot merupakan komponen yang sangat penting dalam setiap olahraga. Suatu gerakan yang dilakukan secara berulang-ulang seperti, memukul bola tenis, mengayunkan tongkat golf, atau bola bowling, Anda membutuhkan daya tahan otot. Ini adalah alasan lengan dan otot bahu dapat menjadi lelah ketika Anda pertama kali mulai berlatih olahraga ini.

2) *Daya tahan otot tungkai*

Pada saat melakukan downswing (pukulan kebawah), kemudian dilakukan secara berulang-ulang, maka dalam hal ini membutuhkan daya tahan otot tungkai, sebagaimana Ellyn (2010, dalam www.livestrong.com) mengemukakan bahwa “a golf swing starts in your feet and ends in your hands...”. Artinya swing dalam golf dimulai dari gerakan tungkai dan diakhiri dengan gerakan tangan. Kemudian beliau menyatakan kembali bahwa “The legs contribute to the golf swing through a downward push into the ground...”. Artinya tungkai berkontribusi terhadap ayunan golf pada saat melakukan phase pukulan kebawah.

3) *Daya tahan otot punggung*

Daya tahan otot punggung membantu sikap tubuh, memudahkan putaran ayunan, dan membantu menyelesaikan saat follow through (ayunan penyelesaian), sebagaimana Dave (2010, dalam www.orlandogolfblogger.com) mengemukakan bahwa “back muscle endurance used to improved posture, ease of rotation, and follow through acceleration”.

e. Daya Tahan Umum

Daya tahan umum atau ketahanan kardiovaskular membantu permainan golf menjadi lebih baik, hal ini adalah ungkapan seorang pegolf yang bernama Kenny Knox (dalam Jobe, 1997 : 66) beliau menyatakan bahwa :

Saya bermain baik setelah selama beberapa waktu melakukan latihan-latihan. Rasa kelelahan muncul bila saya tidak melakukannya. Saya menyadari hal ini tampak sederhana, tetapi semua ini benar. Bila anda tidak lelah pada tiga atau empat hole terakhir dalam hari itu, atau untuk putaran terakhir, anda memiliki kesempatan menang jauh lebih baik.

Permainan golf bisa menjadi aktivitas yang menuntut kardiovaskular, karena pemain akan menempuh perjalanan berjarak 6 (enam) sampai 7 (tujuh) mil, sebagaimana Vaid (dalam www.livestrong.com) mengemukakan bahwa :

The game of golf can be a demanding cardiovascular activity. For those who walk the course, the trek can be anywhere from six to seven miles long and last hours. To cover this distance, you must have cardiovascular endurance, which is the heart's ability to provide oxygen-rich blood to the body during physical activity. A well-designed golf fitness program should incorporate cardiovascular exercise to improve endurance.

Artinya permainan golf bisa menjadi aktivitas yang menuntut daya tahan kardiovaskular. Bagi mereka yang berjalan dilapangan, perjalanan bisa menghabiskan selama 6 (enam) sampai 7 (tujuh) mil atau 9.656 sampai 11.265 meter. Untuk menempuh jarak tersebut, anda harus memiliki daya tahan kardiovaskuler, yang merupakan kemampuan jantung untuk menyediakan darah yang kaya oksigen untuk tubuh selama aktivitas fisik. Oleh karena itu, latihan

kardiovaskular harus menjadi bagian program latihan kebugaran golf untuk meningkatkan daya tahan.

C. Anggapan Dasar dan Hipotesis

1. Anggapan Dasar

Penelitian ilmiah membutuhkan suatu anggapan dasar, karena dengan anggapan dasar peneliti memiliki landasan dalam menetapkan dan melaksanakan kegiatannya. Surakhmad (Arikunto, 2010 : 104) berpendapat bahwa anggapan dasar atau postulat adalah “suatu hal yang diyakini kebenarannya oleh peneliti yang harus dirumuskan secara jelas.” Adapun anggapan dasar dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Kondisi fisik merupakan faktor yang paling penting dalam setiap cabang olahraga, termasuk cabang olahraga woodball. Kondisi fisik yang baik dapat menunjang penampilan keterampilan gerak dan penguasaan teknik dasar. Seperti yang dikemukakan oleh Supandi (Satria dkk, 2007 : 52) bahwa ‘kemampuan fisik diperlukan dalam mempelajari gerak agar hasil yang dicapai cukup efisien’. Dalam kenyataan kemampuan fisik diperlukan sebagai dasar untuk mengembangkan gerakan-gerakan ketangkasan. Begitu juga menurut Yaxley (Satria dkk, 2007 : 52) bahwa ‘dengan kondisi fisik yang baik dapat membantu penampilan teknik dan taktik selama mungkin’.

Dalam setiap cabang olahraga pada dasarnya komponen kondisi fisik kekuatan, kelentukan, kecepatan dan daya tahan sangatlah dibutuhkan dan harus dilatih dengan baik, akan tetapi setiap cabang olahraga memiliki masing-masing

komponen fisik dominan yang berbeda. Hal tersebut dikarenakan kebutuhan serta penggunaan otot yang dominan dalam setiap cabang olahraga juga berbeda.

Olahraga woodball adalah olahraga yang mirip dengan olahraga golf menurut Mr. Ming Hui Weng, sehingga dalam hal ini kondisi fisiknya pun akan sama persis.

Mengenai komponen fisik cabang olahraga golf, Cholil (2009 : 80) menjelaskan komponen-komponen fisik golf adalah : (1) Kekuatan meliputi kekuatan otot lengan dan bahu, kekuatan otot tungkai, dan kekuatan otot punggung, (2) Kelentukan, (3) Power otot lengan, (4) Daya tahan otot, meliputi daya tahan otot lengan dan bahu, daya tahan otot tungkai, daya tahan otot punggung serta (5) Daya tahan umum.

2. Hipotesis

Hipotesis menurut Arikunto (2010 : 110) “hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul”.

Berdasarkan anggapan dasar yang telah diuraikan maka hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan kekuatan terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.

2. Terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan kelentukan terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.
3. Terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan power otot lengan terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.
4. Terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan daya tahan otot terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.
5. Terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan daya tahan umum terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.
6. Terdapat kontribusi yang positif antara kemampuan kekuatan, kelentukkan, power otot lengan, daya tahan otot dan daya tahan umum secara bersama-sama terhadap hasil permainan woodball pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Woodball UPI Bandung.