

Dr. Nurul Hidayati S.Pd., M.Pd



ASYIKNYA BERMAIN OLAHRAGA WOODBALL DAN AYO BERPRESTASI



Editor :

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd, M.Pd.

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Moh. Hanafi M.Pd

Brahmana Rangga P. M.Pd

Dr. Nurul Hidayati, S.Pd., M.Pd

**ASYIKNYA
BERMAIN OLAHRAGA
WOODBALL
DAN AYO BERPRESTASI**

Editor:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd, M.Pd.

Moh. Hanafi M.Pd

Brahmana Rangga P. M.Pd



**Asyiknya Bermain Olahraga Woodball
dan Ayo Berprestasi**

Copyright © Nurul Hidayati, 2022.
Hak cipta dilindungi undang-undang
All right reserved

Editor: Adi Wijayanto, *dkk*
Layout: Kowim Sabilillah
Desain cover: Diky M. Fauzi
Penyelaras akhir: Saiful Mustofa
x+74 hlm: 14 x 21 cm
Cetakan Pertama, Agustus 2022
ISBN: 978-623-5419-22-0

Anggota IKAPI

Hak cipta dilindungi undang-undang. Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Diterbitkan oleh:

Akademia Pustaka

Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung
Telp: 081216178398
Email: redaksi.akademia.pustaka@gmail.com
Website: www.akademiapustaka.com

Motto Pelatih

Salah satu cara berkontribusi pada negeri tercinta Indonesia ada melalui prestasi olahraga, wujudkan itu dengan olahraga woodball

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT dengan segala curahan rahmat yang tiada terbatas, dan hidayahNYA yang tiada terbilang, serta atas pertolonganNYA yang tidak pernah berhenti kepada insan ciptaanNYA, sehingga dapat menuntaskan penulisan buku dengan judul “*Asyiknya Bermain Olahraga Woodball dan Ayo Berprestasi*”.

Woodball merupakan permainan yang berbahan kayu, mulai dari tongkat pemukul sampai bola yang dipukul, permainan penuh dengan dukungan konsentersasi di dalamnya. Woodball merupakan olahraga yang membutuhkan konsentersasi yang sangat tinggi, fokus dan kepercayaan diri serta kematangan dalam mengontrol emosi dan pastinya di dukung fisik yang prima. Ciri khas ini terlihat pada permainan olahraga woodball yang harus memukul bola dalam jarak tertentu pada target dan membutuhkan kondisi fisik dan psikologis yang baik sehingga hasilnya bisa tercapai, presisi menjadi bagian penting dalam permainan ini.

Dengan banyaknya permainan dan olahraga yang bermunculan, maka tidaklah heran woodball dapat menjadi salah satu pintu untuk para generasi muda mengukir prestasi olahraga, berkontribusi untuk negara melalui olahraga woodball. Melalui buku ini diharapkan mampu memahami lebih jauh, mengenal lebih dalam, dan pada akhirnya menyukai dan menjadi olahraga yang menyenangkan, serta menjadi tangga untuk meraih prestasi

Semoga buku dengan judul tersebut menjadi salah satu motivasi untuk para generasi muda dan masyarakat pada

umumnya mengenal permainan olahraga woodball dengan lebih baik, dan permainan olahraga woodball makin dikenal di masyarakat, baik di lembaga formal seperti lembaga pendidikan maupun di tengah-tengah organisasi masyarakat. Buku ini masih jauh dari sempurna sehingga masukan yang konstruktif dan prestatif dengan sangat terbuka hati penulis menerima, dengan tujuan demi peningkatan pengenalan dan pemahaman permainan olahraga woodball. Semoga Tuhan Yang Maha Kuasa selalu memberikan petunjuk kepada kita semua untuk senantiasa tiada berhenti berkarya dan berkontribusi.

Surabaya, 17 Agustus 2022

Penulis

Dr. Nurul Hidayati S.Pd., M.Pd

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
BAB I WOODBALL PERKEMBANGANNYA KINI	
Seputar Olahraga Woodball	1
Woodball di Indonesia.....	3
Manfaat Bermain Woodball	5
Ringkasan.....	9
BAB II ASYIKNYA BERMAIN WOODBALL	
Permainan Woodball.....	11
Cara Bermain Woodball.....	12
Alat Permainan Woodball	16
Ringkasan.....	25
BAB III TEKNIK DASAR BERMAIN WOODBALL	
Teknik Memegang Pemukul.....	29
Teknik Memukul Bola	31
Teknik Memukul Bola Ke Gawang atau Gate	38
Ringkasan.....	40
BAB IV STRATEGI BERMAIN WOODBALL	
Strategi Bermain Woodball.....	43
Strategi Meraih Kemenangan.....	44
Strategi Kmeenangan Individu dan Tim	46
Ringkasan.....	52
BAB V KUNCI SUKSES BERPRESTASI DI WOODBALL	
Kiat Sukses Beprestasi.....	55

Pengalaman Sang Juara.....	56
Bresprestasi Bersama Woodball	58
Ringkasan.....	61
BAB VI PENUTUP.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
GLOSSARIUM.....	71
TENTANG PENULIS.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Kejuaraan Nasional Wooball Tangsel, 2019</i>	4
Gambar 2. <i>Kejuaran Dunia Woodball di Indonesiapada 2017 di Bintan</i>	5
Gambar 3. <i>Alat Bermain Woodball</i>	13
Gambar 4. <i>Garis Permulaan untuk Memukul Bola</i>	14
Gambar 5. <i>Memukul Bola Ke Gate Jarak Pendek</i>	15
Gambar 6. <i>Bola Dalam Permainan Woodball</i>	17
Gambar 7. <i>Gate dalam Permainan Woodball</i>	18
Gambar 8. <i>Gate Dalam Olahraga Woodball dan Ukurannya</i>	19
Gambar 9. <i>Tongkat Pemukul (mallet)</i>	20
Gambar 10. <i>Ukuran Lengkap Mallet Dalam Olahraga Woodball</i>	21
Gambar 11. <i>Baju Seragam Pemain Woodball</i>	22
Gambar 12. <i>Lapangan Olahraga Woodball</i>	23
Gambar 13. <i>Teknik Memegang Tongkat Pemukul (Mallet)</i>	30
Gambar 14. <i>Teknik Memegang Pemukul Posisi Berdiri</i>	31
Gambar 15. <i>Teknik Memukul Bola Jarak Jauh</i>	32
Gambar 16. <i>Teknik Memukul dengan Jarak Sedang</i>	34
Gambar 17. <i>Teknik Memukul Bola Jarak Dekat</i>	36
Gambar 18. <i>Memukul Bola Dari Jarak Sangat Dekat</i>	37
Gambar 19. <i>Memukul Bola Ke Gate</i>	40
Gambar 20. <i>Juara Woodball Untuk Club Semangat pagi</i>	45

Gambar 21. <i>Tim Woodball</i>	51
Gambar 22. <i>Raih Medali Emas Nomor Double Stroke dan Double Fairway</i>	56

*Menciptakan Prestasi Dalam Woodball
Harus Berbasis Latihan, Tanpa Itu Prestasi
Tidak Bisa Diraih*

(Nurul Hidayati)

BAB I

WOODBALL

PERKEMBANGANNYA KINI

Seputar Olahraga Woodball

Permainan olahraga woodball masih jarang terdengar, dan merupakan olahraga yang masih belum banyak tahu cara bermainnya, apalagi dimainkan dengan berbagai bentuk alat yang digunakan berbahan kayu, termasuk jenis bola yang digunakan dengan menggunakan media kayu. Permainan yang dimainkan di lapangan rumput yang datar menjadikan permainan ini membutuhkan tantangan yang luar biasa dalam hal ketepatan dalam memukul bola untuk bisa mencapai hasil yang maksimal. Kondisi lapangan yang tidak rata tentu menjadi tantangan tersendiri, sehingga akan sulit diduga kemana bola akan bergerak dan berhenti dimana bola tersebut.

Cara bermain woodball dimainkan oleh satu orang dan tim, inti dari permainan woodball adalah memukul bola secara berangsur sampai menerobos bola di gawang (gate) yang sudah ada di setiap lintasan, dimana jumlah pukulan sangat minim sekali (Putu Citra P Dewi, 2015). Dalam memukul bola dari satu lintasan ke lintasan berikutnya seminimal mungkin dalam memukul bola sampai pada target akhir yang dinamakan dengan gate. Kemampuan melihat posisi bola, dan melihat posisi gate, seberapa banyak jumlah pukulan akan dilakukan akan berpengaruh pada keterampilan berpikir yang dituangkan dalam bentuk strategi bermain woodball yang menarik.

Keberadaan woodball yang memiliki tantangan keterampilan berpikir menjadi bagian yang menarik, sehingga diminati segala usia, dimana permainan ini mirip dengan permainan olahraga golf. Atlet dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan dapat berpartisipasi dalam olahraga woodball dalam berbagai usia, walaupun kalau mengikuti permainan ini dalam satu putaran saja membutuhkan waktu kurang lebih 2 jam. Durasi waktu yang cukup panjang ini butuh dukungan fisik dan mental yang baik, dimana setiap pemain dan tim berada di tengah lapangan.

Bentuk lapangan permainan woodball yang menarik, dan cukup panjang memberikan sebuah tantangan fisik yang menarik pada setiap pemain, kesan permainan ini yang mirip golf menjadikan setiap orang yang belum mengenal tentu ada unsur rasa ingin tahu yang tinggi. Mulai dari cara memukulnya karena memang walaupun sama-sama menggunakan tongkat pemukul namun cukup spesifik bentuknya yang dinamakan mallet. Gawang atau gate ada pada permainan ini jadi makin menarik karena gate yang menjadi sasaran utama dari bola kayu yang dipukul, kalau bermain golf bola masuk ke lobang sedangkan pada woodball dengan ukuran bola berbahan kayu yang lebih besar dari bola golf, setelah bola dipukul tidak masuk ke lobang namun kena ke gate.

Rasa ingin tahu untuk orang-orang yang belum tahu cara bermain dan memainkannya disertai dengan model baju yang dipakai dengan cara berpakaian yang menarik sekilas akan membuat orang ingin mengetahui cara bermain dan memainkannya.

Woodball di Indonesia

Pada saat ini permainan olahraga woodball di Indonesia sudah mulai dikenal nama namun cara bermain belum tahu yang mengerti cara memainkannya. Bagaimanapun juga usia permainan ini belum lama masuk di Indoensia sekitar 16 tahun lalu tepatnya tahun 2006 yang berasal dari negara Taiwan dan sudah berkembang di Jawa Bali dan Kalimantan (Kriswantoro, Elva S Lumbanraja, 2016). Dalam literatur lain dijelaskan bahwa orang yang membawa permainan woodball ini adalah Tandiono Jacky, dan pada saat ini sudah ada pengurus besar, pengurus provinsi dan juga pengurus di berbagai kabupaten atau kota. Dalam perjalanan permainan olahraga woodball sudah dimainkan di berbagai wilayah di Indonesia bahkan sudah ada kejuaraan nasional, dan kejuaraan di level provinsi serta masuk dalam Pekan Olahraga Nasional (PON).

Dalam berbagai kesempatan permainan woodball terus dipertandingkan dalam rangka meraih prestasi dan menciptakan atau mencetak pemain woodball yang berkualitas tinggi baik dalam skala propinsi dalam ajang Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV), di ajang nasional seperti Pekan Olahraga Nasional (PON) atau dalam ajang lainnya yang dilaksanakan di luar PON namun dalam skala nasional seperti terlihatpada gambar 1.1., bahkan dalam skala internasional.



Sumber gambar: Dokumen Penulis

Gambar 1. Kejuaraan Nasional Wooball Tangsel, 2019.

Woodball di Indonesia saat ini sudah berkembang cukup meluas di berbagai kabupaten dan kota. Kejuaraan woodbal sudah banyak dilakukan di daerah sehingga berpeluang untuk banyak melahirkan pemain-pemain woodball berkualitas yang dapat tampil di ajang nasional maupun internasional. Keikutsertaan pemain yang banyak dari provinsi atau kabupaten pada dasarnya adalah peluang awal untuk mengembangkan kemampuan diri, pengalaman yang makin banyak yang dapat mengantarkan peningkatan prestasi pemain.

Pada tahun 2017 sebagai bukti bahwa olahraga woodball sudah berkembang cukup baik di Indonesia dibuktikan adanya ajang internasional woodball di Bintan, terlihat pada gambar 1.2. Hal itu menunjukkan antusiasme masyarakat pada olahraga woodball, ke depan tidak hanya jadi tuan rumah pelaksanaan kejuaraan dalam skala internasional, namun banyak pemain woodball internasional yang dari dari Indonesia dan berprestasi untuk Indonesia.



Sumber gambar: <https://batampos.co.id/2017/08/01/ada-kejuaraan-dunia-woodball-2017-di-bintan/>

Gambar 2. *Kejuaraan Dunia Woodball di Indonesia pada 2017 di Bintan.*

Manfaat Bermain Woodball

Karakteristik permainan olahraga woodball sangat unik khususnya untuk konsentrasi, emosi, dan kepekaan. Seorang pemain woodball ketika sudah berdiri di depan bola dengan posisi sudah siap untuk memukul bola, pada umumnya tidak dipukul namun pertimbangan mulai dari cara memukul, posisi bola, tenaga pukulan dan jenis pukulan harus dipikirkan dengan baik, termasuk dengan memperhatikan jarak, apakah jenis pukulan ini pada jarak pendek, sedang dan jauh.

Manfaat pertama adalah mendukung kondisi fisik yang makin baik, karena melalui permainan woodball tentu ada aktivitas jasmani berupa gerak berjalan dari satu tempat ke tempat lain, dari posisi awal memukul bola dengan berbagai

macam tantangan jarak memukul bola, melewati gate awal sampai ke gate terakhir. Selain itu permainan ini dimainkan di area lapangan terbuka baik di atas rumput yang sejuk dan menyegarkan, sehingga betah berlama-lama dengan permainan ini.

Manfaat kedua adalah meningkatkan ketajaman dalam menganalisis, akurasi, pengelolaan diri, pengambilan keputusan, karena untuk memukul bola tidak asal memukul, memerlukan banyak analisis mulai dari jarak bola dengan gate, posisi bola dengan gate, cara memukul bola, dan tingkat besaran tenaga yang dikeluarkan sehingga keras tidaknya ayunan mallet akan berdampak pada bergulirnya bola, prinsip dari bermain woodball seminimal mungkin memukul bola.

Manfaat ketiga meningkatkan kemampuan diri, keterampilan diri dengan memiliki keunggulan mampu bermain satu permainan baru yang orang lain tidak miliki. Melalui penguasaan cara bermain suatu permainan olahraga apalagi masih baru, menjadi sebuah keunggulan tersendiri dalam rangka menunjukkan kontribusi diri, apalagi sampai berprestasi meraih juara di ajang tingkat kabupaten sampai nasional bahkan internasional.

Manfaat ke empat adalah membuka ruang sosialisasi dengan orang lain dalam jumlah yang cukup banyak karena satu tim permainan woodball cukup banyak sekitar 10 orang, memiliki teman baru, sahabat baru merupakan ajang untuk membangun kehidupan masyarakat yang makin guyup, akrab sehingga memberikan dampak pada kehidupan masyarakat yang hangat dan harmonis. Banyak kejadian di tengah-tengah masyarakat pada permainan dan olahraga woodball diawali dengan hanya iseng, pengisi waktu luang, dan bersenang-senang pukul-pukul bola kayu

tanpa ada tekanan, semuanya bergembira ria dan penuh sukacita, namun pada akhirnya yang senang dan tertarik bahkan menggelutinya dengan serius sehingga menjadi atlet unggulan tim woodball di daerahnya, hal demikian terjadi tidak hanya di satu daerah saja namun di banyak daerah, sentuhan pertama begitu menyenangkan selanjutnya dapat serius dan sungguh-sungguh untuk jadi atlet olahraga woodball. Dalam olahraga woodball banyak di kenal olahraga golf yang merakyat atau olahraga golf untuk warga masyarakat luas.

Maanfaat ke lima olahraga woodball dapat menjadi sarana pariwisata untuk masyarakat yang mendatangkan pendapatan ekonomi untuk masyarakat, dan mempromosikan budaya setempat dalam rangka untuk mengembangkan pariwisata olahraga (sport tourism) melalui permainan dan olahraga woodball. Hal tersebut menjadi sebuah pintu peluang bagus untuk memajukan masyarakat olahraga, gemar olahraga, apalagi olahraga woodball sudah memasyarakat sebab mudah dilakukan dan biaya murah. Meningkatkan sportifitas dan pengembangan pariwisata olahraga (IGN Wedagama, 2008). Saat ini sebagai pendongkrak ekonomi masyarakat melalui olahraga harus terus digalakkan dan dicari karena sudah menjadi bukti bahwa olahraga dapat mendorong terbukanya ekonomi masyarakat salah satunya dapat diciptakan melalui olahraga woodball.

Minimnya cedera dalam olahraga woodball menjadi salah satu manfaat yang menjadi bagian dari salah satu ketertarikan dalam memainkan permainan tersebut, karena permainan yang dimainkan ketika minim dari risiko cedera membuat pintu awal untuk bergerak menyukai dan memainkan permainan tersebut, ketika melihat pemain

yang memainkan terjatuh dan cedera tentu akan berpikir ulang untuk tertarik bermain permainan tersebut. Maka tidak salah olahraga woodball dapat diminati oleh semua kalangan dan semua usia serta jenis kelamin baik laki-laki dan perempuan.

Peluang olahraga woodball masuk sekolah dan menjadi bagian dari materi yang diajarkan dalam pembelajaran PJOK di sekolah, sebuah peluang besar melahirkan banyak pemain-pemain muda, karena woodball sudah dikenalkan sejak usia dini sekolah, penelitian menunjukkan bahwa olahraga woodball dapat dijadikan sebagai model pembelajaran alternatif dalam permainan bola kecil (Damar Adi Susanto, Tubagus Herlambang, Pandu Kresnapati, 2022). Melalui model pembelajaran alternatif seperti ini, maka sekolah dapat dapat memilih berbagai jenis olahraga apa yang paling tepat di sekolah Bapak dan Ibu dengan dukungan sarana dan kondisi sekolah, dan olahraga woodball dapat jadi pilihan.

Cara untuk mendapatkan manfaat dari permainan woodball adalah ikut bermain woodball, mulai dari mencoba memainkannya, ikut latihan bersama-sama, rajin berlatih, dan mengikuti berbagai ajang kompetisi woodball mulai dari tingkat yang kabupaten sampai ke nasional syukur dapat merambah ke internasional, dan hal tersebut masih sangat terbuka lebar untuk mencapainya. Tidak ada kata tidak mungkin selama ada upaya untuk terus mencoba, berlatih dengan sungguh-sungguh maka manfaat tersebut di dapat semuanya. Berbagai macam jenis latihan yang tepat dengan karakteristik olahraga woodball pelatih sudah pasti mengetahui latihan apa saja yang harus di terapkan.

Ringkasan

Atas dasar penjelasan sebelumnya maka akhir dari bab I ini dapat diuraikan ringkasan utama bahwa olahraga woodball adalah olahraga yang mudah dan menarik dimainkan oleh masyarakat dari berbagai kalangan atau usia, mudah memainkannya serta murah tidak terlalu mahal. Bahan dan alat dari permainan ini semuanya berbahan dari kayu sehingga mudah di dapat dan mudah dimainkan. Tidak salah maka dalam permainan woodball dalam rentang waktu tidak terlalu lama olahraga ini sudah masuk di Indonesia dan berkembang pesat ke berbagai kota bahkan sudah melaksanakan berbagai macam kejuaraan baik tingkat kabupaten, provinsi, nasional dan internasional. Area lapangan permainan mudah didapat dan tidak banyak membutuhkan peralatan khususnya dalam menyiapkan lapangan permainan olahraga woodball.

Setiap jenis permainan dan olahraga pasti memberikan efek atau pengaruh pada yang memainkannya, apalagi efek itu positif untuk diri pemain seperti sportivitas, kebugaran, sosialisasi, dan tentu untuk promosi, untuk kesenangan karena pasti dicari permainan yang sangat minim mengalami risiko cedera, dan pariwisata olahraga (sport tourism) apalagi dapat mengarah pada peningkatan kesejahteraan ekonomi masyarakat di sekitarnya.

Efek positif lainnya yang tidak kalah penting adalah membangun kemampuan diri untuk berprestasi melalui olahraga termasuk melalui olahraga woodball, dan prestasi harus diraih dengan latihan yang sungguh dan serius, penuh komitmen dan penuh tanggung jawab

*Fokus dan Serius Dalam Bermain
Woodball, dan Ayo Raih Prestasi
Gemilang*

(Nurul Hidayati)

BAB II

ASYIKNYA BERMAIN WOODBALL

Permainan Woodball

Permainan woodball mempunyai karakteristik sendiri dalam memainkan permainan ini, butuh keterampilan khusus dalam memainkannya karena banyak tantangan di dalamnya. Permainan woodball dimainkan dalam bentuk tim, dengan menggunakan beberapa alat seperti tongkat pemukul yang disebut mallet dan ada penanda kecil yang ditancapkan di lapangan yang dinamakan gate.

Permainan ini membutuhkan dukungan kondisi fisik, dan dukungan mental dalam menyelesaikan pukulan bola dari satu penanda ke penanda berikutnya. Kematangan tersebut dapat diperoleh pemain melalui latihan dan latihan yang cukup serius dan sungguh-sungguh. Permainan woodball dimainkan di area lapangan terbuka di atas rumput hijau yang datar, dengan area lapangan yang cukup luas dengan ukuran lapangan untuk panjangnya adalah antara 20-100 meter, dimana lebar dari lapangan minimal 2 meter, sedangkan untuk lintasan dalam permainan ini ada tiga tipe, dimana ada tipe pertama, tipe kedua dan tipe ketiga, tipe tersebut merupakan jarak yang berbeda-beda dalam ukuran meter. Tipe lintasan pertama berjarak kurang 35 meter dikenal dengan istilah jarak dekat, tipe kedua adalah 36-65 meter dikenal dengan istilah jarak sedang, tipe ketiga adalah 66-100 meter yang dikenal dengan jarak jauh.

Jumlah pemain dalam permainan woodball untuk tim sebanyak 10 orang, dimana di setiap tim berjumlah 5 orang

pemain yang merupakan tim berpasangan. Dalam mengatur pemain dalam tim tentu harus dipahami karakteristik dan keunggulan keterampilan dari masing-masing pemain. Dalam kejuaraan woodball ada pemain yang single, dan ada pemain yang beregu dimana pemain tersebut merupakan pemain tim.

Penentuan menang tidaknya adalah dengan memukul bola dalam jumlah paling sedikit nilainya, karena dalam olahraga woodball seorang pemain memukul bola sebanyak 12 gate yang dilakukan 2 kali sehingga ada 24 kali pukulan, dan siapa yang paling sedikit dalam memukul bola maka ia meraih sebagai pemenang. Dalam konteks ini seorang pemain harus berpikir dengan tingkat kecerdasan yang tinggi bagaimana cara memainkan permainan ini dengan seminim mungkin memukul bola, dalam catatan tidak melanggar aturan yang sudah ditetapkan dalam aturan olahraga woodball. Permainan dan olahraga woodball dalam konteks jenis olahraganya dimainkan di lapangan rumput, adanya juga yang dimainkan di atas pasir pantai sehingga disebut dengan nama beach woodball. Namun secara umum cara bermainnya sama tidak banyak perbedaan.

Cara Bermain Woodball

Permainan woodball dalam memainkan permainan ini sekilas seperti bermain golf atau bermain gateball, namun pada dasarnya berbeda cara bermain permainan ini, ada perbedaan yang sangat mendasar walaupun sama-sama menggunakan tongkat pemukul, dan sama-sama menggunakan bola.



Sumber: <https://sportsmatik.com/sports-corner/sports-know-how/woodball/about>

Gambar 3. *Alat Bermain Woodball*

Perbedaan terlihat dari bentuk dan bahan pemukul, bola mulai dari ukuran besar kecil bola dan berat ringan bola. Pada gambar 2.1. menunjukkan beragam peralatan yang digunakan dalam permainan dan olahraga woodball yang pada umumnya berbahan yang khusus, dari gambar tersebut dapat dipertemukan dengan uraian cara bermain, maka pada dasarnya ada tiga alat utama yakni bola kayu, gawang (mate) dan tongkat pemukul (mallet). Untuk memahami alat dari olahraga woodball maka dapat diuraikan berikut ini beragam alat yang digunakan lengkap dengan spesifikasi dan ukurannya yang resmi dan standar.

Mengawali permainan woodball adalah adanya tim yang akan bertanding dalam permainan ini, tim berbaris dengan rapi dan baik di pinggir lapangan, wasit menjadi pemimpin dalam permainan ini, dan memulai permainan di awali dengan tanda bunyi peluit. Pada saat aba-aba peluit

dari wasit sudah berbunyi maka pemain yang sudah berbaris di posisi paling depan mengambil posisi siap dengan mallet dan bola di depannya untuk memukul bola karena permainan sudah dimulai, bola yang dipukul oleh pemain diarahkan ke lintasan yang sudah ada. Dalam hal menentukan pemain pemukul pertama tentu setiap tim dapat melakukan pilihan yang tepat dan strategis karena bergiliran untuk pemukul kedua, dan seterusnya, tim dapat mendiskusikan siapa yang menjadi pemukul pertama, gambar untuk memulai memukul bola ada pada gambar 2.2.

Pada permainan ini bola yang sudah di pukul oleh pemain pertama seandainya bola yang dipukul keluar dari area lapangan permainan maka pemukul berikutnya memukul bola tersebut diposisi dimana bola tadi keluar, pemain dapat memukul bola dengan teknik keterampilan memukul yang dikuasainya.

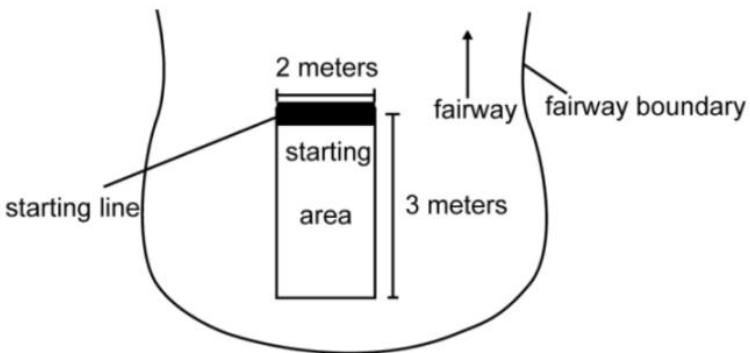


Figure: Starting line and area

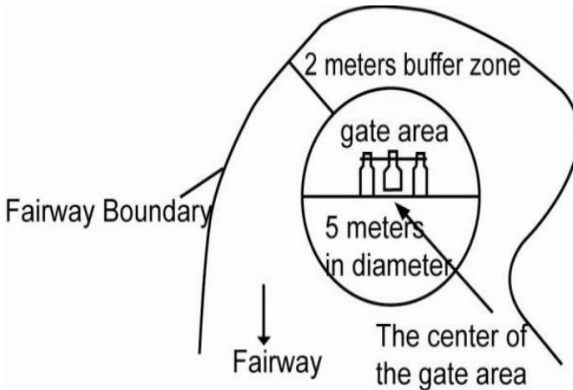
Sumber Gambar: Rules Woodball and Beach Woodball

Gambar 4. Garis Permulaan untuk Memukul Bola

Untuk pukulan bola yang mengarah pada gate dalam olahraga woodball memerlukan kemampuan tersendiri dari

seorang pemain dari olahraga ini, mengingat banyaknya jumlah gate dan lintasan yang dilalui dengan berbagai macam variasi dan tangan yang menarik.

Seorang pemain olahraga woodball pada saat akan memukul bola benar-benar membutuhkan perhitungan yang sangat matang agar tidak salah dalam mengambil keputusan untuk memukul bola, salah dalam pengambilan keputusan akan berdampak pada hasil skor yang bisa merugikan pemain itu sendiri, seperti terlihat pada gambar berikut yakni gambar 2.3.



Sumber Gambar: Rules Woodball and Beach Woodball

Gambar 5. Memukul Bola Ke Gate Jarak Pendek

Untuk penguasaan cara bermain permainan woodball dapat dikuasai dalam buku khusus tentang peraturan permainan woodball. Sejatinya permainan woodball pada dasarnya adalah memukul bola dari garis awal sampai pada gate atau gawang yang sudah ditentukan, pemain yang mampu memukul bola paling sedikit dinyatakan sebagai pemenang (winner).

Alat Permainan Woodball

Ada beberapa alat yang digunakan dalam permainan woodball, alat tersebut sangat berbeda dengan peralatan olahraga lainnya dimana alat ini mayoritas berbahan kayu. Berdasarkan peraturan internasional yang ada di permainan woodball ada tiga peralatan utama dalam permainan woodball, dimana tiga peralatan diacu dari sumber dari <https://www.iwbf-woodball.org>. Beberapa peralatan tersebut adalah bola, tongkat pemukul (mallet), gawang (gate), tali untuk lintasan (fairway), dalam ajang pertandingan wajib semua peralatan dan kondisi lapangan sudah mendapatkan persetujuan dari tim pengawas standarisasi woodball nasional atau internasional.

Khusus untuk latihan pemain dan tim dapat menggunakan peralatan yang ada tidak harus standar internasional, dalam konteks ini digunakan dalam kegiatan latihan sehingga cukup yang standar nasional, atau bahkan ada peralatan yang sudah dalam bentuk modifikasi pada mallet.

1. Bola Kayu (woodball)

Peralatan pertama dalam permainan woodball adalah bola, dimana bola yang digunakan adalah bola dengan bahan kayu. Bola kayu yang digunakan memiliki keunikan dengan bola yang ada karena bahannya kayu dengan diameter khusus. Untuk bola kayu yang dimaksud dalam permainan woodball memiliki spesifikasi tersendiri, yakni diameter dari bola adalah 9.5 ± 0.2 cm, sedangkan untuk berat bola kayu adalah 350 ± 80 g, penomoran dan penulisan dilakukan di bola kayu, ukuran tersebut merupakan ukuran yang sudah

standard an sesuai dengan acuan atau rekomendasi nasional dna internasional.

Bola kayu yang digunakan bulat dengan warna coklat dan mengkilat artinya bola halus tidak ada benjolan sedikitpun, bola woodball yang digunakan dalam pertandingan resmi tentu dibawah koordinasi dan pengecekan standar alat dari IWbA. Warna dari bola kayu cenderung seperti warna asli kayu yang mayoritas berwarna coklat, artinya bola yang digunakan standar sesuai dengan rekomendasi dari IWBF, untuk detilnya bola kayu yang dimaksud dapat dilihat pada gambar 2.4.



Sumber:

<https://aturanpermainan.blogspot.com/2020/11/gambar-dan-ukuran-peralatan-permainan-woodball-bola-kayu.html>

Gambar 6. Bola Dalam Permainan Woodball

2. Gawang (gate)

Alat yang digunakan dalam permainan woodball yang kedua adalah gawang atau disebut gate, gawang tersebut ditancapkan di lapangan permainan, dan ada alat ditengah yang dapat digunakan sebagai penentu dalam ketepatan hasil memukul bola, artinya bola dapat

menabrak bagian tengah sehingga bola bisa masuk ke gate tersebut.



Sumber: Gate yang Digunakan Latihan di Lapangan Semangat
PAGI Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Gambar 7. *Gate dalam Permainan Woodball*

Gate ditancapkan pada area lapangan yang sudah disiapkan sehingga berada dalam posisi tegak lurus, dimana bola dapat melewati gawang, pastikan gawang yang digunakan dapat dilewati oleh bola dan posisi ditengah gawang dapat bergerak ketika bola bergulir di sela-sela gawang. Gawang yang digunakan berbahan kayu yang terakit dan siap digunakan dalam permainan woodball. Tinggi dan lebar dari gawang secara spesifik dapat dilihat pada gambar 2.5. dan gambar 2.6. Pada pelaksanaan permainan woodball setiap pemain akan fokus memukul bola, dimana pukulan bola akan diarahkan pada gawang, karena seminimal mungkin jumlah untuk memukul bola dan bola bergulir sampai mengenai pada gawang. Disinilah tantangan dari permainan woodball penuh perhitungan dan strategi yang menarik, dalam meraih kemenangan tim.



Sumber gambar:

<https://aturanpermainan.blogspot.com/2020/11/gambar-dan-ukuran-peralatan-permainan-woodball-bola-kayu.html>

Gambar 8. Gate Dalam Olahraga Woodball dan Ukurannya

3. Tongkat Pemukul (Mallet)

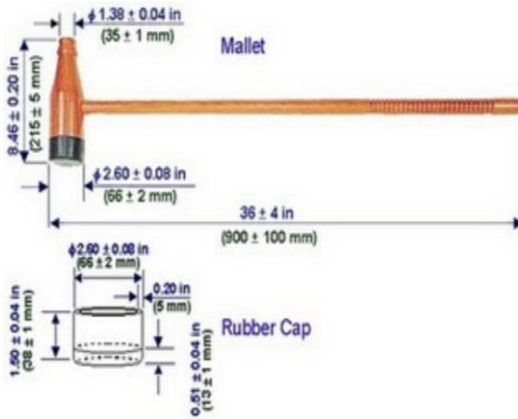
Tongkat yang digunakan dalam permainan woodball dinamakan mallet yang sesuai dengan standar dari internasional woodball federation. Untuk tongkat pemukul ini memiliki spesifikasi tersendiri mulai dari ukuran panjang pegangan tongkat, dan pemukulnya yang khusus untuk perkenaan dengan bola kayu.



Sumber: Mallet yang Digunakan Saat Latihan di Lapangan Semangat PAGI Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Gambar 9. *Tongkat Pemukul (mallet)*

Mallet merupakan alat dalam bentuk tongkat yang ujungnya ada karet dan kayu, dimana karet tersebut yang berbenturan langsung dengan bola kayu, setiap pemain dapat menggunakan mallet dengan cara pegang mallet yang sesuai dengan beberapa teknik memegang yang dijelaskan secara detail di bab berikutnya. Mallet bahan dari kayu sehingga ringan tidak terlalu berat untuk diayunkan oleh pemukul bagi pemain woodball. Untuk melihat secara detail ukuran dari mallet dapat dilihat pada gambar 2.6. pada gambar tersebut mallet sudah standar sesuai dengan standarisasi ukuran mallet dari IBWF.



Sumber gambar:

<https://aturanpermainan.blogspot.com/2020/11/gambar-dan-ukuran-peralatan-permainan-woodball-bola-kayu.html>

Gambar 10. Ukuran Lengkap Mallet Dalam Olahraga Woodball

4. Baju Bermain Woodball

Baju dalam permainan woodball dalam bentuk seragam kaos yang nyaman untuk bergerak dan nyaman untuk menggayunkan kedua lengan. Ada sarung tangan yang digunakan untuk membantu memegang mallet sehingga nyaman dalam posisi untuk memukul bola, pada umumnya menggunakan celana panjang, ikat pinggang, sepatu olahraga dan kaos lengan panjang, serta bertopi yang harus digunakan, sebab permainan woodball dimainkan di lapangan terbuka dengan durasi waktu 2 jam minimal.



Sumber: *Seragam baju pemain woodball dalam ajang porprov jatim IV 2022*

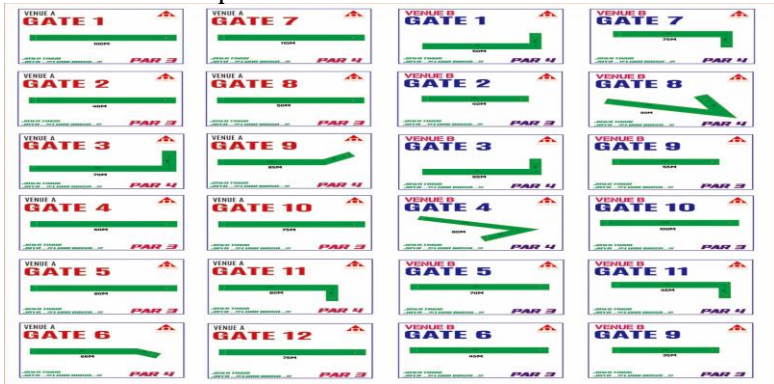
Gambar 11. *Baju Seragam Pemain Woodball*

Pada umumnya baju yang digunakan, termasuk topi, sepatu, sarung tangan, celana kain, ikat pinggang harus digunakan di olahraga woodball, dan topi yang digunakan tetap membuat nyaman dan tidak terganggu dalam memukul bola secara umum dalam bermain permainan woodball. Soal warna tergantung dari kecocokan tim mana yang disukai.

5. Lapangan Permainan Woodball

Selain memahami peralatan yang sudah digunakan dalam permainan woodball maka penjelasan lebih detil adalah ukuran dan bentuk lapangan. Ukuran lapangan permainan woodball membutuhkan area yang lebar dan

memanjang, mengingat pukulan panjang dari olahraga woodball sampai 100 meter.



Sumber gambar : Kejuaraan Woodball Jatim Series 2020 di Malang

Gambar 12. Lapangan Olahraga Woodball

Berdasarkan gambar 2.10., maka sesungguhnya permainan woodball yang cukup panjang membutuhkan stamina yang luar biasa, karena harus berjalan dari satu gate ke gate lainnya dimana para pemain woodball harus menyelesaikan sebanyak 12 gates. Melihat bentuk dan model dari lintasan pada setiap gate ada yang lurus, ada yang L dan ada bentuk seperti huruf V dan ada yang berbentuk seperti paku dan lurus saja, semuanya menarik dan menantang, setiap pemain olahraga woodball harus mencermati bentuk setiap lintasan di setiap gate tersebut, sehingga mana lintasan paling sulit di gate berapa tentu sudah dapat dikaji seperti di gambar tersebut.

Banyak tantangan yang harus dilalui dari setiap gate dalam memukul bola, disinilah perlunya latihan dalam hal kemampuan seorang pemain untuk dapat memukul bola ke gate dengan tepat. Gate satu ke Gate 12 berbeda tantangannya sangat beragam dan bervariasi, hal

tersebut membutuhkan fokus yang sungguh-sungguh dari seorang pemain woodball. Atas dasar itulah maka dalam memainkan permainan woodball setidaknya dimainkan dalam durasi waktu rata-rata 2 jam tentu membutuhkan ketahanan fisik terutama pada saat bermain dengan kondisi sinar matahari yang sangat terik. Menjaga kondisi tetap kuat dan tetap bisa fokus butuh dukungan fisik yang prima dan sangat bugar.

Perlu diperhatikan dan diingat bahwa dalam pelaksanaan permainan woodball ada perekam setiap hasil pukulan yang dinamakan penjaga garis (linesman) yang ditugaskan untuk membantu wasit dalam menilai di luar lapangan dan lines juga menandai titik keluar pada saat bola masih dalam permainan yang digulirkan keluar dari garis batas. Jadi di lapangan olahraga woodball ada linesman yang menandai pelaksanaan olahraga woodball berjalan baik dan mencatat juga serta menandainya.

Setelah melihat gambaran secara umum dalam permainan woodball dan peralatan yang digunakan maka sejatinya butuh pengelolaan tim yang baik, manajemen tim yang terkelola dengan sangat baik. Dalam olahraga woodball untuk kontingen dalam satu tim ada beberapa Sumber Daya Manusia (SDM) yang terlibat di dalamnya, mulai dari atlet atau pemain woodball, pelatih, dan manager tim woodball. Keberadaan SDM tersebut harus memiliki satu pondasi dasar yang baik agar menjadi tim hebat yakni soliditas. Melalui soliditas antar pemain dalam satu tim atlet dengan atlet, atlet dengan pelatih, dan pelatih dengan manager tim serta pendukung lainnya, jika soliditas dimiliki maka tim akan menjadi sebuah tim yang sangat kuat dan kokoh serta mampu fokus untuk meraih juara. Semuanya

butuh proses untuk meraihnya termasuk dengan latihan yang serius mengingat olahraga woodball cukup menantang untuk dimainkan.

Ringkasan

Atas dasar penjelasan di bab II ini, maka dapat dibuat suatu ringkasan dasar bahwa dalam permainan woodball membutuhkan peralatan yang cukup spesifik yang menarik untuk dimainkan dalam permainan woodball. Peralatan yang dibutuhkan adalah pertama adalah bola kayu, kedua adalah gawang yang dinamakan dengan sebutan gate, ketiga adalah tongkat pemukul yang disebut dengan istilah mallet dalam permainan woodball.

Selain dari ketiga peralatan tersebut maka dalam permainan woodball ada kaos dari pemain woodball yang dapat digunakan dengan acuan mudah digunakan, dan warna padanan dari pemain dapat disesuaikan sehingga kelihatan menarik walaupun dalam permainan ini kaos baik langsung ataupun tidak kadang memberikan dorongan semangat para pemain, apalagi pada saat ini beragam kaos dengan bahan dan desain sangat bagus-bagus sudah mudah di dapatkan dengan harga terjangkau oleh banyak cabang olahraga termasuk olahraga woodball.

Lapangan permainan yang digunakan dalam olahraga woodball cukup lebar dan banyak tantangan seperti terlihat pada gambar gate 1-12 sungguh menjadi perhatian yang menarik dan menantang untuk dilalui dengan teknik pukulan seperti apa. Dimana setiap pemain dalam 12 gate tersebut harus di selesaikan dari setiap gate yang dijadikan target, setiap pemain mempunyai kesempatan untuk memukul dua kali dari setiap gate sehingga total keseluruhan ada 24 pukulan. Atas dasar itu maka penting

dan perlu dukungan latihan yang cukup baik dan sungguh-sungguh dari masing-masing pemain olahraga woodball, dan dukungan menjaga kondisi fisik yang prima penting juga untuk menjadi perhatian setiap pemain dan pelatih agar meraih prestasi terbaik.

Bermainlah woodball dengan strategi yang tepat agar hasilnya bisa maksimal.

(Nurul Hidayati)

BAB III

TEKNIK DASAR BERMAIN WOODBALL

Teknik Memegang Pemukul

Memukul bola dengan bahan khusus yakni berbahan kayu tentu memiliki karakteristik tersendiri mulai dari berat bola, besar ukuran bola, dan tingkat pantulan dari hasil benturan antar kayu, dari karakteristik tersebut mengharuskan ada acara dan teknik tertentu dalam memegang bola.

Permainan woodball dengan ciri khas utama menggunakan tongkat pemukul atau dikenal dengan istilah mallet, cara memegang mallet dapat dilakukan dengan dua. Cara pertama adalah terlihat pada gambar 3.1.A. dimana posisi tangan kiri, telapak tangan, dan seluruh jari-jari tangan memegang mallet dengan kuat, sedangkan untuk tangan kanan berada di atas tangan kiri, telapak tangan dan seluruh jari memegang mallet dengan posisi kelingking berada diatas jari telunjuk dari jari tangan kiri yang ada di bawahnya. Pemain woodball dapat mencoba teknik memegang mallet untuk cara yang pertama tersebut, dilakukan berulang-ulang sampai dapat memegang mallet dengan benar dan merasakan pas di tangan ketika akan menganyunkan mallet, maupun ketika akan memukul bola. Untuk teknik memegang mallet cara yang kedua seperti terlihat pada gambar 3.1.B. menunjukkan bahwa posisi tangan kiri dengan telapak dan jari tangan memegang mallet dengan menggenggam secara kuat, kemudian tangan

kanan berada di posisi di atas telapak tangan kiri, dengan posisi jari-jari menggenggam kuat, sedangkan untuk jari kelingking tangan kiri masuk di sela-sela jari telunjuk tangan kanan. Pemain woodball dapat memilih cara memegang mana yang paling nyaman untuk dilakukan pada saat akan memukul bola, karena pada intinya pemain yang dapat menentukan sendiri jenis dan cara memegang mallet tersebut.



Gambar 13. *Teknik Memegang Tongkat Pemukul (Mallet)*

Setelah memahami cara memegang mallet dengan benar, maka langkah berikutnya adalah menerapkan cara memegang mallet dengan posisi sesungguhnya, dimana ada bola di depan pemain dan ada mallet, teknik memegang mallet dapat diterapkan pada posisi ketika memukul bola dengan berbagai macam posisi dan jarak bola dengan penanda yang dituju.



Gambar 14. *Teknik Memegang Pemukul Posisi Berdiri.*

Pemain olahraga woodball pada saat akan memukul bola perlu memperhatikan posisi kedua kaki dengan sebaik-baiknya karena keseimbangan yang sangat baik ikut membantu dalam melakukan gerakan ayunan dengan hasil ayunan yang baik sehingga dapat memukul bola dengan tepat dan mengarah pada sasaran yang tepat pula. Posisi kedua kaki dalam menapak dengan kedua ujung segaris dan lutut agak ditekuk sedikit, mata fokus pada bola yang ada di depannya dengan siap dipukul ke arah gate yang dituju.

Teknik Memukul Bola

Alat pemukul untuk permainan woodball memiliki ukuran panjang yang sudah standar yang ditetapkan oleh Federasi Olahraga Woodball Internasional, termasuk ujung pemukul yang berbenturan langsung dengan bola kayu ada bantalan karet yang memang didesain sedemikian rupa sehingga kayu pemukul tidak langsung benturan kayu dengan kayu, jarak antar gate satu dengan gate lainnya ada ukurannya dan bentuknya yang unik dan menarik serta

menantang, sehingga teknik memukul menjadi penting disini.

Untuk permainan woodball ada empat jenis pukulan mulai dari pukulan jarak jauh, pukulan jarak sedang, pukulan dekat, dan pukulan sangat dekat. Mari kita dalam satu demi satu jenis pukulan tersebut, sehingga dapat memahami dengan baik bagaimana teknik memukul dalam permainan ini.

1. Pukulan jarak jauh

Untuk pukulan dengan jarak yang cukup jauh atau dikatakan sebagai pukulan long, kenapa dikatakan pukulan jarak jauh karena bola yang dipukul akan bergulir sejauh kurang lebih pada jarak 50 meter bahkan mungkin lebih. Mengingat bola kayu yang bergulir di atas rumput atau tanah banyak faktor yang mempengaruhi termasuk seberapa keras pukulan dilakukan dan sedater apa lapangan yang digunakan dalam olahraga woodbal tersebut.



*Sumber Gambar : Penulis, saat latihan di lapangan semangat PAGI
Unipa Surabaya*

Gambar 15. Teknik Memukul Bola Jarak Jauh

Pada saat akan melakukan pukul jauh ada beberapa posisi yang diperhatikan, mulai dari posisi badan yang berdiri tegak dalam posisi keseimbangan yang sangat baik, kedua kaki tidak terlalu berjauhan, lutut sedikit ditekuk. ujung mallet. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 3.3. Kedua tangan memegang tongkat pemukul dimana posisi kedua tangan berada di depan badan dengan posisi siap dan dilanjutkan dengan ayunan mallet, diikuti dengan gerakan badan mendukung ayunan mallet. Ujung mallet berbenturan dengan bola dan akhirnya bola dapat dipukul ke arah yang sudah ditentukan.

Pada saat ini sudah ada penelitian yang menyatakan bahwa ada korelasi yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan koordinasi pada mata tangan terkait dengan kemampuan memukul bola untuk pukulan jarak jauh pada permainan dan olahraga woodball (Muhammad F, Imaduddin, 2020), dengan demikian kita makin tahu bahwa koordinasi yang terjadi baik jika didukung dengan kekuatan lengan, sehingga latihan perlu diperhatikan mengarah pada koordinasi tersebut, dan penelitian lain juga dilakukan yang memfokuskan pada norma dan tes untuk keterampilan kemampuan teknik memukul dalam permainan woodball untuk anak usia SD, dimana pukulan yang kurang dari 20 dalam penjumlahan untuk tiga lapangan sangat baik, kategori pemain putri (Indah Sari Dewi, Danang Pujo Broto, 2019), dengan adanya norma maka tingkat keberhasilan dari pukulan woodbal walaupun itu dilakukan anak-anak makin terukur. Atas dasar kedua penelitian tersebut menunjukkan bahwa makin banyak kajian-kajian

ilmiah yang mendukung dalam penguasaan keterampilan permainan woodball, hal tersebut merupakan kajian yang menarik harus terus dikembangkan sehingga makin banyak dukungan ilmiah agar para pemain yang aktif dalam olahraga woodball banyak makin beprestasi karena di dukung teknik yang benar.

2. Pukulan sedang

Untuk praktik melakukan pukulan sedang merupakan pukulan yang dilakukan dengan jarak 36-65 meter, dengan jarak tersebut maka seorang pemukul dalam permainan woodball dapat mengayunkan tongkat pemukul (mallet) dengan ayunan yang tidak terlalu melebar di samping badan, cukup mengayunkan tongkat pemukul dengan posisi ayunan di samping badan, yang diikuti dengan pukulan mallet ke bola dan diteruskan dengan gerakan ayunan setelah memukul bola



*Sumber Gambar : Penulis, saat latihan di lapangan semangat PAGI
Unipa Surabaya*

Gambar 16. Teknik Memukul dengan Jarak Sedang

Selain jarak pukulan sedang, tentu perlu diperhatikan yang tidak kalah penting adalah ketepatan memukul bola ke sasaran. Ketepatan memerlukan perhatian tersendiri dari pemukul, tidak hanya sebatas mengayunkan mallet, namun hasil dari benturan mallet dengan bola mampu menghasilkan guliran bola kearah sasaran dengan baik, dengan memperhatikan pertimbangan lain yakni kondisi rumput yang ada di lapangan tersebut, karena pertimbangan-pertimbangan tersebut menjadi keputusan penting sebelum bola di pukul.

Agar kepekaan dalam memukul bola terasa menyatu dengan pemukul dengan bola dan jarak serta kondisi lapangan, maka latihan berulang-ulang di lapangan tersebut sangat diperlukan sehingga mampu merasakan kepekaan seperti apa pukulan yang akan dilakukan oleh pemukul, pertimbangan berbagai hal tersebut merupakan bagian dari manajemen diri pemukul. Setiap pemain akan melakukan beragam cara yang bisa saja berbeda dengan hasil yang beda, makin tepat teknik memukul pada dasarnya ikut membantu hasil pukulan yang makin baik ke arah sasaran yang dituju sesuai harapan pemukul.

Pukulan pada jarak sedang pada dasarnya memiliki peran strategis untuk mendorong bola bergerak kearah sasaran dengan posisi sangat dekat dengan gate, makin dekat dengan gate sangat memungkinkan untuk menyelesaikan permainan dengan sebaik-baiknya, sekaligus meminimalkan jumlah memukul bola yang merupakan inti dari permainan woodball.

3. Pukulan dekat

Seorang pemukul dalam melakukan pukulan dekat memerlukan perhatian sungguh-sungguh dan serius terutama memperhatikan jarak bola dengan gawang, dan dimana posisi bola berada. Jarak bola yang dipukul kurang dari 35 meter, sehingga dalam melakukan pukulan butuh kehatian-hatian, agar pukulan yang dilakukan memperoleh hasil yang maksimal.



*Sumber Gambar : Penulis, saat latihan di lapangan semangat PAGI
Unipa Surabaya*

Gambar 17. Teknik Memukul Bola Jarak Dekat

Nampak pada gambar 3.5. Pemain woodball yang memukul bola penuh konsentrasi, dimana teknik memukul, cara memegang mallet, ayunan sudah dikuasai dengan baik oleh pemukul. Pemain berupaya sekali memukul bola dapat mengenai gate yang sudah dekat.

Untuk pukulan jarak dekat memerlukan posisi kedua kaki yang dalam keadaan stabil, kedua ujung kaki segaris dan sejajar, mallet sudah siap di genggam, dan badan agak menunduk ke depan, dimana mata fokus pada bola yang akan dipukul, mallet

berada pada posisi yang sangat berdekatan atau menempel untuk ujung mallet dengan bola kayu.

4. Pukulan sangat dekat

Pukulan Gating pada umumnya dilakukan di jarak yang sangat dekat dengan gate, dimana dalam permainan dan olahraga woodball pukulan ke arah gate selalu digunakan untuk menyelesaikan permainan di setiap fairway (Ika Yulianingsih, Doby Parlindungan, M Al Ghani, 2020). Dalam melakukan pukulan sangat dekat memerlukan kehatian-hatian dan teknik memukul bola yang benar agar bola yang dipukul dapat mengenai kepala gate (head gate) yang ada di tengah-tengah gate. Makin stabil dalam mengelola ketenangan diri dapat mengantarkan pemain woodball dengan tenik yang tepat, teknik memukul mulai dari pegang mallet, mengayunkan mallet sampai pada posisi badan dan kaki, kesalahan dalam mengayunkan mallet dapat menyebabkan hasil pukulan bisa tidak tepat pada sasaran di gate. Pada gambar 3.6. menunjukkan posisi dan cara memukul bola pada jarak dekat di depan gate.



Sumber Gambar : Penulis, saat latihan di lapangan semangat PAGI
Unipa Surabaya

Gambar 18. *Memukul Bola Dari Jarak Sangat Dekat*

Ayunan mallet pada gambar 3.6. tidak ditahan, namun posisi mallet terus bergerak mengikuti bola kayu yang bergerak bergulir ke arah gate, walaupun bola berada pada jarak dekat kedisiplinan menjaga teknik dan cara memukul bola adalah keharusan agar dapat menghasilkan gerak bola ke gawang dengan tepat pada tengah gawang. Tantang tersebut menjadi luar biasa oleh setiap pemain woodball

Teknik Memukul Bola Ke Gawang atau Gate

Jarak antara gawang atau gate belasan meter, sehingga butuh kemampuan khusus dalam memahami karakteristik bola dan tenaga yang akan dikeluarkan serta kondisi tingkat datar tidaknya rumput yang ada di area lapangan tersebut. Hal mendasar yang perlu diingat dalam memukul bola adalah melakukan teknik mengayun (swing) dalam woodball adalah bola yang dipukul masuk ke dalam jalur (Anas K. Amin, Muchsin Doewes, Sapta K. Purnama, 2017). Mengayun menjadi bagian penting dalam memukul bola dalam jarak dekat ke gate, jika ayunan terlalu keras dapat menyebabkan bola bergulir keras dan bisa saja tidak mengenai gate dengan tepat, terlalu lemah ayunan dapat menyebabkan bola tidak sampai ke gate sehingga tidak masuk di gate. Penguasaan teknik memukul bola ke arah gate harus dikuasai dengan benar diawali dengan cara memegang mallet, mengayun dan memukul ujung mallet ke bola kayu untuk diarahkan gawang atau gate.

Di olahraga woodball ada jenis pukulan gating dan pukulan parking, kedua jenis pukulan ini membutuhkan keterampilan tersendiri dalam melakukannya, latihan yang cukup memadai menjadi poin penting untuk mendukung

penguasaan dalam keterampilan memukul bola dengan dua acara tersebut. Seperti terlihat pada gambar 3.7.

Cara terbaik dalam melakukan pukulan yang dekat dengan gate butuh kesabaran, pertimbangan, kehati-hatian, dengan pertimbangan yang matang, baru memilih jenis dan cara memukulnya sampai akhirnya dapat memukul bola ke gate dengan tepat sasaran, pertimbangan memilih posisi memukul bola dari posisi mana karena posisi tersebut ikut menentukan kualitas hasil pukulan. Poin penting disini adalah mengambil keputusan yang tepat dan dapat memukul bola ke arah mallet dengan presisi yang tinggi.

Di olahraga woodball ada teknik dasar yang harus dikuasai dimana cara menguasainya dengan dua cara (Kristwantoro, Elva Selfiana Lumbanraja, 2016), cara pertama teknik tanpa alat meliputi gerakan mengayun, setup (persiapan), dan rutinitas (preswing) tanpa alat, sedangkan teknik dengan alat adalah preswing dengan alat. Kedua cara menguasai tersebut sesuai dengan tahapan belajar gerak dimana yang pertama diawali dengan tahap kognisi mencoba memahaminya dan dapat dicobakan dengan tanpa alat, kemudian tahap kedua dengan cara fiksasi yakni menggunakan alat, disini terjadi pengulangan-pengulangan yang dinamakan latihan, pada tahap berikutnya adalah otomatisasi yakni pemain woodball sudah dapat menguasai teknik memukul dengan baik yang membutuhkan kecermatan dan perhitungan yang tepat dan cepat serta memperhatikan kecerdasan emosi pemain juga, seperti terlihat pada gambar 3.7. dengan demikian dapat dijadikan perhatian dalam melakukan belajar keterampilan gerak memukul bola pada olahraga woodball dapat dilakukan dengan tiga tahapan atau dengan dua teknik tersebut. Ketelatenan, kesabaran dan kesungguhan dalam

berupaya menguasai teknik tersebut adalah bagian dari kesuksesan seorang pemain olahraga woodball.



Sumber Gambar : Penulis, saat latihan di lapangan semangat PAGI
Unipa Surabaya

Gambar 19. *Memukul Bola Ke Gate.*

Ringkasan

Atas dasar uraian yang telah dijelaskan pada bab III ini, maka dapat dibuatkan suatu ringkasan pada ini bahwa dalam memainkan permainan woodball perlu menguasai beberapa teknik dasar agar dapat bermain dengan kualitas yang baik. Beberapa teknik dasar yang dapat dilakukan adalah teknik memukul bola dengan tiga macam jenis pukulan. Pertama adalah jenis pukulan jarak panjang, jenis pukulan jarak menengah, jenis pukulan jarak dekat termasuk jenis pukulan getting dan marking. Penguasaan teknik memukul dapat diraih melalui latihan yang sungguh-sungguh dan serius dari setiap pemain yang berlatih.

Ada berbagai macam norma dan tes yang terkait dengan keterampilan dalam mendukung kemampuan untuk memukul bola, melalui hasil kajian tersebut menunjukkan

bahwa penting untuk dilakukan kajian yang dapat mengantarkan cara-cara melakukan pukulan yang berkualitas dalam permainan woodball. Kajian dapat dilakukan oleh tim itu sendiri bersama dengan pelatih, atau melakukan kajian bersama dengan akademisi sehingga dapat memperoleh masukan yang terbaik.

Dalam memainkan permainan woodball tidak hanya memperhatikan teknik dasar namun hal lain yang perlu diperhatikan adalah karakteristik permainan woodball sehingga memiliki kepekaan dalam memainkan permainan ini, seperti kemampuan dalam melakukan ayunan yang tepat karena setiap mengayunkan mallet akan berdampak pada kualitas hasil pukulan dari pemain woodball. Kemampuan untuk sabar ketika akan memukul bola dalam posisi yang sangat penting yakni ketika mendekati gate, sehingga kemenangan yang diharapkan dapat terwujud, tidak ada kesia-siaan dari proses sampai ke hasil.

*Terus Tingkatkan Keterampilan Diri
Dalam Bermain Woodball, Karena
Anggota Timmu Menunggu Untuk Raih
Prestasi.*

(Nurul Hidayati)

BAB IV

STRATEGI BERMAIN WOODBALL

Strategi Bermain Woodball

Setiap permainan memiliki strategi dan cara yang unik dan menarik dalam proses bermainnya agar meraih kemenangan dengan hasil yang terbaik, untuk mengarah ke hasil yang terbaik tersebut maka setiap permainan dapat dikuasai dengan mengoptimalkan keunikan tersendiri yang dimiliki setiap pemain khususnya cara dalam raih puncak mencapai kemenangan.

Dalam rangka meningkatkan kualitas pemainan woodball maka di awal dapat dilakukan seleksi pemain dengan baik, salah satunya dalam menggunakan tes keterampilan olahraga woodball untuk pemula (Putu Citra P, Dewi, Sukardiyanto, 2015). Tes keterampilan menunjukkan seberapa mampu calon pemain woodball menguasai teknik bermain permainan woodball, dengan demikian pelatih dan anggota tim lainnya dapat memberikan pola latihan dan jenis latihan serta strategi-strategi yang diterapkan dalam mengantarkan pemain bersama tim dapat meraih soliditas tim yang sangat baik, pada akhirnya dapat mengantarkan pemain menjadi tim yang mampu meraih kemenangan.

Seleksi pemain pemula sangat penting dalam rangka ikut menentukan kualitas pemain, tanpa seleksi asal ambil pemain dapat saja tidak semangat, kesungguhan, dan kemauan untuk berlatih dengan jadwal yang sudah dibuat, bukan hanya sekedar beberapa kali latihan terus berhenti.

Sejatinya bahan baku untuk meraih juara yang salah satunya adalah kesungguhan dalam melakukan latihan. Komitmen adalah kunci penting dalam mengantarkan pemain pemula sungguh-sungguh untuk berlatih, dan serius dalam latihan pada akhirnya dapat menguasai teknik dasar dalam bermain woodball, menjadi bekal utama untuk menjadikan dirinya pemain yang berkualitas tinggi.

Strategi Meraih Kemenangan

Strategi dalam bermain woodball ada banyak macamnya tergantung kemampuan masing-masing pemain yang didasari oleh hasil dari latihan yang sangat panjang, dan pengalaman bertanding yang tidak sebentar. Hasil kajian menunjukkan bahwa agar dapat pemain woodball yang berprestasi butuh pelatihan, fisi, teknik dan psikis (Putu Citra P, Dewi, 2015). Pada tahap awal butuh pelatihan artinya mengenal permainan woodball, memainkannya, termasuk memahami aturan mainnya, tahap berikutnya adalah harus didukung dengan kondisi fisik yang prima. Latihan fisik dengan daya dukung fisik prima menjadi bagian penting dalam meraih kemenangan, karena melalui kondisi fisik prima tersebut seorang pemain dapat menyelesaikan tahapan seluruh permainan dengan sebaik-baiknya.

Hal mendasar lain yang tidak kalah penting dalam meraih kemenangan adalah dukungan dana yang memadai dan cukup untuk mendukung berbagai macam pola latihan, pelaksanaan pelatihan, dukungan gizi untuk atlet, penyediaan sarana dan prasarana, dengan adanya dana yang cukup dan memadai tentu semua hal yang menjadi perencanaan, kemudian perencanaan dilaksanakan, sarana

mendukung maka sangat memungkinkan untuk tercapainya harapan juara.



Sumber gambar : <https://diagramkota.com/2022/05/halal-bihalal-dan-latihan-bareng-woodball-club-semangat-pagi/>

Gambar 20. Juara Woodball Untuk Club Semangat pagi

Dana memegang peranan penting yang tidak dianggap remeh, bahkan semangat pemain juga tidak lepas dari dukungan bonus yang diberikan pada atlet yang meraih medali emas dan untuk pelatih yang telah mengantarkan pemainnya mampu meraih medali emas. Pada umumnya dana memegang peranan jika terbatas mengganggu pembinaan prestasi (Mega, W, Putri. Resty Agustriyani, Sugiyanto, Kiyatno,2018), di artikel yang lain juga disampaikan dana dapat menyebabkan persoalan terganggunya pembinaan prestasi (Mega Widya Putri, Sugiyanto, Kiyatno,2017).

Strategi Kmeenangan Individu dan Tim

Dalam setiap permainan pasti ada keunggulan dan keunikan setiap pemain dengan keterampilan individunya, dan disisi lain sebagai permainan tim ada juga keunggulan dalam bermain tim seperti kekompakan dan cara menyelesaikan permainan.

Untuk olahraga yang satu ini kematangan manajemen diri dalam kecerdasan emosi memiliki peran penting dalam menghasilkan pukulan yang baik, sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pemukul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara kecerdasan emosi dengan kemampuan hasil pukulan dalam gatting (Ika Yulianingsih, Doby Parlindungan, M Al Ghani, 2020). Kecerdasan emosi dapat berpengaruh terhadap kinerja dalam olahraga, termasuk olahraga woodball karena kalau tidak terkelola baik yang terjadi sangat diluar harapan karena kontrol diri akan berubah. Emosi yang tidak dapat dikontrol dapat membahayakan diri sebagai pemain, namun juga bisa membahayakan orang lain termasuk pemain lain dalam satu tim, otomatis pemain dalam tim akan ikut terpengaruh.

Penggunaan alat bantu yang dikembangkan dapat membantu penguasaan teknik dasar memukul bola di permainan woodball dengan lebih baik, selama latihan alat mengayun dapat membantu peningkatan keterampilan, (Anas Kholikul Amin, Muchsin Doewes, Saptu Kunta Purnama, 2017). Adanya alat bantu pada dasarnya adalah hasil inovasi yang dapat mendukung penguasaan suatu teknik dasar, melalui alat bantu banyak pemain-pemain woodball bermunculan dengan teknik memukul yang benar. Sebagai contoh adanya modifikasi pada mallet (Ahmad Rithaudin Saryono, 2012) yang telah menunjukkan hasil

modifikasi pada mallet untuk permainan woodball dimana hasil modifikasinya sangat layak dan baik untuk mendukung penguasaan dalam teknik dasar memukul bola. Modifikasi dibuat tidak lain adalah untuk memudahkan pemain dalam mengayunkan mallet dengan teknik yang makin benar, dan dukungan banyak sarana mallet agar makin banyak pemain yang bisa latihan dengan sarana yang ada, namun tetap terukur dengan hasil yang tepat baik.

Hasil wawancara dengan pelatih woodball dijelaskan bahwa dalam meraih juara atau kemenangan butuh beberapa strategi yang memang betul-betul sangat menentukan, tentu banyak strategi lain juga yang dimiliki pelatih woodball lainnya, namun disini dipaparkan lebih pada pengalaman pelatih yang bersama-sama dalam tim woodball bersama Penulis. Adapun penjelasan dari beliau adalah “Konsisten latihan yang rutin, selalu menjaga kesehatan, disiplin, dan penuh rasa tanggung jawab”. Apa yang telah disampaikan dapat dijabarkan dengan gambling sebagai berikut.

1. Konsisten Latihan yang Rutin

Seorang pemain olahraga woodball membutuhkan latihan yang serius dan sungguh-sungguh itulah makna dari latihan secara rutin. Rinciang dari latihan secara rutin adalah seminggu 4 kali harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh oleh pemain olahraga woodball, jika jumlah latihan lebih dari 4 kali akan bagus. Selama latihan ada waktu untuk bermain-main, fokus pada inti program dengan hasil capaian yang maksimal. Jadi kunci utama dalam meraih keberhasilan dalam olahraga woodball latihan dengan sungguh-sungguh, dan tentu ini berlaku di cabang olahraga lain, tapi konteks disini adalah cabang olahraga woodball. Salah satu penelitian

yang menarik untuk mendukung latihan adalah dikembangkannya alat bantu model latihan untuk olahraga woodball dapat melakukan latihan di malam hari yang diistilahkan “glow in the dark gate and ball” (Yulius Agung Saputro, Ayub Taty Admaja, 2021). Hasil pengembangan dari penelitian tersebut mendukung pelatih dan pemain woodball untuk mengatur jadwal latihan dengan baik, sehingga dapat dilakukan latihan tidak hanya pada pagi sampe siang dapat juga dilakukan pada malam hari, walaupun ada latihan malam tetap harus diperhatikan durasi waktu latihan dan kapan kejuaraan akan digelar. Terobosan seperti ini dapat menjadi pilihan untuk tidak ada istilah minim latihan dan kurang latihan, keleluasaan waktu berlatih ini sangat membuka peluang besar terus meningkatkan prestasi, pelatih dapat membuat beragam latihan yang mengantarkan pemain woodball terus berlatih agar dapat mendapatkan prestasi terbaik.

2. Menjaga Kesehatan

Tantangan saat ini adalah pemain olahraga woodball yang banyak masih remaja dan muda ini ketergantungan pada android dan gadget menjadi persoalan mendasar, karena dampak yang dirasakan adalah kurang istirahat, tidurnya para atlet sampe malam sehingga bangunnya kesiangan, dan hal tersebut menjadi masalah yang luar biasa karena akan berdampak kondisi fisik tidak prima, fokus tidak bisa maksimal pada akhirnya performa dalam latihan sangat tidak bagus. Kesadaran akan pentingnya mengelola android masih menjadi pekerjaan rumah yang harus diselesaikan, karena sejatinya gadget atau sejenisnya menjadi sebuah penyemangat bukan menjadi

penghambat dan pengganggu istirahat atlet. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor kecemasan (Anxiety) berkontribusi sebesar 82% pada pemain woodball saat melakukan pukulan gate-in (Ogi Agustiar, Kuston Sultoni, 2016). Dengan demikian maka faktor kecemasan menjadi perhatian penting dan istirahat yang cukup dapat mengurangi tingkat kecemasan karena berangkat dari kondisi fisik yang prima, apalagi memukul bola dalam olahraga woodball adalah keterampilan gerak tertutup (close motor skill) (Kriswantoro, 2011) maka makin jelas fokus sangat penting dan kecemasan mempengaruhinya, Disnilah peran pelatih menjadi sangat penting untuk mengawal atlet dalam kondisi yang sangat prima, dan tantangan saat ini untuk atlet yang masih muda adalah belum mempunyai mengelola penggunaan android dengan sebaik-baiknya. Jangan meremehkan dampak teknologi digital seperti android untuk karakteristik olahraga yang menuntut konsentrasi dan fokus seperti woodball, walaupun ada pastikan android yang digunakan justru berisi media aplikasi latihan fokus pada atlet, dengan catatan terkelola dengan baik durasi waktu penggunaan dan dalam pengawasan pelatih. Teknologi pada sisi tertentu memberikan manfaat dan sisi lain memberikan efek negatif, dalam pembinaan olahraga pelatih dapat memanfaatkan teknologi digital untuk kemajuan atlet (Adi S, Mutohir, Muhyi, 2022). Teknologi digital saat ini merambah dalam kehidupan masyarakat secara menyeluruh termasuk dalam dunia olahraga khususnya dalam kehidupan sehari-hari baik waktu latihan maupun di luar latihan, sehingga

memanfaatkan teknologi harus diarahkan ke arah yang positif untuk atlet dalam olahraga woodball.

3. Disiplin

Faktor utama disiplin untuk seorang atlet adalah disiplin, karena disiplin ini menyangkut banyak aspek, seperti aspek latihan dimana melalui latihan yang disiplin terutama terhadap durasi waktu latihan akan membantu atlet menjadi pemain yang berkualitas, disiplin dalam melaksanakan setiap instruksi dari pelatih akan mendorong pemain memiliki skill yang baik, termasuk disiplin dalam menjaga istirahat, menjaga jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi. Disiplin akan membentuk karakter pemain baik dalam latihan maupun pertandingan. Pemain olahraga woodball harus diajarkan dan dilatih serta dikuatkan perilaku disiplin karena akan mengantarkan dirinya menjadi atlet yang hebat di masa yang akan datang. Seorang pemain atau atlet perlu di dorong dan diingatkan terus, dan mempraktikkan disiplin selama berlatih, terlebih lagi di dorong menumbuhkan disiplin diri. Melalui disiplin diri dimanapun pemain berada ia akan bertindak dengan penuh disiplin tidak asal, misal menjaga kebugaran diri.

4. Penuh Rasa Tanggung Jawab

Sebagai atlet wajib latihan, dan tanggung jawab diri sebagai atlet untuk terus berlatih, kesadaran akan tanggung jawab diri sebagai atlet merupakan tanggung jawab awal yang dapat mengantarkan dirinya menjadi atlet berprestasi. Memberikan pemahaman mendasar agar tahu apa yang harus dilakukan oleh atlet, bagaimana caranya berprestasi sebagai atlet, pertanyaan itu dapat terjawab sendiri oleh atlet melalui

berbagai macam latihan dan kejuaraan yang dihadapi serta arahan pelatih. Karakter atlet terbentuk melalui latihan yang sungguh-sungguh, tanggung jawab dapat terbentuk melalui olahraga. Olahraga pada dasarnya dapat membentuk karakter (Mutohir, Muhyi, Albertus, 2011). Melalui latihan yang berulang-ulang dapat mengantarkan atlet pemain woodball dapat berprestasi.



Sumber gambar: <https://suryakabar.com/2022/03/21/woodball-sidoarjo-borong-banyak-juara-dari-pacitan-open-tournament-woodball-2022/>

Gambar 21. *Tim Woodball*

Atas dasar empat poin penting yang menjadi pengalaman mendasar dari pelatih woodball adalah suatu masukan pengalaman yang luar biasa yang dapat diadopsi dalam melakukan pembinaan kepada atlet atau pemain olahraga woodball. Menerapkan empat poin tersebut sejatinya tidak mudah butuh kejelian seorang pelatih dalam menerapkannya karena karakteristik setiap pemain woodball berbeda-beda. Satu hal yang menarik bahwa setiap pelatih mempunyai pengalaman yang berbeda yang mempunyai nilai-nilai positif juga dalam hal untuk meraih

juara, sehingga menjadi kekayaan strategi dalam meraih juara dalam olahraga woodball. Tentu strategi tersebut dapat ditambahkan atau dikurangi disesuaikan dengan kondisi tim atau klub woodball yang dikelola dalam rangka untuk meraih juara tim atau perorangan.

Ringkasan

Atas dasar uraian yang telah disampaikan di bab IV ini, maka dapat dibuatkan suatu ringkasan bahwa dalam meraih kemenangan setiap pemain dan tim mempunyai strategi sendiri-sendiri yang diarahkan oleh pelatih pada saat menghadapi suatu kejuaraan seperti kejuaraan woodball ini.

Strategi berhasil diimplementasikan dengan baik melalui latihan-latihan yang luar biasa, mulai dari latihan fisik, latihan teknik, latihan tanding bersama, sampai pada latihan mental untuk menguatkan mental pemain, termasuk untuk menjaga kestabilan psikis setiap pemain, para pelatih sudah dapat mengetahui apa yang harus dilakukan dalam posisi yang demikian.

Strategi lain adalah menggunakan berbagai macam hasil kajian dari ahli termasuk modifikasi peralatan dalam permainan woodball yang dapat membantu para pemain makin mudah menguasai teknik memukul dan mengayun bola dengan lebih baik dari sebelumnya.

Strategi yang tidak kalah penting adalah kemampuan mengelola diri dalam hal ini adalah kemampuan mengelola mental lebih spesifik lagi ada emosi, pemain selalu dalam berada tekanan ketika berada posisi yang sangat menentukan dan menegangkan karena menyangkut penentuan kemenangan pada tim, sehingga beban tanggung jawab yang begitu besar akan berdampak pada kondisi

Asyiknya Bermain Olahraga Woodball Dan Ayo Berprestasi

mental pemain, kalah dalam mengelola emosi tentu berdampak pada hasil pertandingan, dan bisa jadi kemenangan akan diraih oleh tim lawan.

*Prestasi Dalam Bermain Woodball
Tercipta Dari Latihan Sungguh-Sungguh
Tanpa Kenal Lelah*

(Nurul Hidayati)

BAB V

KUNCI SUKSES BERPRESTASI DI WOODBALL

Kiat Sukses Beprestasi

Meraih prestasi tidak cukup dengan latihan saja, latihan masih harus di dukung dengan banyak variabel pendukung lainnya yang harus dipahami oleh seorang pemain woodball. Untuk berprestasi dalam olahraga beberapa ahli memberikan masukan mendasar apa yang harus dilakukan oleh seorang atlet. Namun disisi lain tentu setiap atlet memiliki kunci sukses yang kadang sifatnya spesifik, namun dalam pembahasan di bab ini sifatnya lebih umum sehingga dapat dimaknai dengan baik oleh para atlet khususnya untuk atlet permainan cabang olahraga woodball

Untuk berprestasi maka indikator untuk mencapainya adalah jelas sesuai dengan karakteristik keterampilan (skill) yang ada pada permainan woodball seperti memukul bola baik pukulan jarak jauh, jarak sedang dan jarak dekat. Selain kemampuan memukul maka kemampuan fokus dan konsentrasasi sangat penting. Pemain dapat menguasai kondisi lapangan dan semangat untuk juara adalah penting sehingga atlet dan pelatih memiliki semangat bertanding yang baik.

Selain itu pemain dan tim membutuhkan kerjasama yang baik dengan didukung karakterisitik keunggulan setiap anggota tim, dan hal penting lainnya adalah dukungan dana yang tidak sedikit karena dalam permainan

olahraga woodball pemain tidak sedikit sehingga dana perlu yang memadai untuk mendukung semua anggota tim.

Pengalaman Sang Juara

Atlet yang sudah berkecimpung di permainan dan olahraga woodball tentu berupaya untuk menjadi seorang juara sejati, namun pasti banyak hal telah dialami dan dilewati dengan raihan juara tersebut. Begitu berartinya waktu latihan, tenaga, dan pikiran yang dicurahkan untuk menjadi juara. Setiap pada juara memiliki kesiapan khusus dan umum yang tiap pemain dan tim berbeda, disinilah keunikan dari pengalaman para juara berbeda.



Sumber Gambar: kejuaraan woodball Porprov Jatim 2022

Gambar 22. Raih Medali Emas Nomor Double Stroke dan Double Fairway

Raihan medali emas yang didapat oleh dua atlet dalam ajang PORPROV Jawa Timur tahun 2022 di Kabupaten Lumajang atas nama Alivia Rachma Mindayati, dan Nurizza Nova Mindayati, keduanya telah menunjukkan prestasi yang sangat baik di usia yang masih belia. Meraih juara adalah

sebuah prestasi yang didasari oleh latihan yang cukup ketat, dengan mendalami teknik gerak memukul bola yang tepat, memahami cara bermain dengan baik, dan didukung dengan semangat dan kegigihan serta kedisiplinan yang tinggi. Meraih juara tidak cukup memahami teknik, tidak cukup dengan latihan, namun harus di dukung dengan mental yang kuat, tidak kalah penting juga adalah kondisi fisik yang prima.

Pengalaman lain yang dirasakan dalam mempersiapkan diri untuk memperoleh juara tidak lain adalah kematangan diri secara psikologis atau kematangan mental, karena kondisi fisik prima sudah dimiliki oleh pemain woodball, teknik bermain baik memukul jarak pendek, sedang, dan panjang sudah dikuasai dengan baik, maka penguasaan mental sangat menentukan untuk mendukung hasil juara yang terbaik.

Pengalaman lain yang tidak kalah penting dirasakan oleh kedua pemain adalah merasakan atmosfer para pemain hebat yang akan berlaga dengan dirinya, pasti dan yakin lawan lain sudah melakukan persiapan yang sangat matang, latihan demi latihan telah dilalui dengan baik, jam terbang latihan yang sangat beragam bahkan tidak menutup kemungkinan jam terbang lebih dari dirinya, kondisi tersebut membawa pada tekanan psikologis pada diri sendiri, namun hal tersebut harus dilawan, bahwa semua sama-sama melakukan persiapan. Tetap fokus pada dan percaya diri bahwa sebagai atlet bertanggung jawab untuk diri dan tim untuk melakukan yang terbaik.

Setiap pemain yang meraih juara dan nomor yang telah diraih dalam juara olahraga woodball cukup banyak pada umumnya, dalam kondisi ini dapat menunjukkan bahwa setiap pemain memiliki keunggulan dan kesiapan untuk

setiap nomor yang dipertandingkan, kesiapan itulah yang sangat penting dan mendasar, karena kalau tidak memiliki persiapan yang matang baik fisik dan mental tentu akan berdampak pada hasil prestasi diri yang kurang maksimal. Setiap pemain apalagi lawan-lawan tanding pasti tidak dapat dipungkiri memiliki pengalaman masing-masing yang dapat diartikan bahwa setiap pemain memiliki persiapan yang beragam atau spesifik namun ada yang sifatnya umum yakni semua atlet mempersiapkan dengan cara yang sama, dimana pada akhirnya sama-sama meraih juara.

Bresprestasi Bersama Woodball

Banyak cara orang meraih prestasi, membangun prestasi bukanlah pekerjaan yang mudah, ada kerja keras, semangat, motivasi tinggi, menjaga kondisi fisik yang selalu prima, sehingga dapat mengantarkan prestasi bisa diraih dengan raihan yang tertinggi. Bagaimana membangun prestasi dan menjadi sebuah kenyataan adalah pekerjaan yang tidak mudah.

Olahraga menjadi salah satu pintu untuk mendukung pencapaian prestasi, salah satu cabang olahraga yang dapat diambil adalah permainan olahraga woodball. Pilihan dalam olahraga woodball cukup baik karena memiliki beragam tantangan keterampilan/skill yang menarik untuk mendukung seorang pemain woodball dapat meraih prestasi, selain itu cabang olahraga woodball tidak memiliki syarat minimal pada antropometri pada pemain, sehingga siapa saja dapat mencoba untuk mendalami cabang olahraga ini, dan sangat berpeluang untuk menjadikan diri pemain juara, asalkan latihan dengan sungguh-sungguh.

Permainan woodball belum lama usianya hadir di Indonesia sehingga masih banyak orang-orang di luar tim

woodball saat ini masih terbuka untuk berlatih olahraga ini, artinya pintu untuk masuk menjadi atlet dan raih juara masih terbuka lebar bagi siapapun. Walaupun olahraga woodball masih baru belasan tahun ada di Indonesia namun bila diminati oleh masyarakat, cocok dengan karakteristik masyarakat dimana olahraga woodball dikembangkan maka tidak mungkin akan banyak pemain olahraga woodball berkembang dengan pesat di berbagai wilayah.

Biaya latihan yang murah dan alat yang murah dengan bahan yang mudah di dapat dengan bahan kayu pada dasarnya siapa saja dapat memainkan permainan woodball, segala usia dapat memainkan permainan ini. Cabang olahraga woodball berkembang di Indonesia, mulai di gemari masyarakat, tidak memandang umur, status sosial, dan jenis kelamin (Anas Kholikul Amin, Muchsin Doewes, Sapta Kunta Purnama, 2017). Atas dasar banyak digemari oleh masyarakat hal tersebut menjadi pembuka harapan yang baik dalam membangun prestasi olahraga melalui olahraga woodball. Kajian lain menjelaskan bahwa olahraga permainan woodball dapat dimainkan oleh siapa saja tanpa memandang usia (Cahyo Wibowo, 2020). Namun dalam konteks saat ini sosialisasi masih terus perlu di dorong agar makin memasyarakat dan banyak lahir pemain-pemain yang memiliki prestasi yang terbaik.

Sudah saatnya untuk terus berupaya dari setiap pemain yang ada saat ini meningkatkan keterampilan bermain woodball dengan sebaik-baiknya, tanpa kenal lelah latihan, meningkatkan latihan tanding dan terus menerus mengasah kematangan mental dengan cara melakukan peningkatan jam terbang latihan maupun bertanding. Membangun kekompakan tim antar pemain penting selain keterampilan diri dalam bermain woodball. Dukungan pelatih yang

profesional dari woodball harus terus diperbanyak dan ditingkatkan kualitasnya, bagaimanapun juga seorang pelatih memiliki peran penting dalam mengantarkan pemain dan tim meraih juara.

Pada trend saat ini peningkatan prestasi olahraga sudah banyak menggunakan pendekatan ilmu keolahragaan (sports sciences) maka dalam praktik olahraga woodball sudah perlu dan harus ada pendekatan ilmu keolahragaan diterapkan. Titik kunci pertama pada woodball pada teknik memukul bola yakni mengayunkan mallet, sehingga analisis teknik gerak dengan menggunakan analisis biomekanik yang di dukung dengan software kinovea atau lainnya dapat mendukung teknik memukul bola kayu dengan efektif dan tepat pada sasaran. Titik kunci kedua dalam olahraga woodball adalah konsentersasi, fokus dan tenang tidak cemas pada saat memukul bola dengan ayunan mallet yang tepat dimana psikologi olahraga sangat berperan untuk membantu pemain dapat mengurangi kecemasan dan menaikkan konsentrasinya. Titik kunci ketiga adalah durasi waktu olahraga woodball yang cukup lama membutuhkan kondisi fisik yang baik sehingga pendekatan faktor fisik merupakan salah satu pendekatan penitng guna mendukung dengan ketahanan fisik yang baik pada pemain woodball. Kunci penting ke empat adalah kesehatan pada pemain olahraga woodball khusus pada gizi, kondisi fisik baik tidak hanya diraih melalui latihan fisik saja, namun pengelolaan latihan fisik yang tepat di dukung dengan gizi yang tepat akan mendorong seorang pemain berada kondisi siap tanding di cabang olahrag apapun termasuk olahraga woodball. Gizi atlet memiliki peran penting untuk kesiapan atlet (Ni Luh Kadek Alit Arsani, Ni Nyoman Mestri Agustini, I Nyoman Sudarmada, 2014). Kesehatan menjadi hal paling

mendasar yang harus dimiliki oleh pemain, selain melalui latihan fisik yang terencana baik untuk menghasilkan kebugaran jasmani pemain dan dukungan gizi yang baik serta pola istirahat yang terjaga baik, ada juga melalui masase olahraga, meskipun dalam olahraga woodball sangat minim terjadinya cedera namun masase dalam olahraga woodball tetap diperlukan untuk mengembalikan kondisi fisik atlet cepat kembali bugar sehingga dapat memainkan olahraga woodball dengan baik.

Ringkasan

Atas dasar penjelasan pada Bab V maka dapat dibuatkan suatu ringkasan bahwa meraih sukses itu tidak mudah, karena semua orang baik dekat maupun jauh dengan kita berupaya semuanya untuk meraih sukses. Demikian juga seorang pemain woodball, semua tim yang ada dalam suatu ajang kejuaraan semuanya berupaya menjadi tim yang terbaik untuk raih juara, dan setiap pemain juga berupaya untuk meraih juara pada nomor-nomor single yang diperebutkan. Jawaban mendasar adalah berlatihlah dengan sungguh-sungguh yang diikuti dengan berbagai macam standar umum latihan dan standar khusus latihan yang akan mengantarkan seorang pemain jadi juara atau timnya juga.

Para juara memiliki cara tersendiri yang menjadi rahasia dia selama latihan untuk dia gunakan dalam setiap kejuaraan untuk mengalahkan lawanandingnya, atas dasar itu maka setiap pemain yang meraih juara memiliki kekhasan baik dalam latihan maupun dalam bermain serta bertanding.

Pendekatan ilmu keolahragaan (sports sciences) saat ini perlu mendapatkan perhatian dalam olahraga woodball

karena beberapa pilar penting dalam ilmu keolahragaan seperti teknik memukul bola, konsentrasi dalam memukul bola ke gate, kondisi fisik yang baik tidak lepas adanya peran ilmu keolahragaan itu sendiri, diharapkan dapat mengantarkan pemain olahraga woodball makin berkualitas.

*Raihlah Prestasi Olahraga Woodball dan
Dukunglah Dengan Latihan Terbaikmu*

(Nurul Hidayati)

BAB VI

PENUTUP

Permainan Woodball adalah permainan dan olahraga yang sangat menyenangkan dan mengasyikkan, dimainkan oleh tim maupun beregu. Dalam buku ini telah menjelaskan cara bermain, teknik bermain, termasuk strategi untuk memenangkan dalam permainan woodball.

Beragam penjelasan yang menarik telah dituangkan dalam buku ini sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran yang menyeluruh, dan memberikan manfaat dalam memahami permainan woodball dengan sebaik-baiknya. Mulai dari mengenal permainan woodball, sejarah, manfaat dari olahraga woodball yang cukup banyak mulai dari untuk kesenangan, hiburan masyarakat, membugarkan, untuk prestasi dan untuk pendidikan serta pariwisata, selain itu ada penjelasan tentang beragam peralatan yang digunakan dalam permainan ini, kemudian menjelaskan beragam macam alat yang digunakan dalam permainan woodball, selanjutnya adalah berbagai macam penjelasan tentang teknik dasar dalam memukul bola, cara mengayunkan tongkat pemukul, penjelasan lainnya adalah seputar cara bermain permainan woodball, dan tidak kalah penting dalam penjelasan buku ini adalah strategi meraih prestasi dengan berbasis pada pengalalaman yang dialami oleh pelatih dan timnya dengan fokus pada empat poin penting yakni latihan, disiplin, dan tanggung jawab diri seorang pelatih, dan di akhir penjelasan pada buku ini juga tentang pengalaman diri seorang pemain yang meraih juara.

Penting dipahami bahwa dalam permainan woodball banyak berbagai cara untuk meraih kemenangan dan untuk meraihnya perlu latihan yang cukup memadai mulai dari memukul bola dengan jarak jauh sampai dengan jarak yang cukup dekat, kemenangan tersebut tidak datang dengan begitu saja namun dalam bentuk usaha yang luar biasa.

Seni dalam permainan ini tidak hanya dari sisi keterampilan memukul saja, namun ada sisi mental yang harus diperhatikan termasuk fokus dan konsentrasi dalam permainan ini, kesabaran dalam mengayunkan setiap pukulan sehingga menghasilkan kualitas pukulan yang baik dan tepat pada sasaran dengan sebaik-baiknya.

Kemampuan dalam menguasai teknik memukul dan cara memukul, menguasai area permainan, dan kontrol sisi emosi tidak lepas dari variabel yang menjadi perhatian dalam permainan woodball. Semoga dalam ulasan buku yang sederhana ini dengan berbekal pengalaman diri sebagai atlet dari olahraga woodball, pelatih olahraga woodball dan pengurus yang ada tingkat kabupaten serta provinsi dapat memberikan sedikit inspirasi dan sumber informasi yang memadai dan semoga dapat mengantarkan para pegiat olahraga woodball yang berkecimpung di dalamnya dapat terus meningkatkan kualitas dirinya menjadi pemain yang terbaik dan meraih juara. Salam juara dan salam olahraga.

Maju Woodball Indonesia

DAFTAR PUSTAKA

- Anas Kholikul Amin, Muchsin Doewes, Sapta Kunta Purnama, (2017), Pengembangan Prototipe Alat Bantu Latihan Mengayun (Swing Trainer) Pada Atlet Woodball, Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia, Vol.7, No.1. Halaman 1-8.
- Adi Sucipto, Toho Cholik Mutohir, Muhammad Muhyi, (2022), Kompetensi Pelatih Olahraga Di Era Digital, Akademia Cendikia, Jogjakarta.
- Ahmad Rithauddin Saryono, 2012, Modifikasi Stik Dalam Permainan Woodball Untuk Pembelajaran Target Games, Jurnal Health and Sport, Vol. 5 No.1. Halaman 1-10.
- Cahyo Wibowo, (2020), Pendampingan dan Pelatihan Olahraga Permainan Woodball Bagi Lansia Di Panti Wredha Salatiga, Jurnal Dinamika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 5. No. 1. Halaman 44-47.
- Damar Adisusanto, Tubagus Herlambang, Pandu Kresnapati, (2022), Pengembangan Permainan Woodball: Model Alternatif Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Permainan Bola Kecil, Jurnal Edu Sportivo, Indonesian of Physical Education Journal, Vol. 3 No. 1. Halaman 77-84.
- IGN, Wedagama, (2008) ETASIA Woodball Sebagai Wisata Olahraga (Sport Tourism) Dalam Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Sekitar (Studi Kasus di Tlatar Boyolali). Jurnal Pariwisata Indonesia (JPI), Vol. 4 No. 1. Halaman 25-36.
- Ika Yulianingsih, Doby Parlindungan, M Al Ghani, (2020), Korelasi Kecerdasan Emosi Dengan Hasil Pukulan Gating Dalam Permainan Woodball, Pada Atlet Junior Pamulang Woodball Club, Jurnal Smart Sport: Jurnal Olahraga dan Prestasi, Vol. 17. No. 1. Halaman 18-22.
- Indah Sari Dewi, Danang Pujo Broto, (2019), Pengembangan Tes Keterampilan Pukulan Jarak Jauh Woodball Siswa

- Sekolah Dasar Kelas Atas, Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpji>.
- International Woodball Federation, 2016, Rules of Woodball/ Beach Woodball, Taiwan, International Woodball Federation.
- Kriswantoro, Elva, S, Lumbanraja, (2016), Pengaruh Jenis Pegangan Terhadap Hasil Akurasi Gating Pada Woodball, Journal of Sport Coaching and Physical Education, Vol.1. No.1. Halaman 1-7.
- Kriswantoro, (2011), Teknik Dasar Bermain Woodball, Indonesia Semarang, Woodball Association.
- Putu Citra Permana Dewi, (2015), Identifikasi Keterampilan Pukulan Olahraga Woodball, Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, Vol. 2. Halaman 31-41.
- Putu Citra Permana Dewi, Sukadiyanto, (2015), Pengembangan Tes Keterampilan Olahraga Woodball Untuk Pemula, Jurnal Keolahragaan, Vol. 3 No. 4. Halaman 228-240.
- Mega, W, Putri. Resty Agustriyani, Sugiyanto, Kiyatno, (2018), Pengembangan Olahraga Woodball di Jawa Tengah, Journal of Power and Sport (JPOS). Vol. 1. No. 1. Halaman 40-54.
- Mega Widya Putri, Sugiyanto, Kiyatno, (2017), Woodball Development in Central Java Province, Indonesia-Descriptive Study of Organization, Human Resources, Infrastructure, Funding, and Development of Achievement, European Journal of Sport Science and Physical Education, Vol. 3. No. 4. Halaman 80-97. doi: 10.5281/zenodo.545785
- Muhammad F. Imaduddin, (2020), Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Penguasaan Teknik Pukulan Jarak Jauh (Long Stroke) Pada Cabang Olahraga Woodball, Journal Power of Sports, Vol. 3. No. 2. Halaman 37-41.
- Ni Luh Kadek Alit Arsani, Ni Nyoman Mestri Agustini, I Nyoman Sudarmada, (2014), Manajemen Gizi Atlet Cabang

Olahraga Unggulan di Kabupaten Buleleng, Jurnal Sains dan Teknologi Vo. 3 No. 1. Halaman 275-287.

Ogi Agustiar, Kuston Sultoni, (2016), Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Hasil Pukulan Gate In Pada Olahraga Woodball, Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, Vol. 1. No. 2. Halaman 64-69.

Toho Cholik Mutohir, Muhammad Muhyi, Albertus F, (2011), Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter, Sport Media, Surabaya.

Yulius Agung Saputra, Ayub Taty Admaja, (2021), Pengembangan Prototipe Alat Bantu Latihan (Glow In The Dark Gate, and Ball) Dalam Upaya Meningkatkan Keberhasilan Program Latihan Pada Atlet PorProv Olahraga Woodball Kabupaten Klaten, Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ), Vol. 2 No. 2. Halaman 76-82

GLOSSARIUM

Bola Kayu: Bola yang dipukul untuk dimasukkan ke gawang berbahan kayu yang digunakan dalam permainan woodball.

Fairway: Lintasan yang digunakan dalam permainan woodball dengan lebar maksimal 2 meter.

Gate: Gawang yang digunakan sebagai tanda masuk bola kayu yang dipukul oleh pemukul dalam permainan woodball

Kecemasan: Kondisi dimana seorang atlet dalam keadaan tidak bisa mengontrol dirinya, tidak bisa konsentrasi ketika akan menyelesaikan sesuatu.

Kompetisi: suatu kegiatan yang dilakukan dalam upaya untuk meraih yang terbaik untuk perorangan maupun dalam kelompok yang sudah terencana sebelumnya dengan memenuhi syarat tertentu.

Latihan: Aktivitas jasmani yang terlaksana dengan terencana dan teratur dengan sistematis yang berurutan dalam rangka untuk mencapai suatu tujuan tertentu.

Lapangan Permainan: area yang digunakan untuk kegiatan yang dimainkan sesuai permainnya dengan ukuran tertentu.

Linesman: Penjaga garis dalam permainan woodball yang menandai bola keluar dari lintasan atau tidak setelah bola dipukul oleh pemain.

Mallet: Tongkat pemukul yang digunakan oleh pemain dalam olahraga woodball dengan bahan kayu yang diujung pemukulnya karet untuk memukul ke bola kayu.

Olahraga: Aktivitas gerak jasmani yang bertujuan untuk mengantarkan jasmani sehat dan bugar dalam rangka untuk hiburan dan keterampilan.

Permainan: Sesuatu yang dimainkan untuk kesenangan dan untuk keterampilan serta untuk pendidikan, yang dimainkan disini dinamakan woodball.

Prestasi: Hasil yang diperoleh dari upaya yang luar biasa dan terbaik.

Pelatih Woodball: orang yang membina, mengarahkan dan membimig tim woodball dalam mengikuti berbagai kompetisi untuk meraih yang terbaik.

Pemain Woodball: Atlet yang mengikuti pelatihan woodball yang dinyatakan sebagai bagian dari tim woodball.

Strategi: cara yang digunakan dalam suatu pertandingan atau kejuaraan yang tersusun dengan sistematis dan terencana dalam upaya untuk mencapai suatu target tertentu.

Swing: Teknik mengayunkan tongkat pemukul (mallet) dalam permainan woodball dimana panjang pendek ayunan didasarkan oleh jenis pukulan yang akan dilakukan bisa pukulan jauh, sedang dan pendek.

Woodbal: Olahraga yang dimainkan oleh beberapa orang pemain dengan menggunakan tongkat kayu sebagai pemukul, dan media bola kayu yang dijadikan objek untuk dipukul untuk diarahkan masuk ke dalam gawang (gate)

TENTANG PENULIS



Dr. Nurul Hidayati M.Pd., lahir di Banyuwangi, pendidkan S1 dari IKIP PGRI Surabaya atau sekarang Universitas PGRI Adi Buana Surabaya selesari 1994, S2 STIE Indonesia 2010, dan pendidikan terakhir Doktor bidang ilmu keolahragaan di Universitas Negeri Surabaya pada tahun 2017. Prestasi beliau dalam bidang olahraga

cukup banyak dan panjang perjalanannya pernah menjadi atlet sea games hockey Singapura 1993, kemudian yang terkait dengan woodball adalah juara II seleksi pra PON pada PON XX (2020) di Papua, sampai sekarang masih aktif di woodball. Prestasi lain adalah penghargaan Satya Lencana Karya Satya 10 Tahun oleh Presiden RI Bapak Susilo Bambang Yudhoyono, adalah atlet pada cabang olahraga woodball dan sebagai pengurus olahraga woodball di kabupaten Sidoarjo Jawa Timur. Berbagai prestasi telah diraihny dalam berbagai ajang kejuaraan woodball di skala nasional maupun internasional.


Sebagai pemain dengan segala prestasi dalam olahraga woodball, Dr Nurul sehari-hari aktif di Dinas Pemuda dan Olahraga (Dispora) Provinsi Jawa Timur menangani bidang olahraga. Beliau juga aktif dalam berbagai kegiatan keolahragaan khususnya kejuaraan wooball. Dr. Nurul Hidayati tinggal di kota Surabaya bersama keluarga dan terus memiliki kesibukan dalam hal membina dan melatih atlet woodball di kota Sidoarjo dan Provinsi Jawa Timur.

ASYIKNYA BERMAIN OLAHRAGA WOODBALL DAN AYO BERPRESTASI


Woodball merupakan permainan yang berbahan kayu, mulai dari tongkat pemukul sampai bola yang dipukul, permainan penuh dengan dukungan konsentrasi di dalamnya. Woodball merupakan olahraga yang membutuhkan konsentrasi yang sangat tinggi, fokus dan kepercayaan diri serta kematangan dalam mengontrol emosi dan pastinya didukung fisik yang prima. Ciri khas ini terlihat pada permainan olahraga woodball yang harus memukul bola dalam jarak tertentu pada target dan membutuhkan kondisi fisik dan psikologis yang baik sehingga hasilnya bisa tercapai, presisi menjadi bagian penting dalam permainan ini.


Akademia Pustaka


Perum. BMW Madani Kavling 16, Tulungagung

 <https://akademiapustaka.com/>

 redaksi.akademia.pustaka@gmail.com

 [@redaksi.akademia.pustaka](#)

 [@akademiapustaka](#)

 081 21 6178398

