OLAHRAGA

PILIHAN

Muhammad Iqbal Jauhar Hanim, S.Pd., M.Or.
Angel Hardi Yanto, S.Pd., M.Pd.

Olahraga Pilihan

Muhammad Iqbal Jauhar Hanim, S.Pd., M.Or.

**UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA
NOMOR 28 TAHUN 2014
TENTANG HAK CIPTA**

**PASAL 113
KETENTUAN PIDANA
SANKSI PELANGGARAN**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Muhammad Iqbal Jauhar Hanim, S.Pd., M.Or.

Olahraga Pilihan

Olahraga Pilihan

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia
oleh Penerbit Global Aksara Pres*

ISBN: **978-623-58744-8-7**

xxii + 100 hal; 14,8 x 21 cm

Cetakan Pertama, Desember 2021

Copyright © 2021 Global Aksara Pres

Penulis	: Muhammad Iqbal Jauhar Hanim
Penyunting	: Muhamad Basyrul Muvid, M.Pd.
Desain Sampul	: Arum Nur Laili
Layouter	: M. Yusuf

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apapun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

Diterbitkan oleh:

Global Aksara Pres

Anggota IKAPI, Jawa Timur, 2021, No.

282/JTI/2021

Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya

+628977416123/+628573269334

globalaksarapres@gmail.com

Pengantar Penulis

Puji syukur kehadiran Alloh Subhanahu wa Ta'ala yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan buku non fiksi yang berjudul *"Olahraga Pilihan"* ini tepat pada waktunya sesuai dengan target penulis. Adapun tujuan penulisan buku ini yaitu untuk menambah referensi dan kepustakaan tentang olahraga. Selain itu penulisan buku ini juga bertujuan untuk menguatkan kembali makna pentingnya olahraga yang menghibur dan menyehatkan. Olahraga yang menghibur berarti dapat dilakukan dengan bahagia, ceria, dan menyenangkan bagi setiap orang. Beberapa orang tidak berolahraga karena merasa tidak terampil dalam melakukan teknik gerakan olahraga tertentu. Padahal menurut penulis setiap orang berhak untuk berolahraga, meskipun belum terampil teknik gerakannya.

Menindaklanjuti hal tersebut, penulis menyarankan agar pemula yang tidak terampil agar ditemani oleh orang yang berpengalaman, seperti instruktur maupun pendamping, supaya ada yang melatih dan mengingatkan ketika melakukan teknik gerakan yang salah. Beberapa aturan dalam teknik gerakan olahraga diatur sesuai dengan biomekanika olahraga, dengan maksud melindungi olahragawan dari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti cedera, terkilir, dan kram otot, dan sebagainya. Sehingga setiap orang yang ingin berolahraga disarankan untuk mempelajari teknik gerakan yang benar untuk kemudian diterapkan di lapangan. Olahraga juga dapat menyehatkan tubuh manusia, dengan syarat dilakukan secara teratur dan terukur. Olahraga secara teratur maksudnya dilakukan secara rutin, misalnya dalam waktu 1 minggu seseorang berolahraga selama 3-5 kali dengan durasi kurang lebih 2 jam setiap pertemuan. Olahraga teratur juga harus diimbangi dengan pola makan yang bernutrisi dan pola istirahat yang cukup. Sedangkan olahraga yang terukur berarti olahraga yang dilakukan dengan mengukur intensitas dan waktunya.

Pada saat ini, banyak orang yang meluangkan waktu olahraganya setelah bekerja maupun sebelum bekerja. Mereka dapat melakukannya secara individu di pusat kebugaran maupun berkelompok seperti pada perkumpulan klub olahraga, perkumpulan warga tempat tinggal, maupun dengan keluarga. Semua dapat dilakukan selama badan sehat dan bugar untuk berolahraga, sebab tidak disarankan untuk berolahraga dalam kondisi fisik yang lelah dan capai sebab apabila dipaksakan maka dikhawatirkan daya tahan tubuh menurun dan tubuh menjadi sakit. Hal ini tentu akan mempengaruhi produktivitas kerja sehari-hari. Banyak terjadi orang-orang yang berolahraga setelah bekerja mereka mengerahkan seluruh tenaganya untuk mendapatkan keunggulan dari lawan bertandingnya, hal ini tidak tepat karena tujuan berolahraga rekreasi yaitu untuk mendapatkan kesenangan dan bukan semata-mata mengejar kemenangan. Alangkah lebih bijaknya apabila dapat mengatur keseimbangan tenaga yang keluar dalam berolahraga, agar dapat beraktivitas lainnya di luar olahraga seperti berkumpul

bersama dengan keluarga di rumah, maupun bermain dengan anak.

Saya mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, Bapak Fathurrohman, Ibu Maisyaroh, dan adik saya Silmy Aulia Rufiatin Nisa' atas dukungan yang diberikan selama proses penulisan buku ini. Saya juga menyampaikan terima kasih kepada Bapak dan Ibu Dosen FIK UM dan FIK UNY yang telah membimbing dan memotivasi saya untuk menyelesaikan karya buku non fiksi ini dengan tema olahraga. Saya menyadari buku ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu kritik, nasihat, serta saran yang membangun selalu saya nantikan demi perbaikan penulisan di masa mendatang. Penulis dapat dihubungi via e-mail iqbaljauharhanim@gmail.com. Terima kasih.

Malang, 20 Desember 2021

Muhammad Iqbal Jauhar Hanim, S.Pd., M.Or.

Penulis Buku “Olahraga Pilihan”

Daftar Isi

PENGANTAR PENULIS –[v]

DAFTAR ISI –[ix]

DAFTAR GAMBAR –[xi]

KATA PENGANTAR PRAKTISI

drg. Miqdad Muhammad Izzuddin –[xiii]

KATA PENGANTAR PRAKTISI

Angga Bramansta Putra, M.Pd. –[xv]

KATA PENGANTAR AKADEMISI

Muchammad Riza Fauzy, S.T., M.MT. –[xviii]

KATA PENGANTAR AKADEMISI

Andika Dirsia, S.Pd., M.Pd. –[xxi]

**CARA MELAKUKAN PEMANASAN SEBELUM
BEROLAHRAGA –[1]**

BERJALAN KAKI –[4]

BERENANG –[14]

BOLA BASKET –[25]

TENIS MEJA –[41]

SEPAK BOLA –[52]

BULU TANGKIS –[62]

BOLA VOLI –[69]

BERSEPEDA –[75]

BERLARI –[82]

PICKLEBALL –[88]

**CARA MELAKUKAN PENDINGINAN SETELAH
BEROLAHRAGA –[93]**

DAFTAR PUSTAKA –[95]

BIOGRAFI PENULIS –[97]

Daftar Gambar

GAMBAR 1 –[1]

GAMBAR 2 –[7]

GAMBAR 3 –[12]

GAMBAR 4 –[15]

GAMBAR 5 –[22]

GAMBAR 6 –[26]

GAMBAR 7 –[34]

GAMBAR 8 –[35]

GAMBAR 9 –[36]

GAMBAR 10 –[37]

GAMBAR 11 –[38]

GAMBAR 12 –[40]

GAMBAR 13 –[44]

GAMBAR 14 –[48]

GAMBAR 15 –[56]

GAMBAR 16 –[61]

GAMBAR 17 –[63]

GAMBAR 18 –[68]

GAMBAR 19 –[73]

GAMBAR 20 –[77]

GAMBAR 21 –[83]

GAMBAR 22 –[89]

GAMBAR 23 –[91]

GAMBAR 24 –[93]

Kata Pengantar

Praktisi

---

drg. Miqdad Muhammad Izzuddin

Perubahan gaya hidup perlu dilakukan untuk investasi kesehatan di masa depan. Mengutip Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), persentase penyakit tidak menular di Indonesia saat ini sebesar 69,91%. Sebelum adanya pandemi covid-19, penyakit tidak menular merupakan penyebab kematian nomor 1 di Indonesia. Tingginya prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat, seperti malas berolahraga dan mengonsumsi makanan tidak bernutrisi. Hal tersebut didukung oleh riset kesehatan dasar (riskesdas) pada tahun 2018 menemukan bahwa 33,5% masyarakat kurang beraktivitas fisik.

Olahraga yang dilakukan bersama adalah hal yang menyenangkan, dapat dilakukan pada akhir pekan atau waktu libur kerja. Banyak manfaatnya, selain dapat meningkatkan kesehatan tubuh, *quality time* bersama orang terdekat juga bisa didapatkan. Buku ini sangat membantu sekali bagi para pembaca untuk mengubah gaya hidup yang lebih sehat, dengan disajikan tambahan referensi bermacam-macam olahraga yang menghibur dan pastinya menyehatkan. Buku ini juga sangat direkomendasikan sebagai referensi bagi tenaga pendidik dan guru olahraga sebagai diversifikasi dari olahraga sehari-hari. Harapan saya kedepannya buku ini dapat diterapkan oleh masyarakat Indonesia untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari, supaya mendapatkan manfaat peningkatan daya tahan tubuh dan mencegah serta meminimalisir penyakit degeneratif di Indonesia.

drg. Miqdad Muhammad Izzuddin

Praktisi Kesehatan

Kata Pengantar Praktisi

Angga Bramansta Putrantana, M.Pd.

Olahraga telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari. Bahkan saat beraktivitas sederhana pun, kita tetap membuat otot kita berkontraksi dan rileksasi. Tantangan olahraga bagi masyarakat secara umum saat ini yaitu bagaimana mengubah kebiasaan malas bergerak menjadi aktif bergerak. Hal ini tentu tidak mudah, karena membutuhkan waktu dan agen perubahan di masyarakat, seperti mahasiswa, dosen, penulis, dan sebagainya. Selain membaca buku, kita dapat menambah pengetahuan olahraga dari menonton youtube maupun berlatih dengan klub dan instruktur pribadi. Saya harap tulisan dalam buku

ini dapat dibaca dengan seksama, sehingga menginspirasi dan mengingatkan kembali masyarakat Indonesia mengenai arti penting berolahraga.

Olahraga yang kita lakukan sehari-hari bukan berarti bertujuan untuk meraih prestasi seperti yang telah dilakukan oleh para atlet profesional. Olahraga yang kita lakukan yaitu untuk memiliki konsep sederhana namun bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan kesehatan. Kesenangan didapatkan ketika kita menikmati olahraga yang dilakukan sendiri maupun berkelompok. Sedangkan kesehatan didapatkan apabila kita melakukan olahraga secara benar, teratur dan terukur. Jangan lupa untuk selalu melakukan pemanasan di awal kegiatan olahraga dan pendinginan pada akhir kegiatan olahraga. Banyaknya variasi olahraga seharusnya dapat dioptimalkan dengan cara melakukannya setiap hari dalam rangka aktif bergerak. Terakhir, saya berpesan kepada pembaca bahwa Anda sendiri yang paling tahu tentang kondisi tubuh anda. Berolahragalah dengan aman dan sesuai dengan kemampuan diri anda dan jangan terlalu dipaksakan

apabila sudah dalam kondisi letih. Selamat berolahraga dan salam sehat selalu ...

Angga Bramansta Putrantana, M.Pd.

Praktisi Olahraga

Kata Pengantar

Akademisi

Muchammad Riza Fauzy, S.T., M.MT.

Harapan saya semoga buku ini bisa memberikan pengetahuan mengenai olahraga untuk hiburan dan kesehatan, seperti misalnya pada jalan pagi, berenang, sepak bola, hingga bola basket. Semua telah dijelaskan dalam buku ini. Semisal dalam permainan sepak bola, buku ini menjelaskan bahwa pemanasan itu penting dilakukan sebelum bertanding. Hal tersebut bertujuan untuk mengurangi resiko cedera yang lebih tinggi. Selain itu, pemanasan juga dilakukan agar pemain sepak bola lebih fleksibel dalam bermain. Hal ini dibutuhkan karena dalam permainan sepak bola dibutuhkan fleksibilitas dan

performa (kinerja) yang stabil dikarenakan waktu permainannya yang panjang, kurang lebih 90 menit.

Selain permainan sepak bola, hal cukup menarik yang dibahas dalam buku ini yaitu tentang berjalan kaki di pagi hari. Berjalan kaki merupakan olahraga ringan yang mudah dilakukan kapanpun dan dimanapun. Menurut penjelasan penulis, seseorang yang tidak meluangkan waktu untuk berjalan kaki selama 3 kali dalam seminggu mempunyai resiko obesitas, disamping ada faktor lain yang mempengaruhinya seperti pengaturan pola makan dan pola istirahat. Beberapa informasi tadi menunjukkan bahwa buku ini dapat dijadikan referensi umum dalam mendalami segala olahraga yang familier dan sering dilakukan oleh masyarakat.

Muchammad Riza Fauzy, S.T., M.MT.

**Akademisi, Dosen Teknik Industri
Universitas Merdeka Malang**

Kata Pengantar Akademisi

Andika Dirsas, S.Pd., M.Pd.

Saya pikir buku ini layak dibaca oleh siapapun dan dimanapun, tentu bagi mereka yang ingin menikmati hidup sehat. Buku non fiksi yang ditulis dengan bahasa sederhana namun penting untuk dijadikan referensi bagi anak muda dan orang tua yang ingin memulai berolahraga maupun penggemar olahraga. Di dalam buku ini, penulis juga menuliskan beberapa konsep penting dan juga tips-tips untuk memulai hidup sehat dengan aktif berolahraga. Tips ini dapat diikuti dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Menjaga hidup sehat itu penting sekali bagi manusia di era modern saat ini. Apalagi aktivitas keseharian manusia modern saat ini cenderung banyak melakukan pekerjaan di atas kursi. Seperti misalnya seorang supir mobil (truk) yang terus bekerja di atas kursi. Saya mengajak pembaca untuk mengikuti pola hidup sehat dengan cara rajin berolahraga. Rutin berolahraga membutuhkan konsistensi. Terkadang seseorang sulit dalam mengatur waktu untuk berolahraga dan bingung untuk memilih olahraga apa yang akan dilakukan. Nah, buku berjudul *“Olahraga Pilihan”* ini menyuguhkan beberapa tips yang dapat dilakukan setiap hari, tanpa harus merasa bingung lagi dalam melakukannya. Selamat berolahraga dengan menyenangkan ...

Andika Dirsu, S.Pd., M.Pd.

**Akademisi, Dosen Pendidikan Sosiologi
UIN Imam Bonjol**

Cara Melakukan Pemanasan Sebelum Berolahraga

Gambar 1 Ilustrasi Gerakan Pemanasan

Gerakan pemanasan sebelum berolahraga penting dilakukan agar otot dan persendian yang akan digunakan selama berolahraga menjadi kontraksi dan beradaptasi. Hal ini juga dapat meminimalisir terjadinya cedera dan kram otot selama berolahraga. Pertama mulailah pemanasan dari kepala terlebih dahulu. Anda dapat menolehkan kepala ke samping kanan dan kiri dengan masing masing hitungan 2x8. Selanjutnya anda dapat menekuk kepala ke kanan dan kiri dengan masing-masing hitungan 2x8. Hitungan dilakukan dengan pelan dan tidak tergesa-gesa, sampai anda benar-benar merasakan adanya kontraksi pada otot. Lakukan gerakan pemanasan dengan lentur dan tidak kaku. Selanjutnya anda dapat melipat tangan kanan ke arah kiri begitu juga sebaliknya. Lakukan hitungan 2x8. Anda dapat menarik tangan kanan ke belakang lalu lakukan hitungan 2x8. Begitu juga dengan tangan kiri lakukan hal yang sama agar seimbang. Selanjutnya lakukan pemanasan dengan mengangkat kaki kanan ke atas setinggi dada dengan hitungan 2x8. Begitu juga sebaliknya dengan kaki kiri, lakukan hal yang sama. Lipat kaki kanan ke arah kiri

lalu lakukan hitungan 2x8 dan lipat kaki kiri ke arah kanan dengan hitungan 2x8.

Cara Melakukan Pendinginan Setelah Berolahraga

Gambar 24 Ilustrasi Gerakan Pendinginan

Gerakan pendinginan setelah berolahraga penting dilakukan agar otot dan persendian yang sudah digunakan setelah berolahraga menjadi rileksasi dan beradaptasi. Pertama lakukan mulai dari gerakan kepala. Putar kepala 4 putaran keliling ke depan dan 4 putaran keliling ke belakang. Selanjutnya gerakan tangan kanan dan kiri secara bersamaan melakukan putaran selama 4 kali ke depan dan 4 kali ke belakang. Selanjutnya lakukan gerakan ayunan ke samping kanan dan kiri sebanyak 8 kali. Ayunkan pinggang ke arah depan sebanyak 4 kali, dan ke belakang sebanyak 4 kali. Gerakan kaki kanan 4 kali diputar ke depan dan 4 kali ke arah belakang. Terakhir pada kaki kiri 4 kali diputar ke depan dan 4 kali ke arah belakang. Selesai.

Daftar Pustaka

---

1. Asthana, V. (2009). *Know All about Games and Sports*. Panchkula: Shiva Offset Press.
2. Bompaa, T., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Leeds: Human Kinetics.
3. Cassidy, T., Jones, R., & Potrac, P. (2009). *Understanding Sports Coaching: The Social, Cultural, and Pedagogical Foundations of Coaching Practice 2nd Edition*. Oxon: Routledge Taylor and Francis.
4. FIBA. (2014). *Official Basketball Rules 2014*.

5. Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
6. Lucero, B., (2008). *The 100 Best Swimming Drills*. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport Ltd.
7. Robinson, P. (2010). *Foundations of Sports Coaching*. Oxon: Routledge Taylor and Francis.
8. Saichudin, & Munawar. (2019). *Buku Ajar Bola Basket*. Malang: Wineka Media.
9. Tomoliyus. (2017). *Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja dan Penilaian*. Purwodadi: CV. Sarnu Untung.
10. Wang, Y.P., & Chen, G. (2006). *Table Tennis (Second Edition)*. Beijing: XanEdu Publishing Company.

Biografi Penulis

Muhammad Iqbal Jauhar Hanim, S.Pd., M.Or. lahir di Mojokerto, pada tanggal 05 Maret 1993. Hobi menulis dimulai sejak kecil, dimulai dari tugas merangkum materi pelajaran di sekolah, lalu penulis

berpendapat ilmu dapat diikat dengan cara menulisnya. Pendidikan Strata 1 diselesaikan pada tahun 2015 di Universitas Negeri Malang dengan judul Skripsi “Pengembangan Papan Pantul sebagai Sarana Berlatih Pukulan *Forehand Push* dan *Backhand Push* bagi Peserta Ekstrakurikuler Tenis Meja di MI Khadijah Malang”. Sedangkan pendidikan Strata 2 diselesaikan pada tahun 2020 di Universitas Negeri Yogyakarta dengan judul Tesis

“Pengembangan Papan Pantul untuk Meningkatkan Motivasi Latihan *Drill* Pukulan *Drive* Pemula Tennis Meja”. Dalam kesehariannya, penulis juga aktif menulis di beberapa Prosiding Seminar Nasional dan Internasional. Hal tersebut merupakan penerapan Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya pada kegiatan yang berhubungan dengan penelitian & pengabdian kepada masyarakat.

Penulis juga aktif menulis artikel buku bunga rampai seri pendidikan dan olahraga yang diterbitkan oleh Penerbit Akademia Pustaka Tulungagung. Beberapa judul artikel bunga rampai yang telah diterbitkan yaitu (1) Budaya Membaca dan Learning by Doing pada Masa Pandemi Covid-19 untuk Mewujudkan SDM yang Unggul, (2) Bergerak Aktif dan Ceria pada Masa Pandemi Covid-19 dengan Permainan *Pickleball*, (3) Strategi Pembelajaran Daring Tennis Meja dengan Media Robot pada Masa Pandemi Covid-19, dan (4) Merdeka Olahraga dengan Modifikasi Permainan bagi Anak Usia 9-12 Tahun pada Masa Pandemi Covid-19. Hobi penulis yaitu berenang, bermain tenis meja, dan bermain basket. Penulis senang

untuk berbagi cerita maupun berdiskusi melalui email:
iqbaljauharhanim@gmail.com.