

TREND OLAH RAGA MASA KINI

WOODBALL

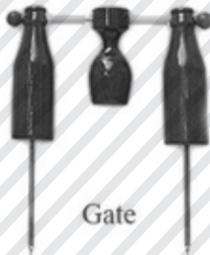
OLAHA RAGA ALA GOLF

TENIK DAN PERTANDINGAN WOODBAL | | PERATURAN DAN PERWASITAN WOODBALL
SEJARAH DAN PERKEMBANGAN WOODBALL

- » Aturan main simpel namun menantang
- » Menyehatkan, tanpa menguras energi
- » Potensi pengembangan terbuka luas
- » Ragam kejuaraan telah diadakan
- » bisa dilaksanakan dimanapun
- » Kian hari kian digemari



Mallet



Gate



Ball



Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd.,M.Kes. AIFO



Copyright © 2016 by Pustaka Baru Press
Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

TREND OLAHRAGA MASA KINI
WOODBALL OLAHRAGA ALA GOLF

ISBN : 978-602-0874-52-4

Cetakan Pertama : I – Yogyakarta, 2016
Rancang sampul : PAPER PLANE
Tata Letak : PAPER PLANE
Penyusun : **Erwin Setyo Kriswanto, S.Pd., M.Kes., AIFO.**
Reviewer : **Ahmad R. Thaudin, M.ar.**
Penerbit : PUSTAKABARUPRESS
Alamat : Jl. Wonosari Km.6 Demblaksari Baturetno
Banguntapan Bantul Yogyakarta.
Telp. 0274 4353591 Fax. 0274 4438911
Pemasaran : PT. PUSTAKA BARU
Jl. Wonosari Km.6 Demblaksari Baturetno
Banguntapan Bantul Yogyakarta.
Telp. 0274 4353591 Fax. 0274 4438911

SARAN DAN MASUKAN UNTUK PROSES PERBAIKAN
e-mail : pustakabarupress_redaksi@yahoo.com

© Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

All rights reserved.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit.

Ketentuan Pidana Sanksi Pelanggaran Pasal
72 UU Nomor 19 Tahun 2002 tentang

Hak Cipta

1. Barang siapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam pasal 2 ayat (1) atau pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara paling sedikit 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp1.000.000,00 (satu juta rupiah) atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/atau denda paling banyak Rp5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barang siapa dengan sengaja menyerahkan, menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum sesuatu ciptaan barang atau hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1), dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah)

KATA PENGANTAR

Dari sejumlah sumber, olahraga *woodball* pertama kali ditemukan di Taiwan pada tahun 1990 oleh Ming Hui Weng dan Kuang Chu Young. Permainan *woodball* ini mirip dengan permainan golf, namun lubang (*hole*) digantikan dengan gawang kecil (*gate*) dan apabila bola *woodball* tersebut dipukul dengan *mallet*, bola akan menggelinding dan tidak seperti dengan bola golf yang jika dipukul akan melambung.

Peralatan *woodball*, selanjutnya disempurnakan dan aturan main pun dibuat. Pada tahun 1993, permainan olahraga tersebut diresmikan dengan nama *woodball*. Pada tahun 1995, *woodball* mulai diperkenalkan ke negara lain. Pada tahun 1999, olahraga ini diresmikan sebagai salah satu kejuaraan olahraga pendukung dalam Olimpiade Asia. Dan pada tahun yang sama berdirilah induk organisasi *woodball* sedunia yang bernama International Woodball Federation (IWbF).

Untuk bermain *woodball*, diperlukan lapangan yang memiliki panjang kurang lebih 30-150 meter pada setiap *fairway*. Untuk dapat melakukan permainan ini, seorang pemain membutuhkan *mallet* (pemukul khusus untuk permainan *woodball*) dan bola berdiameter 3 perempat inchi yang terbuat dari kayu.

Pemenang dari permainan ini adalah pemain yang dapat melakukan *stroke* (istilah memukul bola dalam *woodball*) paling sedikit. Dalam penghitungan *stroke*, bola akan dihitung satu kali *stroke* setiap memukul bola sampai masuk melewati *gate*.

Buku ini disusun dalam rangka turut mengenalkan jenis olahraga *woodball*. Seluk beluk olahraga *woodball* dibahas dengan jelas dan lengkap. Mulai dari teknik dasar hingga perkembangannya di saat ini.

Tak ketinggalan, aspek manfaat, kiat-kiat menghadapi pertandingan *woodball*, dan penanganan cedera yang mungkin terjadi, menjadi pembahasan yang tak kalah menarik di buku ini.

Akhirnya, selamat membaca. Semoga bermanfaat

Yogyakarta, Nopember 2016

Penyusun

DAFTAR ISI

Kata Pengantar	3
daftar isi.....	5
Bab I	
<i>Woodball</i>, Olahraga Murah yang Berkelas.....	7
A. Perkembangan <i>Woodball</i> di Indonesia.....	7
B. <i>Woodball</i> : Olahraga Murah Untuk Semua Kalangan	10
C. Potensi dan Pengembangan <i>Woodball</i>	12
Bab II	
PERLENGKAPAN DAN TEKNIK DASAR <i>WOODBALL</i>.....	15
A. Perlengkapan Olahraga <i>Woodball</i>	15
B. Teknik Bermain <i>Woodball</i>	22
C. Komponen Kondisi Fisik pada Olahraga <i>Woodball</i>	48
Bab III	
Peraturan Permainan dan Perwasitan <i>Woodball</i>.....	55
A. Peraturan Permainan <i>Woodball</i>	55
B. Perwasitan <i>Woodball</i>	74
Bab IV	
Aspek Psikologis dalam Olahraga <i>Woodball</i>.....	85
A. Pengertian Psikologi Olahraga	85
B. Aspek Psikologis dalam Olahraga	86

C. Persiapan Pertandingan.....	95
D. Pelatih sebagai Pembina Mental Atlet.....	99

Bab V

Manfaat Kesehatan Olahraga Woodball.....101

A. Ragam Manfaat Kesehatan Olahraga <i>Woodball</i>	101
B. Pengaturan makanan pada Olahraga <i>Woodball</i>	107

Bab VI

Penanganan Cedera pada Olahraga Woodball.....115

A. Cedera yang bisa terjadi pada <i>Woodball</i>	115
B. Fisioterapi pada Cedera Olahraga <i>Woodball</i>	118

LAMPIRAN.....150

DAFTAR PUSTAKA.....155

BAB I

WOODBALL, OLAHRAGA MURAH YANG BERKELAS

A. Perkembangan Woodball di Indonesia

Olahraga woodball muncul dari ide seorang pengusaha asal Taiwan, Ming-Hui Weng yang ingin membahagiakan orangtuanya. Ming-Hui Weng, selanjutnya, tidak sendiri saja merancang olahraga ini, melainkan bersama dengan rekannya, Kuang-Chu Young. Tepatnya pada tahun 1990 di Cina Taipei.

Kuang-Chu Young membantu cita-cita rekannya yang mulia itu. Bahwa, Ming-Hui Weng ingin menunjukkan bakti pada kedua orangtuanya di usianya yang semakin senja. Ia ingin orangtuanya dapat mengisi sisa hidupnya dengan melakukan sesuatu yang mendatangkan manfaat, namun tidak membutuhkan energi yang banyak. Hal ini dikarenakan mengingat kedua orangtuanya tidak muda lagi.

Pada mulanya, Ming-Hui Weng membuat sebuah taman di kawasan Nei-Shuang-Hsi, Taipei. Ia kemudian membawa kedua orangtuanya ke taman tersebut, agar bisa menikmati indahnya pemandangan di sana. Dari taman tersebut, Ming-Hui Weng berkeliling bukit dan ia menemukan dataran rata.

BAB II

PERLENGKAPAN DAN TEKNIK DASAR *WOODBALL*

A. Perlengkapan Olahraga *Woodball*

Seperti yang sudah disinggung di bab sebelumnya, alat yang digunakan dalam olahraga ini sebenarnya sangat sederhana. Yakni hanya menggunakan 3 alat utama, yaitu *mallet* (pemukul), bola dan *gate*. Perlengkapan yang digunakan harus sesuai dengan spesifikasi yang ditetapkan oleh *International Woodball Federation (IWBF)*. Kriteria atau kategori sertifikasi alat antara lain:

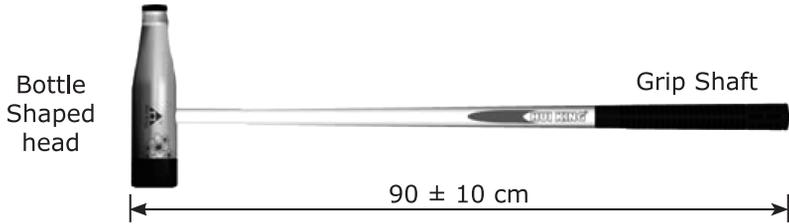
1. Kategori "A", alat ini dapat digunakan pada semua events.
2. Kategori "B", alat ini dapat digunakan pada ajang: *Woodball events* Kecuali *Asian Beach Games, World Cup, dan Asian Cup Woodball Championship*

a. *Mallet*/Pemukul

Mallet digunakan untuk memukul bola untuk kemudian dimasukkan ke dalam *gate* yang menjadi sasaran. *Mallet* berbentuk T dan berat 800 gram, panjang 90 cm dengan estimasi ± 10 cm (35.4, estimasi 4 inchi), ukuran kepala *mallet* 21,5 dengan estimasi $\pm 0,5$ cm (8.46, estimasi ± 0.20 inchi), dengan kepala *mallet* berbentuk botol dengan diameter terluar 6,6 dengan estimasi $\pm 0,2$ cm (2.60, estimasi ± 0.08

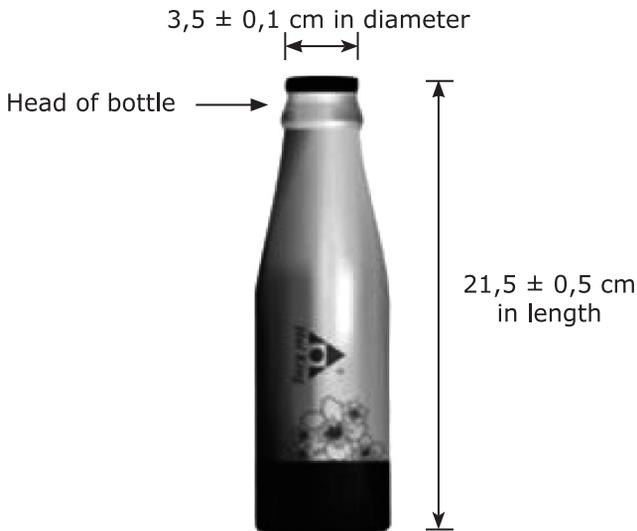
inchi), ketebalan karet (*rubber cap*) 1,3 dengan estimasi $\pm 0,1$ cm (0.51, estimasi ± 0.04 inchi) dengan tinggi 3,8 cm dengan estimasi $\pm 0,1$ Cm dan ketebalan dinding luarnya 0,5 cm.

Gross Weight About 800 grams



Mallet

<http://letsplaywoodball.blogspot.co.id/p/woodball-equipment>



Ujung mallet

<http://letsplaywoodball.blogspot.co.id/p/woodball-equipment>

BAB III

PERATURAN PERMAINAN DAN PERWASITAN *WOODBALL*

A. Peraturan Permainan Woodball

Peraturan woodball mengacu pada peraturan berdasarkan International Woodball Federation (IWbF) dan Indonesia Woodball Asosiasi (IwbA), secara garis besar akan dibahas meliputi:

1. Prinsip Umum Permainan
 - a. Permainan woodball dilakukan sesuai dengan peraturan dan regulasi yang telah diatur oleh panitia dan peraturan woodball internasional.
 - b. Setiap pemain harus menyelesaikan permainan mulai dari *fairway* pertama sampai dengan *fairway* ke-12 atau kelipatannya sebagaimana yang telah ditetapkan, dan hasil akhir ditentukan oleh jumlah hitungan pukulan dalam permainan.
 - c. Bagi para pemain yang tidak menyelesaikan salah satu dari *fairway* atau tidak melanjutkan permainan, maka hasilnya tidak akan dihitung.

2. Jenis Kompetisi

- a. Kompetisi tunggal: satu orang individu dianggap sebagai 1 unit pemain dalam kompetisi.
- b. Kompetisi ganda: dua orang pemain secara berpasangan (jenis kelamin yang sama) atau campuran (berbeda jenis kelamin) dianggap sebagai 1 unit pemain dalam kompetisi.
- c. Kompetisi tim: Satu tim dapat terdiri dari 4 hingga 6 orang pemain dianggap sebagai 1 unit pemain dalam kompetisi.

3. Metode Kompetisi

- a. Kompetisi *Stroke*: Pemain yang menyelesaikan 12 *fairway* atau kelipatannya dengan jumlah pukulan paling sedikit akan menjadi pemenang.
- b. Kompetisi *fairway*: Pemain yang mendapatkan jumlah angka lebih banyak dari 12 *fairway* atau kelipatannya dengan jumlah pukulan paling rendah akan menjadi pemenangnya, biasanya menggunakan 4 *fairway*. Bila masih terdapat angka yang sama akan ditambah 1 *fairway* lagi.

4. Nomor yang dipertandingkan

Nomor yang dipertandingkan dalam pada olahraga ini adalah:

- a. Nomor Kompetisi *Stroke*
 - 1) Single Stroke Competition Putera
 - 2) Single Stroke Competition Puteri
 - 3) Double Stroke Competition Putera
 - 4) Double Stroke Competition Puteri
 - 5) Double Mix Stroke Competition
 - 6) Team Stroke Competition Putera
 - 7) Team Stroke Competition Puteri

2. Tanda aba-aba wasit

a. Memulai permainan (*Start to play*)

Meluruskan lengan ke depan dan cenderung menurun sekitar 45 derajat, telapak terbuka dan jari-jari rapat, menunjuk ke garis start dan pada saat yang sama panggilan dengan suara keras “mulai (*Start Play*)”



Tanda Memulai permainan (*Start to play*)

dok.Pribadi

b. Tanda Untuk Memukul (*Hand sign of hitting*)

Meluruskan lengan sejajar bahu, telapak tangan menghadap ke bawah dan jari telunjuk menunjuk ke arah gatedan bergerak horizontal beberapa kali.



Tanda Untuk Memukul (*Hand sign of hitting*)

dok.Pribadi

b. Bola keluar (*Out of bounds*)

Tangan mengepal dengan ibu jari ke atas, mengarah ke belakang dengan siku ditekuk, diayunkan dari depan depan bahu ke belakang kepala. Ayun beberapa kali untuk menunjukkan bola berada di luar batas



Tanda Bola keluar (*Out of bounds*)

dok.Pribadi

c. Pelanggaran (*Infractions*)

Angkat lengan ke atas dan lurus dengan telinga, telapak tangan terbuka menghadap ke pemain



Tanda Pelanggaran (*Infractions*)

dok.Pribadi

d. *Time out:*

Buatlah tangan seperti huruf “T” dengan kedua telapak tangan di depan dada untuk menunjukkan “Time Out”.



Tanda “Time Out”

dok.Pribadi

e. Bola melewati/masuk gate

Luruskan lengan ke depan dengan ibu jari ke atas, sementara jari lainnya mengepal, arahkan pada pemain untuk menunjukkan bola yang dia pukul melewati *gate* dengan sukses.



Tanda Bola melewati/masuk gate

dok.Pribadi

3. Posisi dan gerakan wasit selama permainan

a. Posisi

- 1) Permainan yang sedang berjalan harus dapat dilihat secara jelas oleh wasit.
- 2) Posisi segitiga adalah posisi ideal bagi keputusan wasit yang akurat saat pemain akan melakukan *swing*.
- 3) Posisi dapat mengamati dengan jelas dan komprehensif diperlukan bagi wasit, khususnya dalam mengamati pergerakan bola

b. Gerakan selama permainan

- 1) Bergeraklah dalam garis lurus dan berada didalam jarak yang pendek setiap waktu.
- 2) Sesuaikan cara berjalan dan berlari
- 3) Selaraskan dan berinteraksi dengan pemain tanpa mengganggu kecuali bila terjadi pelanggaran

4. Cara penskoran

Pada Olahraga woodball, tata cara penskoran ataupun metode yang dilakukan sangatlah mudah, Pada *scoresheet* yang ada wasit tinggal memberi tanda, adapun tanda tersebut adalah sebagai berikut:

TANDA PENSEKORAN

Tanda	Arti	Keterangan
/	Pukulan	Melambangkan satu pukulan
√	Penalti	Melambangkan bola dipukul dan keluar dari batas atau pemain melanggar aturan yang telah ditetapkan.
⊙ 8	Pengurangan satu pukulan (bonus)	Melambangkan bola yang dipukul melalui gate dari jarak lebih dari 5 meter tanda garis. Pengurangan satu pukulan ini diberikan sesuai dengan aturan woodball (untuk <i>fairway</i> tertentu), bila tertulis tersebut dalam tanda maka pukulan terakhir 8 kali namun dihitung hanya 7 kali.

	Melakukan passing melewati gate dengan sukses	Melambungkan bola melewati pintu gerbang kemudian membuat lingkaran pada nomor kolom yang terakhir. Bila tertulis tersebut dalam tanda maka pukulan terakhir 8 kali.
---	---	--

Berikut adalah contoh cara peskoran:

Kolom 1 : tembakan pertama tepat

Kolom 2 : tembakan kedua OB

Kolom 3 : pada kolom 3 diberi tanda OB (√) atau melanggar aturan, selanjutnya dihitung tembakan ke empat

Kolom 4 : tembakan ke empat tepat

Kolom 5 : tembakan ke lima OB

Kolom 6 : pada kolom 6 diberi tanda OB (√) atau melanggar aturan, selanjutnya dihitung tembakan ke tujuh

Kolom 7 : tembakan ke tujuh tepat

Kolom 8 : tembakan ke delapan tepat dan masuk gate

GATE NO			
13			
1	2	3 [√]	4
5	6 [√]	7	8 [⊗]
8			

Berdasarkan contoh di atas, maka skor yang diperoleh adalah 8

BAB IV

ASPEK PSIKOLOGIS DALAM OLAHRAGA *WOODBALL*

A. Pengertian Psikologi Olahraga

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana sampai yang kompleks. Perilaku manusia ada yang disadari, namun ada pula yang tidak disadari, dan perilaku yang ditampilkan seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri.

Ilmu psikologi diterapkan pula ke dalam bidang olahraga yang lalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Mereka dapat menjadi tegang, denyut nadi meningkat, berkeringat dingin, cemas akan hasil pertandingannya, dan mereka merasakan sulit berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya.

BAB V

MANFAAT KESEHATAN OLAHRAGA WOODBALL

A. Ragam Manfaat Kesehatan Olahraga *Woodball*

Olahraga *woodball*, selain sebagai sarana rekreasi, ternyata memiliki berbagai macam manfaat bagi kesehatan dan kebugaran tubuh. Di antaranya yaitu, disadari atau tidak, saat bermain *woodball* kita berjalan kaki melintasi atau memutari *fairway* yang cukup panjang sekitar 4 sampai 8 mil atau dua kali lipat lebih dari anjuran berjalan kaki sepanjang 10.000 langkah per hari.

Manfaat Jalan Kaki

Dengan berjalan kaki ini, dapat membakar sampai seribu kalori, yang merupakan cara yang baik untuk tetap menjaga kebugaran dan membakar kelebihan lemak serta membuat darah dari dan ke jantung mengalir dengan lancar.

Jalan kaki memiliki manfaat yang bagus untuk kesehatan jantung serta mengatur tingkat kolesterol. Menurut sebuah studi, jalan kaki selama 30 menit diduga bisa menurunkan kemungkinan seorang wanita mengalami masalah jantung sekitar 40%. Hal ini karena jalan kaki dapat meningkatkan denyut jantung, meningkatkan sirkulasi darah di dalam tubuh, dan memperkuat jantung. Tidak hanya itu saja, jalan kaki secara teratur juga bisa menurunkan kadar kolesterol dan gula darah dalam tubuh, serta menurunkan tekanan darah.

Selain penyakit jantung, diabetes tipe 2 juga bisa dicegah dengan berjalan kaki setidaknya selama 30 menit dalam sehari. Dengan melakukan jalan kaki, otot terpicu untuk bekerja lebih sehingga kemampuan untuk menyerap glukosa meningkat. Dengan berjalan kaki selama 30 menit, bisa mengurangi kemungkinan terkena diabetes tipe 2 setidaknya hingga 30%. Dengan berjalan cepat selama 30 menit dalam sehari, bisa membakar setidaknya 150 kalori per hari. Semakin cepat langkah kaki, semakin banyak kalori yang dibakar.

Dengan melakukan jalan kaki setidaknya selama 30 menit, sistem kekebalan tubuh akan meningkat dan melawan infeksi. Berjalan kaki selama 30 menit juga bisa membuat tidur lebih nyenyak dan tubuh secara otomatis akan melepaskan zat kimia. Menyempatkan berjalan kaki dalam sehari bisa mengurangi stres atau mencegahnya. Berjalan kaki dan aktivitas fisik lainnya bisa memicu endorfin yang membuat *mood* menjadi lebih baik dan mengurangi rasa cemas serta depresi.

Osteoporosis disebabkan oleh adanya penipisan tulang sehingga tulang menjadi keropos, dan rentan patah karena rapuh. Dengan melakukan olahraga berjalan kaki, dapat membangun dan mempertahankan kesehatan tulang. Manfaat jalan kaki lainnya adalah dapat mengurangi risiko kemungkinan terkena asma, stroke, radang sendi serta beberapa jenis kanker.



Woodball di pagi hari (dok.Pribadi)

BAB VI

PENANGANAN CEDERA PADA OLAHRAGA WOODBALL

A. Cedera yang bisa terjadi pada *Woodball*

Woodball terkesan sebagai olahraga yang tidak menguras tenaga. Cukup berdiri di dekat bola, konsentrasi sejenak, ayunkan mallet untuk memukul bola, lalu jalan. Kelihatannya sangat sederhana. Namun, ternyata olahraga ini juga bisa berpeluang mengakibatkan cedera. Dari sekian banyak cabang olahraga menggunakan bola, *woodball* termasuk salah satu yang unik. Umumnya pemain akan kalang kabut ke sana kemari untuk mencapai bola yang selalu bergerak. Pemain pun akan tesengal-sengal karena energinya terkuras. Pada olahraga *woodball*, pemain tak perlu sesibuk itu. Bola yang hendak dipukul diam di dekat kakinya. Dia cukup berdiri dengan *mallet* di tangan, konsentrasi sejenak, dan memukul bolanya. Setelah itu, dia tinggal jalan mendekati bola untuk memukulnya kembali hingga masuk ke *gate*, dan seterusnya hingga akhir permainan tercapai. Pemain tidak perlu berlari-lari hingga berkeringat, apalagi harus sampai kehabisan napas.

Kemungkinan seorang pemain *woodball* menderita cedera bila olahraga bergengsi ini tidak dilakukan secara benar. Pada o lahraga *woodball*, hampir semua bagian tubuh memiliki kemungkinan untuk menderita cedera. Cedera itu bisa terjadi ketika mengayun

mallet dan memukul bola, berpindah tempat, menunggu giliran memukul kembali, bahkan bisa pula terjadi akibat cuaca yang tidak bersahabat.

Ketika mengayun *mallet* dan memukul bola, cedera kemungkinan terjadi pada leher dan otot. Cedera pada leher biasanya terjadi akibat mengayun *mallet*. Cedera otot biasanya terjadi karena pemain berlatih berlebihan atau karena putaran yang kurang betul dan keras saat memukul. Otot yang terkena cedera adalah otot-otot *trapesius* (otot pada kiri kanan leher ke arah bahu) dan juga *ligamentum Nuchae* (urat yang terentang antara dasar tengkorak ke arah antara tulang belikat).

Daerah tulang punggung bisa pula mengalami cedera. Biasanya, ini terjadi karena cedera otot, sendi, atau iritasi pada jaringan saraf. Bedanya di sini, tulang punggung dilindungi atau ditunjang tulang-tulang rusuk, sehingga daerah ini lebih jarang mengalami cedera. Pemain yang telah berusia lanjut, dengan tulang lemah sekali, bila memukul terlalu kuat dapat mengalami *fraktur* (patah tulang) pada badan dari ruas-ruas tulang belakang atau tulang-tulang rusuk. Dapat pula terjadi rasa nyeri sedikit di antara tulang-tulang rusuk karena terjepitnya serabut-serabut saraf di tempat itu.

Pada tangan, cedera bisa menimpa ibu jari tangan kiri (pada pemain bukan kidal) karena pemain merilekskan pegangan tangannya pada puncak *back swing*. Rasa sakit pada telapak tangan dasar ibu jari dapat terjadi secara akut, dengan rasa nyeri tekan pada tendon-tendon serta otot *fleksor dan aduktor* (otot pada lengan bawah). Selain itu, dapat pula timbul rasa sakit pada punggung pergelangan tangan kiri.

Penyebabnya, iritasi pada tulang *stiloideum* (salah satu tulang pada pergelangan tangan) atau tarikan berulang-ulang pada tempat melekatnya tendon otot-otot ekstensor pada tulang-tulang *metakarpal* ke-2 dan 3 (tulang-tulang pada telapak tangan). Rasa sakit pada punggung pergelangan tangan kiri ini biasanya terjadi pada mereka yang sering sekali berolahraga *woodball*, terutama kalau pukulannya mengenai tanah.

Pada daerah pinggang, juga sering mengalami cedera akibat olahraga *woodball*. Cedera ini terjadi lantaran penekanan/pembebanan, sikap badan kurang baik (biasanya karena pinggang melengkung ke depan atau lordotik), apalagi mengingat kenyataannya banyak orang yang otot-otot perutnya kurang kuat.

Sedangkan cedera pada pinggang yang kronis dapat terjadi karena berdiri terlalu lama, memukul pada tempat-tempat sulit, berulang kali membungkuk dan tegak kembali, dan menunggu terlalu lama. Cedera ini terutama sering terjadi pada turnamen yang cukup panjang waktunya.

Turun lagi ke bawah, bagian pinggul, lutut, pergelangan kaki, dan kaki juga rawan terhadap cedera. Pada bagian-bagian tersebut cedera bisa terjadi lantaran jalan cukup lama dan berdiri terlalu lama ketika bermain. T-tnya, rasa sakit pada sendi, pembengkakan, atau terbatasnya gerak. Bila yang bersangkutan tergolong gemuk berlebihan, kemungkinan mengalami cedera pada bagian ini lebih besar karena sendi-sendinya mendapat beban terlalu berat.

Selain hal-hal yang telah disebutkan tadi, cedera juga bisa disebabkan oleh faktor lain. Cedera akibat panas, misalnya. Cedera ini dapat terjadi bila yang bersangkutan tidak memakai topi ketika bermain di bawah terik matahari. Cederanya dapat berupa *head stroke* atau cedera kulit. Bahkan, tak menutup kemungkinan ia terkena serangan kanker kulit, bila ketika bermain di bawah terik matahari, perlindungan terhadap tubuh tidak memadai.

Untuk mencegah terjadinya berbagai cedera tadi, pemain harus cukup melakukan latihan-latihan, terutama yang menguatkan otot-otot perut dan sekitar tulang punggung agar tetap lentur. Juga latihan yang menguatkan lutut. Sebelum memulai bermain *woodball*, jangan lupa melakukan pemanasan yang cukup, terutama untuk pinggang. Sepatu yang digunakan tepat ukurannya. Pemain juga harus cukup minum, karena selain bermain di tempat yang panas, di lapangan juga banyak angin yang membuat badan pemain kehilangan banyak cairan, sehingga mudah terjadi kejang otot, dehidrasi (kurang cairan), dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Purba. 2006. *Kardiovaskuler dan Faal Olahraga*. Bandung: Fakultas Kedokteran Universitas Padjadjaran
- Adang Suherman dan Yoyo Bahagia. 2000. *Prinsip-prinsip Pengembangan dan Modifikasi Cabang Olahraga*. Jakarta: Depdiknas.
- Among Ma'mun dan Yudha Saputra. 2000. *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Depdiknas.
- Asmuni Rachmat, 2001; *Gizi Olahraga*; Departemen Pendidikan dan Nasional
- Atkinson, Rita L, dkk. 2010. *Pengantar Psikologi Jilid 1*. Tangerang: Interaksara
- Abdul Kadir Ateng. 1992. *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Depdikbud.
- Bompa. 1999. *Periodization Training for Sport*. United States: Human Kinetics
- Bompa. 1999. *Periodization: Theory and Methodology of Training, 4 th ed.* Champaign, Illinois: Human Kinetics
- Burke, Louise & Deakin, Vicki. 2006. *Clinical Sport Nutrition (Third Edition)*. Mc Graw-Hill Australia Pty Ltd
- Fink, Heather Hedrick, et al. 2006. *Practical Application in Sports Nutrition*. Massachusetts, USA: Jones and Bartlett Publisher.
- Garuda Mas, 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini, Komisi Olahraga Nasional Indonesia*. Jakarta
- Hopkins, W.G. dan N. P.A. Huner. 2004. *Introduction to Plant Physiology*. John Wiley and Sons, Inc. New York

- Irawan, A. 2007. *Nutrisi, Energi dan Performa Olahraga*. Polton Sport Science dan Performance Lab
- Irwanto dkk. 2002. *Psikologi Umum*. Jakarta: PT. Prenhallindo
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kartini Kartono. 2000. *Psikologi Abnormal*. Bandung: Mandar Maju
- Kemenpora RI. 2005. *Undang-undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Kemenpora RI.
- Kriswantoro. 2011. *Teknik Dasar Bermain Woodball*. Semarang: Indonesia Woodball Association.
- M. Sajoto. 2003. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang: Dahara prize.
- Muhammad Ikhwan Zein. 2016. *Diktat Pencegahan dan Perawatan Cedera*. Yogyakarta: FIK UNY
- Novita Intan Arovah, tt. *Diagnosis dan Manajemen Cedera Olahraga*. Yogyakarta: UNY.
- Nuril Ahmadi. 2007. *Panduan Olahraga Bola Voli*. Solo: Era Pustaka Utama
- Olson RE. 2007. *Energi dan Zat-zat Gizi*. Jakarta: PT Gramedia,
- Rahayu, Fitri, dkk. 2012. *Fisioterapi pada Cedera Olahraga Golf*. Surakarta: Politeknik Kesehatan Surakarta.
- Saryono, Ahmad Rithaudin. 2010. *Sosialisasi Beach Woodball Se-Daerah Istimewa Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Saryono, Ahmad Rithaudin. tt. *Modifikasi Stik dalam Permainan Woodball untuk Pembelajaran Target Game*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Singgih D Gunarso. 1996. *Psikologi Olahraga Teori dan Praktek*. Jakarta: Gunung Mulia.

- Soetrisno, D. 2011. *Mari Bermain Woodball (Lets Play Woodball)*. Semarang: Indonesia Woodball Association.
- Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung. PT. Karya Ilmu
- UU RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional
- Weinberg and Gould. (2007). *Foundations of Sport and Exercise Phychology*. Human Kinetics.
- Wasis Dwiyogo dan Kriswantoro. 2009. *Olahraga Woodball*. Malang: Wineka Media.
- Web P, Geoffrdey. 2006. *Dietary Supplement& Funcional Foods*. Blackwell. Publishing Ltd
- William H, Melvin. 2002. *Nutrition for Health, Fitness and Sport (Six Edition)*. Old Domination University
- Wiramihardja, Sutardjo A. 2005. *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: PT Refika Aditama.
- <http://www.iwbf-woodball.org/en/index.php>, diakses tanggal 5 Januari 2016
- <http://andibrilinunm.blogspot.com/2010/12/komponen-komponen-kondisi-fisik.html>, diakses tanggal 7 maret 2016
- <http://olah-raga-indonesia.blogspot.com/2012/04/10-komponen-kondis-fisik.html>, diakses tanggal 7 Maret 2016
- <http://www.fisu.net/en/4th-WUC-Woodball-in-Full-Swing-3133.html?mbID=6078>, diakses tanggal 9 Juni 2016
- <https://www.deherba.com/berbagai-manfaat-berjemur-dibawah-sinar-matahari.html>, diakses tanggal 9 Juni 2016
- <http://keduniasehat.blogspot.co.id/2015/02/manfaat-berjemur-di-bawah-sinar.html>, diakses tanggal 9 Juni 2016
- <http://gayahidupsehat.org/berat-badan-ideal-anda/>, diakses tanggal 9 Juni 2016

<https://rezkymedica.wordpress.com/2014/12/05/pengaturan-makanan-ketika-berolahraga/>, diakses tanggal 9 Juni 2016

<http://perfectgolfswingreview.net/HandRelease.htm>, diakses tanggal 13 Juni 2016