

DASAR - DASAR PENGETAHUAN OLAHRAGA

Oleh

Drs. Afrizal S

MILIK UPT PERPUSTAKAAN IKIP PADANG
DITERIMA TGL <i>Januari 1992</i>
SURABAYA H R A <i>HO</i>
KOLEKSI <i>KRS</i>
NOMOR TAPIS <i>2.388/110/92-D.O.LI</i>
CALL NO <i>613.7 Afe 00</i>

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
INSTITUT KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN PADANG
1991

MILIK UPT PERPUSTAKAAN
IKIP PADANG

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan rasa syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa, buku pelajaran ini dapat tersusun walaupun dalam bentuk yang sangat sederhana sekali. Buku ini dimaksudkan sebagai usaha untuk membantu calon guru-guru maupun para guru-guru di dalam menambah khasanah pikirannya di saat memberikan ilmu-ilmu yang telah didapat baik di Perguruan Tinggi ataupun di Lingkungan Masyarakat Umum.

Adapun bahan-bahan dalam penyusunan buku ini kami menghimpun dari buku-buku yang membicarakan masalah-masalah Olahraga secara umum, baik yang diperoleh di saat melakukan perkuliahan, ataupun keikutsertaan penulis pada diskusi-diskusi dan seminar-seminar yang diadakan secara nasional.

Selanjutnya kami mengharapkan, agar buku ini dapat digunakan untuk membantu para guru-guru olahraga maupun para siswa tentang efek-efek latihan dalam melakukan kegiatan olahraga secara umum, serta mengetahui tentang pencegahan kecelakaan olahraga dan mampu untuk melakukan penyusunan pertandingan yang akan diadakan.

Dengan penuh kesadaran, penyusun mengakui bahwa buku ini masih jauh dari sempurna, baik mengenai isi, bahasa maupun sistematika penulisannya. Untuk ini kami mengharapkan kritikan-kritikan dan saran-saran untuk perbaikan dalam usaha penyempurnaan buku ini.

Terakhir semoga buku ini akan dapat digunakan untuk membantu para guru Olahraga, para siswa serta para pecinta Olahraga, sekurang-kurangnya untuk dapat membandingkan dengan buku-buku yang lain.

Padang, Akhir Juni 1991

Penyusun

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
BAB I. 1. Pengantar Olahraga	1
2. Pembagian Olahraga	3
3. Pengaruh Olahraga	11
4. Pemanasan (Warming-Up)	14
5. Kelelahan	16
6. Over-Training atau Staleness	17
7. Second-Wing	19
8. Hygiene Untuk Para Olahraga	20
BAB II. Kecelakaan Olahraga	25
1. Luka	26
A. Luka Luar	26
B. Luka Dalam	26
2. Shock	30
3. Mati Suri	31
A. Pernafasan Buatan	32
B. Mengurut Jantung	34
BAB III. 1. Gerakan Olahraga Indonesia Dari Zaman Ke Zaman	36
A. Zaman Belanda	36
B. Zaman Jepang	37
C. Masa Indonesia Merdeka	37
2. Pekan Olahraga Nasional (PON)	40

3. Pekan Olahraga Asia Tenggara (POR ASTENG)	
(South East Asia Games = SEA Games)	48
4. Asian Games	52
5. Olympiade Kuno	56
6. Olympiade Modern	61
BAB IV. 1. Organisasi Olahraga	72
2. Sistem Pertandingan	75
DAFTAR KEPUSTAKAAN	92

BAB I

1. PENGANTAR OLAHRAGA

Kita mengenal banyak ragam kegiatan jasmani yang berasal dari dunia Barat maupun dunia Timur. Kegiatan yang beragam itu dinamakan "sport". Kata "sport" dalam Bahasa Indonesia sama dengan Olahraga.

Pengertian olahraga menurut Keputusan Direktur Jenderal Olahraga nomor 057 tahun 1968 sebagai berikut :

Pengertian umum: "Olahraga adalah kegiatan manusia yang wajar sesuai dengan kodrat Ilahi untuk mendorong, mengembangkan dan membina potensi-potensi fisik, mental dan rohani manusia demi kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan masyarakat".

Kata "olah" artinya mengolah, meramu, mengurus, memasak atau mematangkan, menyusun serta membina bahan atau potensi.

Kata "raga" artinya badan, baik raga kasar maupun raga halus (roh, sukma).

Dari pengertian tersebut di atas dapatlah dijabarkan sebagai berikut: kegiatan manusia yang berupa jalan, lari, lompat, lempar, memanjat, berguling, berputar, mendorong, dan bergerak lain yang sesuai dengan kodrat alami manusia yang telah dikaruniakan oleh Tuhan. Berbagai gerak tersebut untuk mendorong, mengembangkan dan membina kemampuan jasmani, watak, kemauan, perasaan, rasa gotong

royong dan rasa sosial serta kecerdasan untuk kebahagiaan dan kesejahteraan pribadi dan masyarakat manusia.

Tujuan olahraga dalam arti luas sangat luhur, yakni kebahagiaan dan kesejahteraan para pelaku dan masyarakatnya.

Para olahragawan juga mengemban tugas bangsa dan negara, sehingga masyarakat tidak boleh bersikap masa bodoh terhadap pembinaan olahraga dan olahragawannya. Perlu dicamkan bahwa olahraga menyangkut dua segi manusia, baik jasmani maupun rohani, karena keduanya merupakan dwitunggal.

Dalam kegiatan olahraga ada beberapa unsur pokok, yakni :

- gerak jasmani, yang melibatkan segi kerohanian, misalnya kemauan, pikiran dan sebagainya.
- kesukarelaan para pelakunya atau kesenangan semata mata (hobby).
- kegembiraan yang sehat menuju kesejahteraan jasmani maupun rohani.
- kesehatan bagi pelakunya dan masyarakatnya.

Manusia dalam bekerja sehari-hari juga melibatkan kegiatan jasmani, namun tidak dapat dikatakan berolahraga dalam arti yang sebenarnya meski memang ada persamaan dan perbedaannya.

2. PEMBAGIAN OLAHRAGA

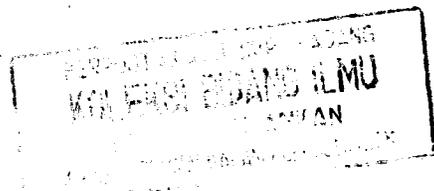
Olahraga banyak sekali jenisnya, ada yang sudah berumur ribuan tahun, ada pula yang masih sangat muda. Ada yang sudah mati dan ada pula yang akan diciptakan. Olahraga sebagai alat untuk menyalurkan kemampuan atau potensi bergerak manusia, disamping menimbulkan kegembiraan, dapat juga memenuhi kebutuhan manusia.

Teknologi yang semakin maju menyebabkan otomatisasi berbagai alat kerja mengakibatkan manusia semakin berkurang kegiatan jasmaninya. Lagi pula nilai gizi makanan mereka sangat tinggi justru membawa akibat samping yang kurang baik. Mereka hanya yang mendapat gangguan serangan jantung dan penyempitan pembuluh darah. Angka kematian oleh serangan jantung sangat tinggi. Untuk menyalurkan potensi yang tidak banyak digunakan dalam kerja sehari-hari, olahragalah yang tepat.

Tidak mengherankan bila penggemar berbagai cabang olahraga semakin besar. Tidak senang dengan olahraga yang sudah ada, ciptakanlah jenis yang baru, sehingga semakin banyak jumlah dan macam cabang olahraga.

Olahraga pada umumnya dapat dibagi 4 (empat) cabang utama, yakni: atletik, senam, renang, dan permainan. Ada yang menambah satu cabang utama lagi, yaitu bela diri. Hal tersebut dari bela diri yang terdiri dari :

1. Pencak Silat berasal dari negara Indonesia



2. Gulat dari Yunani.
3. Tinju dari Yunani.
4. Yudo dari Jepang.
5. Karate dari Jepang.
6. Kempo dari Jepang.
7. Sumo dari Jepang.
8. Taekwondo dari Korea.
9. Hapkido dari Korea.
10. Kung-fu dari Tiongkok.
11. Jiu-jitsu dari Tiongkok.
12. Anggar dari Yunani.
13. Panahan dari Yunani.
14. Sambo dari Uni Sovet.

Disamping itu masih ada kelompok-kelompok olahraga yang berdiri sendiri, yakni :

1. Olahraga Perairan, yang terdiri dari:

a. Mendayung, baik Kayak maupun Kano dapat diperlombakan. Jenis yang diperlombakan ada yang menggunakan juru mudi dan ada yang tidak. Perorangan dan beregu, menggunakan dayung tunggal dan rangkap, baik untuk putra maupun untuk putri. Disamping itu meliputi berbagai jarak, sehingga sangat banyak nomor yang diperlombakan.

b. Berlayar, yang diperlombakan ada berbagai kelas misalnya: Fin, Dragon, Flying Dutchman, Tempest

dan sebagainya. Dalam perlombaan mereka harus mengelilingi suatu tempat yang diberi tanda.

c. Ski Air, atlitnya berdiri di atas ski yang ditarik di atas air dengan motor boat. Yang diperlombakan yaitu:

- slalom, berliuk-liuk di antara tanda-tanda yang dipasang.
- jumping, melompat sejauh mungkin setelah melewati suatu tempat yang agak tinggi; yang terjauh menjadi juara.
- trick-riding, sambil melaju mereka harus melakukan gerakan-gerakan akrobatik.

d. Motor Boating, ada beberapa kelas dan nomor yang diperlombakan.

e. Skin Diving atau disebut juga menyelam.

2. Olahraga Udara (Dirgantara), terdiri dari :

a. Terbang Layang, menggunakan pesawat tanpa bermesin, dapat terbang karena ditarik oleh kapal terbang biasa. Setelah di udara dilepas dan selanjutnya terbang sendiri.

Yang diperlombakan yaitu: lintas alam (jauhnya jarak yang dicapai) dan ketahanan di udara (lamanya berada di udara).

b. Terjun Payung, atlet diterjunkan di udara dari

ketinggian tertentu. Yang diperlombakan yaitu: ketepatan mendarat, kerjasama di udara (sebelum payung berkembang mereka harus saling berpegangan tangan membentuk lingkaran di udara). Peserta yang terbanyak dapat membuat lingkaran menjadi juara.

Peserta ada yang beregu, perorangan, baik putra maupun putri.

c. Aero-Modelling, membuat pesawat model untuk di terbangkan.

3. Olahraga Musim Dingin, adalah sebagai berikut:

a. Menggunakan Ski. Yang diperlombakan jumping (melompat sejauh mungkin setelah melewati suatu tempat yang agak tinggi), menuruni bukit (yang tercepat jadi juara), slalom (meliuk-liuk melewati rintangan), lintas alam (cross country). Untuk putra dan putri.

b. Menggunakan Skate, yaitu sepatu yang tapaknya memakai logam seperti pisau sehingga mudah meluncur di atas es. Yang diperlombakan misalnya kecepatan untuk menempuh jarak, menari (perseorangan dan berpasangan), baik untuk putra maupun untuk putri.

c. Hockey Es. Bermain hockey di atas es dengan menggunakan skate.

4. Olahraga Bermotor, terdiri dari :

a. Balap Mobil, misalnya Formula I, II, salon, me

nempuh jarak tertentu.

b. Auto Rally, menempuh jarak sambil mengatasi berbagai kesukaran dan rintangan yang ditentukan.

c. Balap Motor, terdiri dari berbagai kelas dan putaran baik untuk putra maupun untuk putri.

d. Motor Cross, bermotor di alam bebas dengan rintangan yang disengaja dibuat dan menempuh jarak yang melingkar. Yang diperlombakan berbagai kelas berdasarkan besarnya CC motor.

e. Lintas Alam (Cross Country), bermotor di alam bebas dengan menempuh rintangan alam yang alami dari suatu tempat ke tempat lain berdasarkan kecepatan.

f. Go Kart, seperti mobil. hasil rakitan sendiri tidak memerlukan lintasan khusus.

5. Olahraga Berkuda, yang diperlombakan adalah:

a. Keindahan menunggang kuda (dressur).

b. Melompati rintangan berbagai macam.

c. Kecepatan berkuda, berbagai jarak.

d. Lintas alam (cross-country).

Di samping beberapa cabang utama, ada pula cabang cabang olahraga yang berdiri sendiri misalnya:

1.a. Balap Sepeda, yang diselenggarakan di dalam stadion balap sepeda (velodrom), berdasarkan kecepatan menempuh berbagai jarak, beregu atau per-

seorangan baik putra maupun putri.

b. Balap Sepeda yang diselenggarakan di jalan raya misalnya:

- individual time-trial, perseorangan untuk mencapai waktu yang terpendek, berangkat tidak bersamaan.
- team time-trial, sama dengan di atas tetapi beregu.
- open road race, perlombaan terbuka di jalan raya, baik beregu maupun perseorangan dengan jarak antara 180 km sampai dengan 200 km.
- tour de' ISSI, tour de' Java dan tour de' Jawa - Sumatera, menempuh jarak yang sangat panjang yang dibagi menjadi beberapa bagian atau etape baik beregu maupun perseorangan. Tiap bagian atau etape ditentukan jaraknya, disamping juara keseluruhan perseorangan dan beregu.

Perlu diketahui tour de' France di Prancis sangat termashur di dunia, dianggap paling berat dan diikuti pembalap hampir seluruh dunia.

2. Menembak, dengan pistol, senapan angin, senapan biasa. Caranya ada yang tiarap, jongkok, berdiri dengan sasaran tetap (skit) sasaran bergerak mi-

salnya burung buatan yang digerakan (lari). Perlombaan ini berlaku buat putra dan putri.

3. Angkat Besi, Angkat Berat, dan Binaraga, untuk angkat besi sekarang tinggal dua jenis angkatan lagi yaitu snatch dan clean and jeark. Sedangkan angkat berat yang dipertandingkan yaitu; jenis angkatan Sguat, Bench Press, dan Dead Lift. Tiap jenis angkatan ditentukan juaranya disamping juara jumlah kedua angkatan atau total angkatan. Dalam perlombaan dibedakan atas berbagai kelas berdasarkan berat badan. Untuk Binaraga (body-building) membuat badan indah dan sehat, dibagi jadi tiga golongan, yaitu pendek (small), sedang (medium) dan tinggi (tall).
4. Catur perseorangan dan beregu, baik putra maupun putri. Untuk menentukan tingkatan kategori pemain ditentukan dengan ELOnya yang dikeluarkan oleh FIDE. Sedangkan kategori gelar dalam permainan catur ada beberapa macam yaitu
- MN = Master Nasional (khusus untuk Indonesia)
FM = Fide Master.
MI = Master Internasional
GM = Grand Master.
5. Sepatu Roda, papan luncur (skate-board) memancing dan lain-lain.

Selain pembagian olahraga seperti di atas masih ada pembagian atau pengelompokan yang berdasarkan pada jenis kegiatannya, yang terdiri dari :

1. Olahraga Prestasi.

artinya olahraga yang sudah dapat diukur prestasinya. Hal ini disebabkan olahraga tersebut sudah ada peraturan Internasional, sehingga dapat dipertandingkan, misalnya : Atletik, Senam, Renang, Sepakbola, Bulutangkis, Anggar, Tinju, Terbang Layang, dan lain-lain.

2. Olahraga Fungsional,

artinya olahraga yang dipakai untuk mencapai tujuan tertentu, sehingga fungsi olahraga tersebut jelasnya, misalnya:

- Olahraga Pendidikan, olahraga yang diberikan di lembaga pendidikan atau sekolah, berfungsi untuk mendidik baik jasmani maupun rohani.
- Olahraga Produksi, yaitu olahraga yang berfungsi untuk meningkatkan kesehatan para pekerja, sehingga produksi lebih besar.
- Olahraga Penyembuhan, yang berfungsi untuk menyembuhkan penderitaan suatu penyakit/kelainan.
- Olahraga untuk Orang Cacat, khusus diperuntukan bagi orang-orang cacat tubuh.
- Olahraga Militer, olahraga yang sangat berguna bagi kegiatan militer.

3. Olahraga Massal, olahraga yang dilakukan oleh orang banyak secara bersamaan, misalnya senam massal, Senam Pagi Indonesia, gerak jalan, lari gem-bira, jalan santai dan bersepeda santai, dan lain lain.
4. Olahraga Rakyat Asli, atau Olahraga Tradisional, yang dilakukan oleh rakyat di suatu daerah tertentu yang diwariskan secara turun temurun oleh nenek moyang kita, misalnya: loncat batu di Nias, sepak raga di Riau dan Sulawesi Selatan, ujungan di Kediri, galak asin di Jakarta dan lain-lain.
5. Olahraga Pengisi Waktu Luang, olahraga yang dilakukan dikala waktu senggang libur, misalnya: berkemah (Camping), menjelajah (Hiking), mendaki gunung (Mountinering) dan sebagainya.

3. PENGARUH OLAHRAGA

Kegiatan olahraga melibatkan segi jasmani dan rohani; oleh sebab itu olahraga juga mempengaruhi kedua segi tersebut di atas.

Pengaruh olahraga terhadap jiwa/raga halus:

1. Rasa Sosial : timbul dan berkembang rasa senasib, persatuan dan persaudaraan, tanggung jawab, menghargai

orang lain dan mengakui kelebihan orang lain serta semangat gotong royong, mudah bergaul.

2. Kecerdasan: berpikir secara cepat dan tepat, kemampuan belajar meningkat.
3. Kemauan: bertambah keras dan kuat, tak mudah putus asa, kesanggupan mengatasi kesulitan bertambah, siap menghadapi tantangan-tantangan.
4. Kepercayaan diri sendiri, bertambah sehingga tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, dan tidak merasa rendah diri.
5. Sportifitas: kejujuran dan keadilan tumbuh dan berkembang, biasa berpikir dan bertindak menurut aturan-aturan atau disiplin, mengakui keunggulan lawan, terbiasa akan membenarkan yang benar dan menyalahkan yang salah.
6. Patriotisme: atau rasa cinta tanah air bertambah, timbul dan berkembang rasa kebangsaan, rela berkorban demi nusa bangsa dan negara, dan sebagainya.
7. Religiusitas atau rasa keagamaan semakin mendalam, mengakui senyatanya akan Keagungan Illahi dan merasakan dapat kekuatan dari padanya serta sumber kekuatan dari padanya.
8. Emosi/Perasaan: olahraga mengandung unsur kegembiraan sehingga olahragawan jadi periang.

Pengaruh terhadap jasmani meliputi :

1. Otot bertambah kuat dan besar serta tebal karena gerakan memanjang dan memendek.
2. Jantung bertambah kuat dan besar sehingga kemampuan untuk memompa darah lebih besar, sehingga kemampuan tubuh lebih besar.
3. Peredaran darah lebih lancar.
4. Paru-paru lebih besar sehingga kemampuan mengisap udara dari luar lebih banyak.
5. Pencernaan makanan lebih lancar sehingga zat makanan lebih mudah dan cepat diserap.
6. Sikap badan lebih tegap, kekar, lincah.
7. Ketangkasan lebih baik dan terampil.
8. Koordinasi gerak lebih baik.
9. Kecepatan gerak meningkat.
10. Kelentukan dan kelemasan bertambah.
11. Reaksi bertambah cepat.
12. Sekresi bertambah cepat.
13. Kelelahan lebih lambat datangnya.
14. Daya tahan/ausdauwer/stamina meningkat.
15. Daya tahan tubuh terhadap penyakit bertambah atau dikatakan orang lebih sehat.

16. Pembuluh darah kapiler bertambah banyak.

17. Berat badan bertambah.

4. PEMANASAN (WARMING-UP)

Di Amerika Serikat suatu ketika diadakan perlombaan lompat tinggi di dalam ruang tertutup pada musim dingin. Di dalam ruangan itu ada pipa-pipa penyalur panas guna memanaskan gelanggang tersebut. Seorang pelompat menunggu giliran melompat, menempel-nempelkan badan pada pipa-pipa tersebut, dan hasil lompatannya lebih baik.

Peristiwa ini dilaporkan kepada pelatihnya yang segera meneruskan kepada dokter. Oleh dokter diadakan percobaan di laboratorium. Hasilnya memang sesuai dengan peristiwa kebetulan di atas. Hal ini segera disampaikan kepada para pelatih dan olahragawan, kemudian diterapkan dalam kegiatan olahraga.

Jadi sebelum melakukan pekerjaan yang berat (olahraga) suhu badan perlu dinaikkan dengan cara melakukan gerakan-gerakan tubuh. Sebenarnya naiknya suhu badan itu hanya akibat dari pada gerakan-gerakan tubuh, jadi bukan tujuan.

Pemanasan dilakukan sebagai persiapan untuk tuntutan kerja yang lebih berat. Sekarang pemanasan (warming-up) sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan sebelum melaksanakan olahraga yang sebenarnya.

Pemanasan ada dua macam, yaitu:

1. Pemanasan Umum.

Dilakukan sebelum menjalankan olahraga sebenarnya; misalnya sebelum angkat besi, angkat berat, lari dan sebagainya yang didahului dengan melakukan pemanasan.

2. Pemanasan Khusus.

Dilakukan setelah pemanasan umum; Misalnya; menggerakkan atau mencoba-coba meniru gerakan sebenarnya, sehingga otot dan sendi yang akan memegang peranan sudah terlatih.

Pemanasan umum dapat saja sama dengan semua jenis olahraga, sedangkan pemanasan khusus hanya berlaku atau berguna untuk olahraga tertentu saja. Pemain sepak bola melakukan gerakan-gerakan engkel kaki, kepala dan sebagainya yang dibutuhkan untuk gerakan dalam permainan sepak bola, akan tetapi gerakan-gerakan yang dibutuhkan di dalam permainan sepak bola tidak perlu dilakukan pada cabang olahraga lainnya seperti bola volley. Hal ini yang disebut dengan pemanasan khusus.

Umumnya gerakan pemanasan meliputi; lari-lari, lompat-lompat, memanjang dan memendekkan otot, peregangan sendi dan sebagainya.

Gerakan-gerakan apa yang dipilih bergantung kepada

jenis olahraganya, bahkan gerakan dan susunannya dapat berbeda untuk olahraga yang sama oleh olahragawan yang berbeda.

Sampai saat ini, setelah diadakan percobaan lanjutan para ahli belum sependapat tentang manfaat pemanasan untuk peningkatan prestasi. Namun mereka sepakat bahwa pemanasan akan berguna untuk melemaskan otot yang kaku, menghindari dari kemungkinan cedera.

Pemanasan disamping mempersiapkan segi-segi jasmaniah juga segi-segi rohaniyah misalnya; melupakan pikiran yang telah berlalu dan memusatkan perhatian terhadap kegiatan olahraga yang akan dijalaninya.

Sekarang istilah "warming-up" sering diganti dengan "limber-up", sedang istilah dalam dunia olahraga Indonesia masih pemanasan, meski kurang tepat maknanya.

5. KELELAHAN

Olahraga banyak mengandung gerakan dan untuk itu diperlukan tenaga yang didapat dari oksidasi dalam sel. Oksidasi atau pembakaran dalam sel dapat terjadi bila zat makanan terutama hidrat arang yang dibakar oleh zat asam (O_2). Disamping menghasilkan panas atau tenaga ada pula hasil sampingan berupa air, asam arang (CO_2) dan asam laktat. Asam laktat dalam otot bersifat "racun" sehingga apa



bila jumlahnya cukup banyak menyebabkan otot tak dapat bergerak (berkontraksi) lagi. Inilah yang disebut dengan lelah. Asam laktat setelah diangkut oleh darah dan lewat jantung diubah oleh tubuh sehingga tidak lagi bersifat racun atau dengan kata lain hilanglah kelelahan. Untuk membantu mempercepat hilangnya kelelahan otot yang mengalami ketegangan akibat kontraksi (bergerak) ialah dengan cara dimassage (dipijat, diurut, digoncangkan, digetarkan digerus dan lain-lain).

Ketegangan jiwa yang terus menerus dapat juga menimbulkan kelelahan; untuk menghilangkannya diberi hiburan atau rekreasi. Ketegangan jiwa ini dapat timbul dalam berolahraga karena dalam olahraga banyak kesukaran, tantangan yang harus segera diatasi.

6. OVER-TRAINING ATAU STALENESS

Atlet pemula yang ingin segera maju, berlatih dengan penuh semangat sampai berlebihan; pada mulanya ada kemajuan. Akan tetapi pada suatu saat prestasinya mandeg, tetap dan jauh dari yang diinginkan. Karena ingin maju malah berusaha lebih giat lagi untuk mengatasi kemandegan ini; yang didapat justru prestasi semakin buruk. Atlet jadi bingung, putus asa, ada perubahan pada kepribadian dan tingkah lakunya. Keadaan "sakit" ini disebut "over-

training" atau "staleness".

Di sini jelas tampak pengaruh atas kejiwaan yang bermula pada latihan jasmani yang berlebihan mempengaruhi berbagai segi kejiwaan. Jelas pula bahwa jasmani dan rohani erat sekali hubungannya, merupakan dwi-tunggal.

Gejala-gejala yang bersifat Jasmaniah.

- cepat lelah.
- cepat keluar keringat dan banyak.
- muka pucat.
- sering pusing.
- tidur tidak tenang.
- nafsu makan menurun, sehingga berat badan berkurang.
- gerakan-gerakan tak teliti, koordinasi menurun.
- pencernaan makanan terganggu.

Sedangkan yang bersifat Kejiwaan:

- cepat marah (mudah tersinggung/rasa peka meninggi).
- ketegangan jiwa.
- memandang latihan sebagai kesukaran-kesukaran saja dan merupakan beban berat.
- bosan dan ragu-ragu, kesal dan lain-lain.

Dalam keadaan begini sangat mudah terjadi kecelakaan olahraga, maka pelatih harus berhati-hati.

Usaha mengatasi keadaan ini:

- menghentikan sementara latihannya.
- menyeling dengan latihan lain yang menarik.
- dijelaskan perlunya berhenti sementara.
- dinasehati, agar jangan tergesa-gesa mencapai prestasi tinggi.
- menerangkan batas kemampuan tiap atlet, dan jangan mengharapkan prestasi di luar batas.
- mengajak berekreasi dan bila perlu beristirahat penuh di tempat segar, dingin, indah sambil latihan ringan untuk daya tahan.

Perlu juga usaha pencegahan diperhatikan, misalnya:

- rencana dan jadwal latihan disusun dengan baik, padat tak terlalu lama.
- aneka ragam dalam latihan.
- darmawisata dan lain-lain.
- mencari lawan yang tepat, sehingga kalah dan menang dapat seimbang, dan lain-lain.

7. SECOND-WIND

Pada waktu melakukan latihan berat dan lama, suatu saat timbul perasaan seakan-akan kehabisan nafas dan cemas, bila latihan dilanjutkan perasaan tersebut hilang



dan terasa lega, ringan dan bebas. Keadaan terakhir ini dinamakan dengan "second-wind"; kita belum memiliki istilah yang tepat dalam bahasa Indonesia.

Gejala-gejala yang mendahului "second-wind" :

- rasa cemas dan takut.
- frekwensi pernafasan cepat dan dangkal.
- denyut nadi cepat dan tidak teratur,
- kepala pusing.
- dada terasa sesak.
- sakit pada otot.

Pada tiap atlet tidak sama datangnya, bahkan ada yang tidak mengalami, terutama atlet yang berlatih benar.

8. HYGIENE UNTUK PARA OLAHRAGAWAN

Di bawah ini akan diterangkan petunjuk-petunjuk praktis dan penting bagi olahragawan, bila dilaksanakan akan baik sekali hasilnya.

Hal ini sudah menjadi keharusan di negara-negara maju, tetapi di negara kita masih jarang dilaksanakan di sebabkan oleh berbagai pertimbangan.

Hygiene atau ilmu kesehatan untuk para olahragawan yang harus mendapatkan perhatian ialah:

1. Sebelum memulai kegiatan olahraga harus diperiksa badan kepada dokter, supaya segala kekurangan jasmani dapat diketahui, dan tidak rugi atau menghambat perkembangan. Misalnya kekurangan darah, pendengaran agak kurang, lemah otot tertentu, lemah paru-paru, jantung dan sebagainya. tulang pernah patah dan lain-lain. Bila sudah diketahui pelatih/guru olahraga akan memperhatikannya dan dapat dibuat program latihan yang sesuai serta tidak membahayakan.

Pemeriksaan dilakukan berkala dan terus menerus berkelanjutan agar bila ada penyimpangan setelah melaksanakan program olahraga segera diketahui. Ini perlu benar, jangan sampai berakibat jauh, dan dapat disusun program baru yang sesuai.

Patuhilah nasehat dokter dan pelatih/guru olahraga, sebab mereka adalah ahli dalam bidangnya masing-masing, dan agar dicapai hasil yang memuaskan semua pihak.

2. Pertumbuhan badan harus selalu diperhatikan dengan cara yang mudah dan sederhana yaitu melihat indeks badan. Di Indonesia indeks badan yang sering dipakai dengan rumus sebagai berikut:

"Tinggi badan (dalam ukuran CM) dikurangi,
dikurangi lagi 10 % dari sisa pengurangan

di atas, pendapatannya harus menjadi berat badan (dalam kg)".

Itulah indeks beban yang diharapkan/ideal.

Contoh :

Syarif tinggi badan 168 cm; berapa berat badan yang seharusnya ?

Perhitungan : $168 - 100 - 10\%$ dari 68 =

$$68 - 10\% \times 68 = 61,2.$$

Berat badan Syarif yang diharapkan (ideal) = 61,2 kg.

Apabila berat badan Syarif tidak 61,2 kg, berarti kurang sesuai dengan yang diharapkan (ideal), kurang dari 61,2 kg berarti Syarif harus berusaha menambah berat badan, dan begitu sebaliknya.

Dengan demikian pertumbuhan badan dapat diatur dan disesuaikan dengan yang diinginkan.

3. Lakukan latihan bila badan sehat, jangan berlatih :

- baru sembuh dari sakit.
- segera sesudah makan kenyang.
- akan tidur.
- cuaca sangat panas.
- pikiran tak tenang/kacau.

4. Hal-hal yang perlu diingat:

a. sebelum olahraga:

- pusatkan perhatian terhadap olahraga.
- dimulai dengan semboyan "saya mau" dan diakhiri dengan "saya dapat".

b. sedang berolahraga:

- perhatikan petunjuk pelatih/guru olahraga.
- jangan mulai sebelum mengerti benar.
- jalankan latihan dengan disiplin.
- berusaha belajar sesama teman.

c. sesudah berolahraga:

- jangan segera mendinginkan badan.
- bersihkan keringat, dan lepas pakaian yang basah.
- jangan segera minum es, sebaiknya teh hangat.
- mandilah sebersih mungkin.
- badan harus merasa segar, jika tidak periksa ke dokter.

5. Jalankan latihan secara teratur dan berkelanjutan serta pada waktu yang tetap, misalnya tiap minggu dua kali pada sore hari.

Jangan berlatih berlebihan yang dapat mengakibatkan "over-training". Prestasi tinggi hanya

dapat dicapai secara berangsur-angsur.

Jangan mengikuti pertandingan bila masih "muda" dalam latihan, yang dapat berakibat cedera dan putus asa bila kalah. Atlet yang masih muda (anak-anak remaja) tak dilarang asal sudah terlatih.

Latihan umum yang teratur, berkelanjutan dalam waktu lama untuk kesehatan lebih baik dari pada latihan berat menjelang pertandingan.

BAB II

KECELAKAAN OLAHRAGA

Salah satu tujuan olahraga ialah mendapatkan kesehatan badan. Dalam melakukan olahraga terjadi kecelakaan sehingga berlawanan dengan tujuannya. Usaha-usaha telah dilakukan untuk mencegah terjadinya kecelakaan namun bila terjadi juga diusahakan sejarang mungkin dan sekecil mungkin.

Adapun maksud kecelakaan olahraga ialah kecelakaan yang terjadi pada saat melakukan olahraga baik pada saat pertandingan maupun pada saat berlatih.

Sebab kecelakaan dapat dibedakan atas dua faktor, yaitu :

A. Faktor pada atlet, ialah:

- kelainan jasmani, misalnya tulang yang kurang kuat, lemah jantung dan sebagainya.
- keadaan sakit atau belum pulih benar dari sakit.
- pikiran yang agak terganggu, sehingga perhatian kurang terpusat, misalnya orang tua baru wafat dan sebagainya.
- kurang pemanasan.

B. Faktor luar, ialah:

- perlengkapan kurang sempurna, misalnya seperti licin, alat-alat yang sudah tua.
- alat pelindung kurang atau tidak sempurna, misalnya

- sarung tangan (glove) yang sudah tua.
- keadaan lapangan yang buruk, misalnya lapangan licin jalan yang berpasir.
 - kurang pengawasan dari yang berwajib, misalnya alat yang tidak diperiksa lebih dulu.
 - kurang memperhatikan peraturan pencegahan kecelakaan misalnya air kolam renang yang sudah kotor, doping dan lain-lain.

Ada dua macam luka yang terjadi pada kecelakaan olahraga:

1. LUKA

- A. LUKA LUAR :
- a. terkelupas
 - b. luka tepinya rapat.
 - c. tertembus.
 - d. luka tepinya tak rapat.
- B. LUKA DALAM :
- a. keseleo.
 - b. robek otot.
 - c. dislokasi.
 - d. patah tulang.

A. LUKA LUAR

- a. Luka terkelupas, disebabkan pergeseran, biasanya darah dan getah bening keluar sedikit.
Pengobatan: desinfektans, misalnya obat merah atau yodium tinktur; tak boleh kena air lebih kurang 2 hari.
- b. Luka tepinya rapat, disebabkan benda tajam sehingga merobek jaringan, darah banyak keluar.

Pengobatan: a) dicuci dengan boorwater (air suling).

b) desinfectans.

Sebaiknya lebih kurang 2 hari tak kena air dan ditutup dengan kain kasa.

c. Luka tertembus, tertusuk benda tajam dan dalam, darah keluar banyak; yang sangat membahayakan ialah tetanus.

Pengobatan: - bila tempat dan benda bersih cukup desinfectans.

- bila kotor perlu ke Rumah Sakit agar disuntik: a) anti tetanus.

b) suntik antibiotika.

Gejala-gejala infeksi:

- membengkak

- berubah warna, agak merah.

- suhu naik (panas)

- tak dapat berfungsi, otot tak dapat bergerak.

d. Luka tepinya tak rapat disebabkan benda tumpul. Pengobatan sama dengan luka tepinya rapat.

B. LUKA DALAM

a. Keseleo (joint-spraint): pemutaran sendi oleh kecelakaan sehingga jaringan sekitar sendi tertarik atau robek. Dapat terjadi kerusakan jaringan sekitar sendi sehingga darah yang keluar masuk kedalam rongga sendi. Tanda-tanda radang karena hal tersebut di atas:

- pembengkakan.
- terasa panas.
- sakit.
- berubah warna (merah, biru).
- tak dapat berfungsi, (sendi tersebut tidak dapat bergerak lagi).

Kecelakaan inilah yang paling banyak terjadi dalam olahraga.

Penyembuhan:

- a) Didinginkan dengan air es atau es sendi yang mengalami keseleo. Tujuan pendinginan ialah menghentikan perdarahan sehingga memperkecil pembengkakan.
 - b) Ditekan, misalnya dengan pembalut yang melar ini bertujuan mengurangi perdarahan.
 - c) Istirahat, artinya sendi tersebut jangan dipakai untuk bergerak.
 - d) Pengembalian ke tempat semula dan digerakkan tapi jangan digosok atau dipijit.
 - e) Dipanaskan, dipijit dan atau diurut setelah 24 sampai dengan 48 jam, dengan tujuan memperlancar aliran darah ke tempat yang keseleo.
- b. Robek otot (strain): otot atau jaringan robek yang disebabkan oleh hal yang belum jelas. Perdarahan di dalam juga terjadi sehingga gejala, dan pengobatannya sama dengan keseleo.

Tanda-tanda yang tampak:

- terasa robek pada ototnya.
- otot terasa tegang sebelum robek.
- sakit setempat yang jelas batasnya.
- jika diraba terasa ada cekungan pada otot yang robek.

c. Dislokasi: kepala sendi keluar dari mengkuk sendi disebabkan kecelakaan.

Gejala-gejala:

- nyeri yang hebat.
- sendi tak berfungsi.
- perubahan bentuk pada sendi, karena kepala sendi ke luar.

Penyembuhan:

- pengembalian letak kepala sendi seperti semula.
- dibalut tetap (fixasi, tak dapat bergerak).
- pengembalian kepada keadaan semula (rehabilitasi) dengan cara latihan gerak tertentu agar dapat kembali seperti gerak semula.

Catatan: pengembalian letak kepala sendi sebaiknya di rumah sakit dalam keadaan terbius, jika tidak sangat sakit.

d. Patah tulang: terputusnya kelangsungan tulang:

Gejala-gejala:

- terasa nyeri yang hebat.
- perubahan bentuk pada otot dan tulang.

- rasa nyeri pada tekanan sumbu memanjang tulang.

Pengobatan: Dibawa ke Rumah Sakit untuk dikembalikan kepada posisi keadaan semula dan dibebat tetap (reposisi dan fixasi).

Jenisnya: - memanjang.

- melintang/tegak.

- jadi beberapa bagian.

- berkeping-keping.

- melingkar.

2. SHOCK

Shock ialah gangguan peredaran darah sehingga jaringan tubuh kekurangan O_2 terutama jaringan syaraf. Banyak mengeluarkan darah jelas menyebabkan shock.

Keadaan yang mempermudah terjadinya shock yaitu:

- kelelahan yang melampaui batas.

- suhu panas, dingin yang luar biasa.

- kehilangan banyak cairan tubuh (mencret, keringat).

- keadaan sakit-sakitan.

Gejala-gejala:

- tekanan darah merendah (tekanan darah pada saat jantung mengucup kurang 90 mmHg).

- denyut nadi menjadi kecil dan cepat.

- pernapasan menjadi pendek dan cepat.

- penderita tampak:

- gelisah kemudian ngantuk sampai tak sadar.

- pucat.
- Berkeringat (dingin).
- suhu rendah.

Bila menghadapi shock perlu diperhatikan:

- Perdarahan dihentikan, misalnya ditekan, diikat.
- Suhu badan dinormalkan bila dingin digosok dengan obat pemanas atau diselimuti dan bila panas didinginkan dengan air es, alkohol atau pakai yang memungkinkan panas diganti.
- Dibaringkan, kepala lebih rendah dari pada badan supaya darah banyak mengalir ke otak.
- Oksigen (O_2) segera diberikan atau dibawa ke tempat yang sejuk di bawah pohon dan orang yang menolong dan menonton dijauhkan.
- Rasa sakit dikurangi/dihilangkan, misalnya diberi sedatif (penenang) dan analgetika (mengurangi sakit).

Pengobatan:

- a) Secepatnya diberi O_2 atau dibawa ke tempat teduh.
- b) Dibaringkan kepala lebih rendah dari pada badan.
- c) Pakaian dilonggarkan.
- d) Suhu dinormalkan.
- e) Tekanan darah dinormalkan secara suntik atau minum.

3. MATI SURI

Keadaan orang tak kentara bernafas dan denyut nadi serta jantung tak terasa.

Sebab-sebabnya:

- Tak dapat bernafas sehingga darah tak dapat O_2 , misalnya tercekik, jalan nafas tertutup makanan, mulut tersumbat, tenggelam dan sebagainya.
- Menghisap udara beracun.
- Kelengar matahari, kedinginan dan sebagainya.

Gejala-gejala:

- Muka pucat dan biru.
- Pernafasan terhenti.
- Denyut jantung dan nadi tak terasa.
- Otot lemah.

Keadaan ini sangat berbahaya, jika otak dan pusat susunan syaraf tak mendapat O_2 bisa menjadi mati. Bila tanda-tanda mati belum ada maka harus segera ditolong.

Pertolongan dengan:

- A. Pernafasan buatan.
- B. Mengurut jantung.

A. PERNAFASAN BUATAN

Sebelum menjalankan pernafasan buatan harus diusahakan:

- membersihkan mulut.
- membersihkan hidung.
- melonggar pakaian.

Macam pernafasan buatan.

- a. Persarat pernafasan buatan dari mulut ke mulut :
 - a) Penderita terlentang dan setengah miring.

- b) Kuduk diangkat dan kepala ditengadahkan sehingga jalan nafas tak tersumbat.
- c) Penolong ambil nafas dalam-dalam.
- d) Bibir penolong dilekatkan ke bibir penderita yang telah ditutup kain tipis dan meniupkan udara ke mulut sampai dadanya tampak mengembang. Agar udara tak keluar lewat hidung penderita, maka hidung tersebut dapat ditutup atau ditempel pipi penolong. Sesudah meniupkan udara, mulut penolong dilepaskan dan ambil nafas kembali seterusnya mengulang meniup dan seterusnya.

Hal ini dilakukan lebih kurang 15-20 kali tiap menit.

b. Perasat "Holger-Nilsen"

- a) Penderita ditelungkupkan, kedua lengan ditekuk pada siku.
- b) Penolong berlutut di sebelah atas kepala penderita agar lidah keluar.
- c) Kedua tangan penolong diletakkan di atas tulang belakang penderita sedangkan lengannya lurus.
- d) Penolong mencondongkan badan ke depan sampai lengannya tegak lurus dengan punggung penderita sambil menghitung 1, 2, 3, dalam 2, 5 sekon. Ini untuk mengeluarkan nafas.
- e) Tekanan dihentikan, penolong kembali berlutut, kedua

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY
540 EAST 57TH STREET
CHICAGO, ILL. 60637
TEL: 773-936-3200
WWW.CHICAGO.EDU

- tangan dilunjurkan ke bahu, lengan atas dan sampai siku sambil menghitung 4 dalam satu sekon.
- f) Penolong mencondongkan badan ke belakang sambil memegang kedua siku penderita sampai lengan penderita terangkat demikian juga dadanya sambil menghitung 5, 6, 7, dalam 2,5 sekon. Ini mengambil nafas.
 - g) Tangan penderita diletakkan dan tangan penolong kembali ke punggung sambil menghitung 8 dalam satu sekon.
 - h) Ulangi lagi nomor. 1, 2, 3, 4, secara teratur lebih kurang 9 kali dalam satu menit sampai penderita ber nafas kembali atau mati.

Bila sudah ada tanda dapat bernafas sendiri yang diulangi hanya 3 dan 4 (mengambil nafas) lebih kurang 12 kali dalam satu menit.

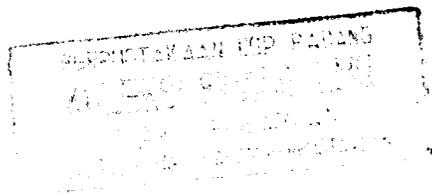
B. MENGURUT JANTUNG.

Penderita ditelentangkan, penolong berdiri atau jongkok di sampingnya. Tangan kiri diletakkan di atas ujung tulang dada/sternum, tangan kanan di atas tangan kiri.

Lengan lurus untuk menekan lebih kurang 3 cm. Dengan cara ini jantung mengecil, tekanan dihentikan sehingga rongga dada dan jantung mengembang kembali.

Ini dilaksanakan dengan terautr lebih kurang 6 kali tiap menit. Cara ini untuk membantu memompa darah.

Bila tanda-tanda mati belum ada sebaiknya gerakan ini digabung dengan pernafasan buatan dari "Mulut ke mulut



jadi pelaksanaan ini dilakukan dengan dua orang.

Tiap seri terdiri satu tiupan dan 4 tekanan sehingga tiap menit ada 12 seri.

Tanda-tanda mati:

- Sama dengan tanda-tanda mati suri.
- Kaku mayat, terjadi setelah 2-4 jam, mulai dari otot rahang bawah, kuduk, anggota gerak dan lain-lain.

Ini akan berlangsung 6 atau 8 jam sesudah itu mayat lemas kembali.

- Lebam mayat timbul setelah kaku mayat, yaitu bintik-bintik biru karena endapan darah. Tempatnya pada bagian terendah dari mayat, bila telungkup pada perut dan bila terlentang pada punggung dan betis.

BAB III

1. GERAKAN OLAMHRAGA INDONESIA DARI ZAMAN KE ZAMAN.

A. ZAMAN BELANDA.

Pada masa penjajahan Belanda timbul Gerakan Nasional Indonesia untuk mencapai kemerdekaan. Gerakan ini ber sikap "non-cooperation" (= menolak kerja sama dengan penjajah). Dari gerakan ini lahir " Gerakan Olahraga Indonesia " yang juga bersifat sama.

Sikap ini pulalah yang melandasi pembentukan bond bond olahraga nasional, terpisah dari yang dipimpin dan diawasi oleh Belanda. Berbagai organisasi sepak bola segera membentuk induk organisasi bernama PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia) pada tahun 1930. Ini pulalah induk organisasi olahraga tertua di Indonesia. Induk organisasi olahraga yang lain segera pula dibentuk.

Induk-induk organisasi olahraga kemudian membentuk feredasi yang disebut I S I (Ikatan Sport Indonesia). Tugas utamanya ialah mengatur kerja sama kegiatan olahraga.

Adanya ISI, secara organisatoris bangsa Indonesia lebih maju dari pada kaum penjajah, karena mereka tidak punya federasi semacam itu.

Dipimpin oleh ISI pada tahun 1938 di Sala diselenggarakan Pekan Olahraga Nasional (PON). Terbuktilah adanya

persatuan di bidang olahraga, sebagai usaha yang dijiwai oleh semangat Sumpah Pemuda.

B. ZAMAN JEPANG.

Kehidupan pada masa itu sulit, demikian pula kegiatan olahraga. ISI tidak giat lagi. Kegiatan "taiso" atau "radio taiso" dilakukan.

Pemerintahan Jepang berusaha membangkitkan kegiatan olahraga dengan mendirikan federasi baru bernama "Tai Iku Kai" dan diawasinya langsung, kemudian nama ini diganti jadi: Gelora (Gerakan Latihan Olahraga Rakyat).

C. MASA INDONESIA MERDEKA

Pada masa perjuangan mempertahankan kemerdekaan, tokoh-tokoh olahraga tak lupa mengadakan gerakan olahraga. Pada tahun 1946 di Sala diselenggarakan kongres induk-induk organisasi olahraga. Sejak itu disepakati usaha membangkitkan kegiatan olahraga. Keputusan utamanya ialah membentuk federasi baru dinamai PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia) dan KORI (Komite Olahraga Republik Indonesia).

Tugas KORI ialah mengadakan hubungan dengan Olympiade, sedangkan PORI mengatur kegiatan di dalam negeri.

Kegiatan PORI yang paling besar ialah menyelenggarakan PON (Pekan Olahraga Nasional) pertama pada tahun

1948 di Sala.

Berkat usaha KORI, Sang Merah Putih turut berkibar bersama bendera bangsa-bangsa yang lainnya. Yang pertama pada Asian Games I tahun 1951 di New Delhi, kedua pada Olympiade ke 15 di Helsingki tahun 1952. Dua peristiwa itu sangat bersejarah bagi bangsa Indonesia.

KORI kemudian diganti jadi KOI (Komite Olympiade Indonesia). Indonesia dapat mengikuti kedua pesta olahraga tersebut di atas setelah menjadi anggota Asian Games Federation dan IOC.

Pada tahun 1961 oleh pemerintah didirikan KAGOR (Komando Gerakan Olahraga), untuk menjamin berhasilnya Asian Games ke 4. Asian Games IV di Jakarta tahun 1962 berhasil, merupakan prestasi internasional bagi bangsa Indonesia, disamping terboyongnya Thomas Cup oleh regu bulutangkis pada tahun 1958.

Asian Games IV dilaksanakan atas dasar doktrin (ajaran) olahraga Indonesia, yaitu Olahraga dan Politik tak dapat dipisahkan. Menurut doktrin itu olahraga sebagai alat revolusi, alat untuk menghimpun olahragawan NEFO (kekuatan baru yang sedang tumbuh), untuk melawan Necolim (kolonialisme dan imperialisme bentuk baru). Ajaran ini berbeda/berlawanan dengan ajaran olahraga yang diikuti umum yakni Olahraga adalah Olahraga, harus dipisahkan dari politik.

Akibat dari itu Indonesia pada tahun 1963 diskors (dihentikan) oleh IOC dan induk organisasi olahraga dunia yang menjadi anggotanya.

Oleh karena diskors, Indonesia menyatakan keluar dari IOC dan jadi terpencil dalam dunia olahraga.

Untuk menandinginya diselenggarakan GANEFO (Games of the New Emerging Forces) tahun 1963 di Jakarta dan diikuti oleh Wakil bangsa dari 52 negara. Ganefo nyata-nyata didasari doktrin olahraga Indonesia tersebut di atas.

Tahun 1964 dibentuk DORI (Dewan Olahraga Republik Indonesia), pengganti KAGOR. DORI ternyata tidak memuaskan diganti menjadi KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) pada tanggal 31 Desember 1966.

KONI sebagai koordinator dan pemimpin induk organisasi olahraga yang ada di Indonesia terpisah atau tak dikuasai pemerintah, tetapi fungsinya sebagai pembantu pemerintah.

KONI berusaha jadi anggota IOC kembali dan dikabulkan setelah Indonesia boleh mengikuti Olympiade di Mexico tahun 1968 dan seterusnya sehingga tak terpencil lagi.

Penyelenggaraan PON menjadi tanggung jawab KONI. Panitia Besar PON yang dibentuk oleh KONI bertugas menyelenggarakan PON dan mempertanggung jawabkan pekerjaannya kepada KONI.

2. PEKAN OLAHRAGA NASIONAL (P O N)

Banyak cabang olahraga yang digemari dan dilakukan orang di Indonesia. Untuk meningkatkan prestasi sering di adakan perlombaan atau pertandingan oleh para penggemar perjuangan di daerah asalnya masing-masing. Dari sini semakin berkobarlah semangat persatuan dan perjuangan mempertahankan kemerdekaan.

Kenyataannya banyak para peserta yang masih menyang senapan, pistol di pinggang, sedang yang lain menyimpannya buat sementara, karena tak mungkin di bawa ke dalam arena perlombaan dan pertandingan olahraga.

Dapatlah disimpulkan bahwa PON I adalah PON perjuangan, PON Revolusi, PON Penyebar Semangat dan PON Persatuan. Dari sini jelas pulalah hubungan erat antara olahraga dan politik olahraga dan perjuangan. Hanya sayang belum seluruh Nusantara terwakili akibat hubungan yang putus karena ulah penjajah.

Yang terang kita hormat dan bangsa serta berhutang budi atas jasa para tokoh olahraga Indonesia saat itu.

Beberapa tokoh olahraga waktu itu ialah:

1. Sultan Hamengkubuwono.
2. G.P.H. Sorjohamidjojo.
3. Paku Alam VIII.
4. G.P.H. Prabuwidjojo.
5. Nurbambang.

6. Ali Marsaban.

Secara organisatoris penyelenggaraan ialah :

- PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia).
- KORI (Komite Olahraga Republik Indonesia).

Pekan Olahraga Nasional memiliki berbagai perlengkapan dan tanda-tandanya, yakni:

- * Bendera PON, berwarna putih, berkibar sejak PON I sampai sekarang, dengan lambang PON di tengah-tengah.
- * Lambang PON, yang mengandung arti dan makna sebagai berikut:
 - sayap garuda, melambangkan kekuatan bangsa Indonesia, warna kuning emas dengan perototan merah memberikan arti kemurnian dan keluhuran serta dinamik kepada kekuatan kita.
 - tiga lingkaran, menyatakan kekuatan itu akan kokoh dan abadi bila didasari bertanah air, berbangsa dan berbahasa satu.
 - api merah menyala, melukiskan semangat akan tetap menyala bila dinyatakan dengan kekuatan tersebut di atas.
 - bunga teratai putih bersih, melukiskan kekuatan dan semangat yang besar takkan berarti bila tidak disertai kesucian, kejujuran dan keluhuran budi dari mereka yang menggunakan kekuatan itu.

Bunga teratai berdaun lima melukiskan Pancasila dasar kehidupan bangsa Indonesia (lihat gambar).



LAMBANG PON

- * Mars PON, lagu oleh Kasmidi dan syair oleh Daldjo no disebut juga Mars Harapan Bangsa.
- * Lagu Pujaan (Hymne); lagu oleh Ibu Sud, gubahan R.AJ. Soedjasmin.
- * Janji olahragawan PON:
"Kami berjanji akan ikut dalam Pekan Olahraga Nasional dalam suasana persahabatan dengan jiwa yang murni, jujur dengan mengindahkan segala peraturan yang telah ada akan ditetapkan dan dengan

hasrat untuk berlomba dengan semangat ksatria yang sejati untuk menjunjung tinggi kehormatan negara kita dan kebesaran olahraga".

* Obor PON, dinyalakan ketika pembukaan, bernyala siang dan malam selama berlangsungnya PON dan dipadamkan pada saat upacara penutupan.

Obor ini melambangkan semangat yang berkobar-kobar Dahulu diambil dari api alam, yang tak pernah padam dan dibawa secara beranting ke tempat PON akan dilangsungkan.

* Hadiah PON, ada beberapa bentuk dan perwujudan, yakni:

- penghormatan oleh para hadirin.
- penaikan bendera daerah asal atlet yang menang.
- Medali emas, perak dan perunggu.
- naik ke tempat penghormatan pemenang.
- disambut dan diarak ketika kembali ke daerah asal.
- dijamu tokoh olahraga dan masyarakat.
- hadiah kenang-kenangan berupa sesuatu barang.
- dan lain-lain.

Para peserta harus memenuhi beberapa persyaratan, seperti

- + Warga negara Republik Indonesia, baik pria maupun wanita.
- + Umur tak terbatas.
- + Juara dari daerah masing-masing.

+ Memenuhi/melewati babak kualifikasi.

+ Sifat atlet amatir bukan profesional.

Pembiayaan PON diperoleh dari berbagai sumber, misalnya:

- hasil penjualan karcis.
- sumbangan masyarakat berbagai bentuk baik wajib maupun sukarela.
- hasil penjualan barang kenang-kenangan berupa vandrel, emblem, iklan dalam berbagai bentuk dan lain-lain.

Cabang olahraga yang dipertandingkan dan diperlombakan makin hari makin bertambah banyak. Pada PON ke 1 hanya 8 (delapan) cabang, yakni: atletik, tenis, bola basket, bola keranjang (korpen), renang, sepak bola, bulu-tangkis dan pencak silat.

Urutan penyelenggaraan PON sebagai berikut :

no	Ke	Tahun	T e m p a t		Ket
			Kota	Stadion	
1	I	1948	Surakarta	Sri Wedari	PON Perjuangan
2	II	1951	Jakarta	Ikada	
3	III	1953	Medan	Teladan	
4	IV	1957	Makasar	Mato Angin	
5	V	1961	Bandung	Siliwangi	
6	VI	1965	Jakarta	Senayan	Gagal diganti Porwil.
7	VII	1969	Surabaya	Tambaksari	PON Prestasi.

no	ke	tahun	T e m p a t		ket
			kota	stadion	
8	VIII	1973	Jakarta	Senayan	
9	IX	1977	Jakarta	Senayan	
10	X	1981	Jakarta	Senayan	
11	XI	1985	Jakarta	Senayan	
12	XII	1989	Jakarta	Senayan	
13	XIII	1993	Jakarta	Senayan	

Gangguan dari rongrongan yang terjadi selama berlangsungnya PON dari masa ke masa:

- Ke 1, tahun 1948, sebagian besar wilayah Republik Indonesia diduduki kaum penjajah dan terjadi peristiwa Madiun setelah PON selesai.
- Ke 2, tahun 1951, suasana belum baik akibat "clash ke 2". Rencana PON II tahun 1950, karena peristiwa tersebut di atas, sehingga tertunda. Telah diterapkan tiap dua tahun akan diselenggarakan PON.
- Ke 3, tahun 1953, terjadi pemberontakan Daud Beureueh di Sumatera Utara.
- Ke 4, tahun 1957, di daerah Sulawesi umumnya dan kota Makassar khususnya suasana pemberontakan di sana masih terasa.

- Ke 5, tahun 1961, pemberontakan dan gangguan di Jawa Barat DI/TIII di bawah Kartosuwiryo.
- Ke 6, tahun 1965, pemberontakan G 30 S/PKI, sehingga gagallah PON tersebut dan baru tahun 1966 diganti dengan Porwil (Pekan Olahraga Wilayah). Meskipun gagal, tetap dihitung sebagai PON yang ke enam.
Porwil diadakan di empat kota, dari empat daerah yang tergabung dalam wilayah yang berdekatan :
 - * Wilayah I di Medan.
 - * Wilayah II di Bandung.
 - * Wilayah III di Surabaya.
 - * Wilayah IV di Makassar (Ujung Pandang).
 Para juara Porwil dipersiapkan sebagai atlet Indonesia untuk menghadapi Asian Games V di Bangkok dan Ganefo Asia I di Phnom Penh, Ibukota Kamboja.
- Ke 7, tahun 1969, mulailah PON tiada gangguan dan rongrongan, bahkan PON Persatuan benar-benar terlaksana. Wakil Irian Jaya mulai turut serta buat pertama, dan hasilnya sangat menggembirakan.
Terwujudlah persatuan dan persaudaraan dari Sabang sampai Merauke dalam suasana yang tenteram dan damai. Suasana tersebut juga mewarnai PON ke VIII yang diberi sebutan PON Prestasi.
- PON ke IX, tahun 1977, suasana lebih meriah dan menggembirakan, dengan turut serta wakil dari Timor Timur.

Dalam sejarah perkembangan PON mengalami peningkatan untuk berbagai bidang. Sesuai dengan perkembangan PON, kelengkapannya juga bertambah. Sejak PON VIII tahun 1973, dibuatlah lambang atau logo untuk tiap-tiap penyelenggaraan. Lambang ini berbeda antara PON yang satu dengan lainnya. Demikian pula dibuat janji wasit, yang diucapkan pada upacara pembukaan.

Jika memperhatikan prestasi PON ke 1 sampai ke 7, dan dibandingkan dengan prestasi Asian Games dan Olympiade, maka prestasi bangsa Indonesia umumnya jauh tertinggal.

Dengan tidak mengesampingkan tujuan-tujuan PON yang lain, maka mulai dari PON VIII titik berat tujuan yang ingin dicapai ialah prestasi. Berhubung dengan itu maka PON VIII disebut juga PON Prestasi.

Tujuan PON Prestasi ialah:

- mencapai prestasi optimal dan pemecahan rekor nasional oleh atlet berwatak baik dan sportif.
- memberikan imbalan atas biaya yang diperoleh dari pemerintah pusat, daerah dan masyarakat.

Untuk menunjang suksesnya PON Prestasi, maka harus dilampaui prestasi minimal dalam bentuk babak kualifikasi.

Gagasan PON Prestasi diucapkan pertama kali oleh Gubernur DKI Ali Sadikin di Surabaya tahun 1969, ketika berlangsung PON VII.

3. PEKAN OLAHRAGA ASIA TENGGARA (PORASTENG)

(South East Asia Games = SEA Games)

Bagi bangsa-bangsa Asia umumnya, bangsa-bangsa Asia Tenggara khususnya sudah mengenal Olympiade dan Asian Games. Keduanya punya tarap prestasi yang sangat tinggi, sehingga sukar dicapai oleh bangsa-bangsa Asia Tenggara.

Untuk mengejar ketinggalan tersebut. Asia Tenggara membina dan mengembangkan persaudaraan, persahabatan, serta saling pengertian antar bangsa Asia Tenggara, maka diselenggarakanlah Pekan Olahraga Semenanjung Asia Tenggara atau South East Asia Peninsula Games (SEAP Games) pada tahun 1959.

Perintisnya yaitu Burma, Muangthai, Malaya, Laos, Vietnam, dan Kamboja. Organisasi yang bertanggung jawab untuk itu ialah South East Asia Peninsula Games Federation (SEAP GAMES Federation) Council.

Yang menjadi anggotanya ialah Komite Olympiade Nasional masing-masing bangsa Asia Tenggara tersebut.

Penyelenggaraanya dua tahun sekali antara Asia Games dan Olympiade. Acara pokok yang harus diselenggarakan ialah Atletik dan Renang, ditambah paling banyak 16 cabang olahraga lainnya.

Dalam sejarah perkembangan SEAP Games mengalami krisis keuangan yang cukup parah. Disamping itu yang giat

mengikuti tinggal empat negara saja yaitu; Burma, Muang-thai, Malaysia, dan Singapura.

Malaysia menyelamatkan SEAP Games dari kematiannya berkat kesediaannya menjadi penyelenggara pada tahun 1975. Untuk itu Malaysia mengajukan syarat yaitu Indonesia dan Philipina agar diterima menjadi anggota SEAP Games Federation.

Dalam usulan tersebut tersirat kesediaan Indonesia dan Philipina menjadi penyelenggara berikutnya, maka usul itu disetujui.

Pada tahu 1977 Indonesia mengajukan dua usul yang semuanya disetujui, yaitu :

1. Perubahan nama SEAP Games menjadi SEA Games.
2. Menjadi penyelenggara SEA Games X.

Wilayah anggota SEA Games Federation setelah Indonesia dan Philipina menjadi anggota, terletak antara 94° - 141° BT dan 23° LU - 11° LS. Dan untuk janji wasit menjadi sebagai berikut: " Kami berjanji akan melaksanakan tugas-tugas kami dalam Pekan Olahraga Asia Tenggara ini dengan adil dan tidak memihak, dengan berpegang teguh kepada segala peraturan yang telah ditetapkan, dengan dilandasi oleh jiwa dan semangat keolahragaan ".

Sedangkan janji atletnya adalah : " Kami berjanji akan ikut dalam Pekan Olahraga Asia Tenggara ini dalam suasana persahabatan dan dengan jiwa olahraga yang murni

akan mematuhi segala peraturan yang telah ditetapkan serta akan berlomba dengan semangat kesatria sejati demi kehormatan negara kami dan kebesaran olahraga ".

Adapun Syarat peserta ialah warga negara dari negara-negara yang terletak di wilayah Asia Tenggara dan bersifat amatir.

Hadiah berupa medali emas, perak, dan perunggu serta piagam. Penghargaan lainnya berupa dinaikannya bendera negara dan lagu kebangsaan atlet pemenang naik ke tangga kejuaraan, dihormati orang-orang yang hadir dan lain-lain.

Urutan dan perolehan medali serta tahun penyelenggaraan sebagai berikut

Games	Tahun	Jr	Negara	Medali			Keterangan
				mas	pr	prg-	
I	1959	1	Muangthai	32	28	12	Rangoon
		2	Burma	11	13	13	
		3	Malaysia	8	16	8	
II	1961	1	Burma	36	22	23	
		2	Muangthai	21	20	19	
		3	Malaysia	13	16	17	
III	1965	1	Muangthai	38	33	35	
		2	Malaysia	33	35	29	
		3	Singapura	26	23	27	
IV	1967	1	Muangthai	76	48	45	
		2	Singapura	28	30	21	
		3	Malaysia	23	29	42	
V	1969	1	Burma	57	45	43	
		2	Muangthai	32	33	46	
		3	Singapura	31	39	23	

Games	Tahun	Jr	Negara	M e d a l i			Keterangan	
				mas	pr	prg		
VI	1971	1	Muangthai	43	27	37		
		2	Malaysia	41	43	55		
		3	Singapura	32	32	31		
VII	1973	1	Muangthai	47	25	27		
		2	Singapura	45	50	45		
		3	Malaysia	30	35	50		
VIII	1975	1	Muangthai	78	44	38		
		2	Singapura	38	40	48		
		3	Burma	28	35	33		
IX	1977	1	Indonesia	62	41	34		Kualalumpur
		2	Muangthai	37	34	33		
		3	Philipina	31	30	30		
X	1979	1	Indonesia	92	77	52		Jakarta
		2	Muangthai	50	46	28		
		3	Burma	26	26	24		
XI	1981	1	Indonesia	85			Manila	
		2	Muangthai	62				
		3	Filipina	55	55	77		
XII	1983	1	Indonesia	64			Singapura	
		2	Philipina	49	48	53		
		3	Muangthai	49				
XIII	1985	1	Muangthai	93			Bangkok	
		2	Indonesia	62				
		3	Philipina	43	54	53		
XIV	1987	1	Indonesia	185	136	84	Indonesia	
		2	Muangthai	63	41	67		
		3	Philipina	59	78	69		
XV	1989	1	Indonesia	102	87	70	Malaysia	
		2	Malaysia	67	58	76		
		3	Muangthai	62	63	66		

4. ASIAN GAMES

Pesta Olahraga yang terbesar untuk bangsa-bangsa Asia disebut Asian Games. Sampai kini belum semua bangsa yang mendiami benua ini dapat turut serta. Jika sudah semuanya, akan menjadi pesta olahraga yang megah, sebab pesertanya merupakan wakil sebagian besar yang mendiami dunia. Sejak Asian Games Ke VII tahun 1974 di Taheran RRC ikut serta, berarti Asian Games pesta olahraga bangsa-bangsa Asia yang mewakili jumlah penduduk terbesar di dunia. Bukankah RRC, India, Indonesia, Pakistan, Jepang saja berpenduduk kurang lebih 2 milyar.

Pada mulanya di Asia ada dua pesta olahraga, yakni:

1. Far Eastern Games, yang diselenggarakan oleh Far Eastern Athletic Association yang berpusat di Manila dan dikatuai oleh J.B. Vargas.
2. Western Asiatic Games diselenggarakan oleh Western Asiatic Games Federation, berpusat di New Delhi dan diketuai oleh G.D. Sondhi.

Tahun 1948 di London, bertepatan dengan Olympiade ke XIV, oleh kedua tokoh tersebut di atas diadakan pertemuan bersama wakil beberapa negara Asia yang juga mengikuti Olympiade. Negara yang hadir waktu itu ialah : India, Sri Langka, Burma, Philipina, Taiwan dan Korea Selatan.

Hasil pertemuan ialah menyusun panitia kecil yang

bertugas menyusun anggaran dasar dan peraturan federasi yang akan dibentuk.

Pada tanggal 12 dan 13 Pebruari 1949 di Istana Patiala (India) diadakan pertemuan kembali dan dipimpin oleh Maharaja Patiala. Disamping enam negara tersebut, ada lima negara lagi yang hadir yakni: Afganistan, Pakistan, Nepal, Muangthai dan Indonesia yang diwakili oleh A.B. Loebis.

Asian Games Federation dihasilkan oleh pertemuan sebelas negara tersebut dengan ketuanya Maharaja Yadavindra Singh dari Patiala, J.B. Vargas dan G.D. Soundhi sebagai sekretaris dan bendahara.

Dari hasil tersebut, diputuskan pula India sebagai pencetus gagasan untuk menyelenggarakan Asian Games I. Asian Games akan diatur oleh Asian Games federation (AGF)

Maksud dan tujuan Asian Games adalah :

- persatuan, persahabatan dan saling pengertian antara bangsa Asia.
- pembinaan kesegaran jasmani.
- mengatasi ketinggalan dalam prestasi olahraga.
- sebagai pelengkap Olympiade.
- sebagai persiapan untuk ikut Olympiade.

Maksud dan tujuan ini sesuai dengan cita-cita Olympiade dan didasari doktrin olahraga adalah olahraga, terpisah dengan politik.

Syarat-syarat peserta:

- anggota AGF (Asian Games Federation)
- sifatnya atlet amatir
- atlet wanita harus menjalani tes jenis kelamin
- melewati syarat kualifikasi

Hadiah bagi pemenang:

- penghormatan dalam suatu upacara
- bendera negara sang juara dinaikan
- lagu kebangsaan sang juara diperdengarkan
- medali (emas, perak, dan perunggu)
- disambut dan dihargai oleh bangsanya
- dan lain-lain

Bendera berwarna putih, bahan kain satin, di tengah ada lambang Asian Games.

Lambang Asian Games:

- lingkaran yang saling berkaitan
- sinar matahari memancar kesegala arah
- tulisan yang berbunyi; Ever Onward, artinya: "Maju Terus".

Setiap diselenggarakan Asian Games juga dibuat lambang khusus yang berlaku bagi peristiwa tersebut saja.

Disamping itu perlengkapan dan kelengkapan lainnya ialah "hymne", obor.



Gambar Lambang Asian Games



Urutan penyelenggaraan Asian Games sampai sekarang:
yaitu;

No.	Ke	Tahun	T e m p a t		Keterangan
			Kota	Negara	
1	I	1951	New Delhi	India	
2	II	1954	Manila	Filipina	
3	III	1958	Tokyo	Jepang	
4	IV	1962	Jakarta	Indonesia	Ricuh
5	V	1966	Bangkok	Thailand	
6	VI	1970	Bangkok	Thailand	Ulangan
7	VII	1974	Taheran	Iran	Termewah
8	VIII	1978	Bangkok	Thailand	Ketat
9	IX	1982	New Delhi	India	
10	X	1986	Seoul	Korsel	
11	XI	1990	Bejing	R R C	
12	XII	1994	Bangkok	Thailand	

Indonesia turut melahirkan Asian Games Federation dan mengikutinya dengan setia sejak pertama sampai sekarang.

Beberapa cabang olahraga sudah mendapat medali, sehingga punya koleksi medali sejak Asian Games I sampai XI. Tentang medali emas mulai didapat pada tahun 1962.

Untuk Asian Games sejak awal sudah dikuasai Jepang dalam hal jumlah perolehan medali. Akan tetapi sejak RRC mulai ikut Asian Games, pengumpulan medali terbanyak biasanya dikuasai oleh Jepang beralih ke RRC, malahan pada Asian Games X dan XI Korea Selatan mulai mengikuti jejak RRC dan sudah mulai meninggalkan Jepang.

Rintangan yang terjadi dalam kelancaran kegiatan Asian Games terjadi karena masalah politik yang tak sesuai dengan asas dasarnya dan masalah pembiayaan. Asian Games VI dan VIII tidak sesuai dengan rencana, karena negara yang mula-mula bersedia untuk menjadi tuan rumah tak sanggup melaksanakan disebabkan kekurangan dana.

Hal terakhir inilah yang akan menentukan hidupnya Asian Games, meskipun semboyannya tetap " Ever onward",

5. OLYMPIADE KUNO

Kata "Olympiade" berasal dari bahasa Yunani "olympiad", artinya, masa empat tahun. Olympic Games diselenggara

ՀԱՅԱՍՏԱՆԻ ԴԱՄԱՏՈՒԹՅՈՒՆ
ԿՐԹԱԿԱՆԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ
ԿՐԹԱԿԱՆԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ
ԿՐԹԱԿԱՆԱԿԱՆ ԿԵՆՏՐՈՆ

kan pada awal atau akhir olympiad; mana yang benar belum dapat dipastikan. Yang nyata setiap empat tahun sekali diselenggarakan Olympic Games.

Para sejarawan belum yakin tentang asal-usul dan tujuan yang sebenarnya Olympic Games, namun semuanya sepaham bahwa permainan tersebut berasal dari Yunani.

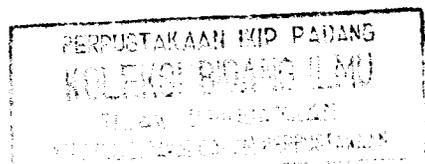
Salah satu cerita menyebutkan bahwa Olympiade atau Olympic Games diselenggarakan di Olympia, di kaki bukit Olympus di daerah Elis oleh Heracles atau Hercules. Ada juga yang menyatakan, Oracle Delphi penciptanya, namun ini pun belum ada bukti kuat yang mendukungnya, para ahli terus berusaha mengungkapkannya. Awal Olympiade juga belum disepakati, banyak orang menganggap bahwa pada tahun 776 SM ada Olympiade, dan dipandang sebagai awalnya.

Pada tahun 1453 SM ada upacara sesaji, untuk menyembah roh nenek moyang yang telah meninggal selama empat tahun, dan bukan pesta olahraga. Inipun di anggap orang sebagai permulaan adanya Olympiade.

Olympiade ini bersifat keagamaan, sebab:

- untuk memuja dewa-dewa, misalnya Zeus, Hera (isteri Zeus) Cybele.
- untuk memuja roh nenek moyang yang telah meninggal termasuk roh pahlawannya.

Bangsa Yunani dahulu masih menganut animisme dan belum mengenal agama, sehingga mereka mengadakan sesaji untuk menyenangkan para dewa dan roh nenek moyang. Dengan



demikian mereka diharapkan tidak akan murka dan mengutuk serta memberkahi segala usahanya.

Acara-acara Olympiade ialah:

- pidat .
- berbagai cabang seni (seni lukis, musik, patung).
- membaca puisi.
- khariot (balap kuda menarik bendi).
- berbagai cabang olahraga, misalnya: jalan kaki, lempar cakram, lompat jauh, lompat jauh dengan beban, penthatlon, gulat, tinju, pancration (tinju dan gulat).

Syarat-syarat peserta:

- laki-laki baik dewasa maupun muda.
- bebas dari tindakan kejahatan/suci.
- lolos babak pendahuluan.
- dalam keadaan gymnos (telanjang).

Para wanita menonton pun dilarang, bila ketahuan dihukum mati. Pada suatu saat terjadi peristiwa seorang ibu menyamar sebagai laki-laki untuk mengawasi anaknya berlomba. Ketika putranya menang, ia sangat gembira sampai lupa dan mencium anaknya. Hal ini dipandang aneh, tak pernah terjadi sebelumnya. Kemudian diadakan penyelidikan dan terbongkarlah rahasianya, dan dihukum mati. Hal ini terpaksa dilakukan karena cinta seorang ibu terhadap anaknya yang

menjadi buah bibir orang ramai, sampai akhirnya pada tahun 758 SM diadakan Olimpiade khusus untuk wanita.

Arena tempat penyelenggaraan Olympiade disebut stadion yang terletak di daerah yang indah dan bersifat alami. Ketika terjadi gempa bumi hebat tahun 600 SM, stadion rusak dan tertimbun tanah. Digali tahun 1870-1881, dan dicoba untuk menyusun kembali, sampai kini masih ada dan jadi tontonan para turis.

Waktu penyelenggaraan dipilih musik kering pada malam bulan purnama untuk menambah keindahan dan berlangsung selama lima hari.

Saat pembukaan ada seorang atlet sebagai wakil mengucapkan sumpah di depan patung dewa Zeus yang terletak di daerah Altis yang suci. Isi pokok sumpah itu ialah mereka akan bertanding secara sportif dan penuh keadilan.

Hadiah untuk pemenang, ialah:

- rangkaian daun suci (palm, zaitun, laurel, salam) yang diambil dari pohon yang tumbuh di daerah Altis yang suci pula.
- diarak kembali ketempat patung dewa Zeus.
- dibuatkan syair untuk memuji kebesarannya.
- dipatungkan kemudian diletakkan di tengah kota.
- disambut dan diarak keliling kota oleh penggemarnya
- mendapat tempat istimewa jika menonton sandiwara dan tontonan lainnya.

- bebas pajak dan lain-lainnya.

Dilarang oleh Kaisar Theodoseus (Kaisar Roma yang menjajah Yunani) tahun 394 M, dengan alasan:

- dianggap kafir, karena masih memuja dewa-dewa dan roh nenek moyang.
- iri hati, bangsa Yunani yang dijajah mempunyai permainan yang bagus.
- alasan politis, takut rakyat Yunani yang biasa olahraga jadi sehat, memberontak terhadap bangsa yang menjajahnya.
- sering timbul pertentangan dan mengganggu ketertiban umum

Arti penting Olympiade bagi bangsa Yunani ialah timbulnya perdamaian dan persahabatan serta membuang rasa kebencian dan permusuhan.

Meskipun suku-suku bangsa Yunani suka perang, namun bila tiba saatnya berlangsungnya Olympiade yang dianggapnya suci, maka mereka serentak menghentikan peperangan, membuang rasa permusuhan, rasa kebencian, dan lain-lain. Dengan rasa damai dan penuh rasa persaudaraan mereka ikut berlomba atau sekedar menyaksikan Olympiade. Sangat besar pengaruhnya Olympiade terhadap kehidupan bangsa Yunani.

Hal semacam itulah yang menggugah hati seorang sejarawan untuk membangun kembali Olympiade setelah terhenti lima belas abad.

6. OLYMPIADE MODERN

Baron Pierre de Coubertin (1863 - 1937) seorang bangsawan, pendidik dan sejarawan bangsa Prancis, dalam mempelajari sejarah bangsa Yunani kuno menemukan cerita tentang Olympiade. Bagi bangsa Yunani kuno Olympiade dianggap suci dan dijunjung tinggi serta ditaati.

Keadaan bangsa-bangsa Eropa pada abad ke 18 dan 19 sangat menyerupai keadaan bangsa Yunani Kuno. Mereka saling membenci, saling memusuhi, peperangan satu sama lain sering timbul, sehingga rakyat sangat menderita sedang pendidikan kurang diutamakan. Keadaan serupa pada bangsa Yunani dapat dihentikan dengan adanya Olympiade. Timbullah gagasan pada Baron Pierre de Coubertin untuk membangun kembali Olympiade. Harapannya, nilai luhur yang terkandung dalam Olympiade dapat diluapkan pada bangsa-bangsa Eropa khususnya dan warga dunia umumnya. Terbayang olehnya muda-mudi dari berbagai bangsa, berbagai warna kulit, agama dan kepercayaan serta aliran politik dapat berkumpul bersama dalam suasana riang-ria penuh ke-damaian turut berlomba dalam Olympiade.

Langkah pertama untuk mencapai cita-citanya ialah menyebarkan pandangan dan cita-cita itu kepada bangsa-bangsa Eropa. Ternyata mendapat sambutan yang besar dan mereka mengadakan pertemuan di Paris, tahun 1894. Dalam

pertemuan itu perlu dibentuk organisasi/badan yang disertai tugas melaksanakannya. Badan itu dinamai International Olympic Committee (IOC).

Presiden I IOC ialah Demitrius Vikelas dari Yunani kemudian berturut-turut diganti oleh:

- Baron Pierre de Coubertin dari Prancis
- Duke Ballet-Latour dari Belgia.
- J. Siegfrie Edstrom dari Swedia.
- Avery Brundage dari Amerika Serikat.
- Lord Killanin dari Inggris Raya.
- Juan Antonio Samaranch dari Spanyol.

Untuk menghormati bangsa Yunani yang pernah mempunyai tradisi Olympiade, maka buat pertama kali Olympiade akan diselenggarakan di Yunani di kota Athena.

Kesukaran yang segera dihadapi ialah mendapatkan uang untuk membangun stadion dan lain-lain. Berkat bantuan seorang hartawan bernama George Averof dari Yunani kesulitan dapat diatasi.

Setelah berusaha keras selama dua tahun IOC berhasil menyelenggarakan Olympiade tahun 1896 di kota Athena Yunani, dan dikenal sebagai Olympiade Modern yang Pertama. Diberi nama Olympiade modern atau Modern Olympic Games yang diselenggarakan oleh orang-orang modern/masa kini, sekedar untuk membedakan dengan Olympiade Kuno atau Ancient Olympic Games yang diselenggarakan oleh orang-orang

Yunani Kuno.

Olympiade Modern ini juga dikenal dengan nama (Summer Olympic Games atau Olympiade Musim Panas) sebab diselenggarakan pada musim panas.

Sesuai dengan perkembangan olahraga yang semakin luas, maka diadakan Olympiade untuk olahraga yang hanya dapat dilaksanakan pada musim dingin atau di atas ES. Ini disebut dengan Olympiade Musim Dingin atau Winter Olympic Games. Bahkan untuk catur tersendiri, diselenggarakan Olympiade catur atau Chess Olympic Game, untuk menampung kegiatan catur sedunia. Disamping itu masih ada kejuaraan catur sedunia yang hanya diikuti oleh peserta peserta perorangan.

IOC sebagai organisasi induk olahraga yang tertinggi didunia, menangani pekerjaan yang luas sekali wilayahnya dan banyak macam ragamnya; markas besarnya bernama Palais Mon Repos di Lausanne, Swiss.

Tujuan Olympiade ialah, membangun perdamaian, persahabatan, persaudaraan, saling mengerti, meningkatkan kesehatan dan peningkatan kebudayaan dan sebagainya.

IOC berprinsip : Olahraga adalah olahraga atau Sport is sport. Prinsip ini dipertahankan, walau rintangan silih berganti baik bersifat politis, rasialis, teror, keuangan, doping, dan lain-lain.

Yang bersifat politis misalnya, persoalan masuknya

RRC ke dalam keanggotaan IOC, terselenggaranya Ganefo 1963 yang berprinsip Olahraga dan politik tak dapat dipisahkan atau Sport and Politics is one, boikot negara-negara Afrika pada Olympiade Montreal, 1976, ditolakny anggota IOC tertentu untuk mengikuti Olympiade dan sebagainya.

Yang bersifat rasialis misalnya, tak diikutkannya atlet berkulit hitam dalam regu Afrika Selatan, tak adanya atlet negro dalam regu renang Amerika Serikat, dan lain-lainnya.

Yang bersifat teror ialah terbunuhnya beberapa Atlet Israel pada Olympiade Munich tahun 1972 oleh gerilyawan Palestina. Sebab itu Olympiade 1972 dijuluki dengan Olympiade Berdarah,

Yang bersifat keuangan ialah, besarnya dana yang diperlukan untuk membangun prasarana dan semakin banyaknya cabang olahraga beserta atlet yang ikut berlomba, serta tuntutan teknologi mutakhir.

Yang bersifat Doping atau penggunaan obat perangsang atau pemacu tenaga dilarang, akan tetapi pelanggaran sering terjadi. Seperti terjadinya kasus Ben Jhonson pelari jarak pendek tercepat Dunia yang kedapat memakai obat perangsang pada Olympiade Seoul Korea Selatan. Untuk mengatasi hal ini diadakan pemeriksaan medis seteliti mungkin.

Atlet yang ketahuan menggunakan obat perangsang akan diskors dan bila mendapat medali harus dikembalikan

kepada Panitia Pelaksana Pertandingan.

Selain itu masih banyak lagi persoalan yang harus diatasi oleh IOC baik yang tetap maupun yang sesaat saja.

Kalimat B.P. de Coubertin berbunyi sebagai berikut "The important thing in the Olympic Games is not winning but taking part. The essential thing in life is not conquering but fighting well". Artinya Yang penting dalam olympiade bukan kemenangan melainkan turut serta. Hakikat dalam kehidupan itu bukan mengalahkan melainkan berjuang dengan penuh semangat.

Sangatlah berharga ucapan Baron Pierre de Coubertin tersebut; sejarah perkembangan Olympiade sampai kini menunjukkan sukar dilaksana, sebab peserta justru dibatasi dengan mengadakan babak kualifikasi dan terbatasnya keuangan panitia.

Sedangkan Mottonya terdiri atas tiga kata: Citus, Altius, dan Fortius, yang artinya Lebih cepat, Lebih Tinggi, dan Lebih kuat. Maksudnya prsetasi Olympiade dapat di tingkatkan terus oleh pesertanya sepanjang masa.

Dasar Olympiade Modern ialah Amaturisme artinya peserta Olympiade harus menganut paham, bahwa mereka melakukan olahraga ini demi kesenangan, kesehatan tanpa mengharap imbalan apa pun. Professionalisme dalam Olympiade tidak diperkenankan, sebab paham ini berlawanan dengan amaturisme. Atlet profesionalisme yang melakukan olahraga semata-mata untuk mendapatkan uang, barang dan sebagainya

akan merusak dasar Olympiade.

Syarat-syarat untuk mengikuti Olympiade :

- anggota IOC.
- atlet amatir.
- lulus pada babak kualifikasi.
- lulus pemeriksaan jenis kelamin.
- dan lain-lain.

Pada upacara pembukaan, ada seorang atlet yang menjadi wakil para peserta mengucapkan janji atlet, yang berbunyi sebagai berikut :

"We swear that we will take part in the Olympic Games in loyal competition desire the regulation which govern them and compete in the true spirit of sportmanship for the honour of our country and for the glorius of sport".

Artinya : Kita berjanji akan mengikuti Olympiade dengan setia, menghormati peraturan yang berlaku pada Olympiade dan bertanding penuh semangat demi kehormatan negara kami dan demi kejayaan olahraga.

Acara pokok Olympiade ialah : Atletik, Renang, Senam dan permainan serta pameran kebudayaan.

Beberapa kelengkapan Olympiade, ialah: Bendera berwarna putih artinya suci, bahan kain satin; tidak dijahit tepi-tepinya melambangkan keaslian.

Lambang terdiri atas lima lingkaran yang saling

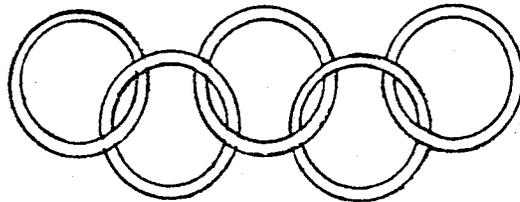
berkaitan dengan warna yang berbeda-beda. Lima lingkaran melambangkan Lima Benua yang dihuni manusia, dengan warna yang disesuaikan warna khusus masing-masing penghuni benua itu. Berkait-kaitan melambangkan persahabatan yang erat.

Dari kiri kekanan urutan lingkaran sebagai berikut:

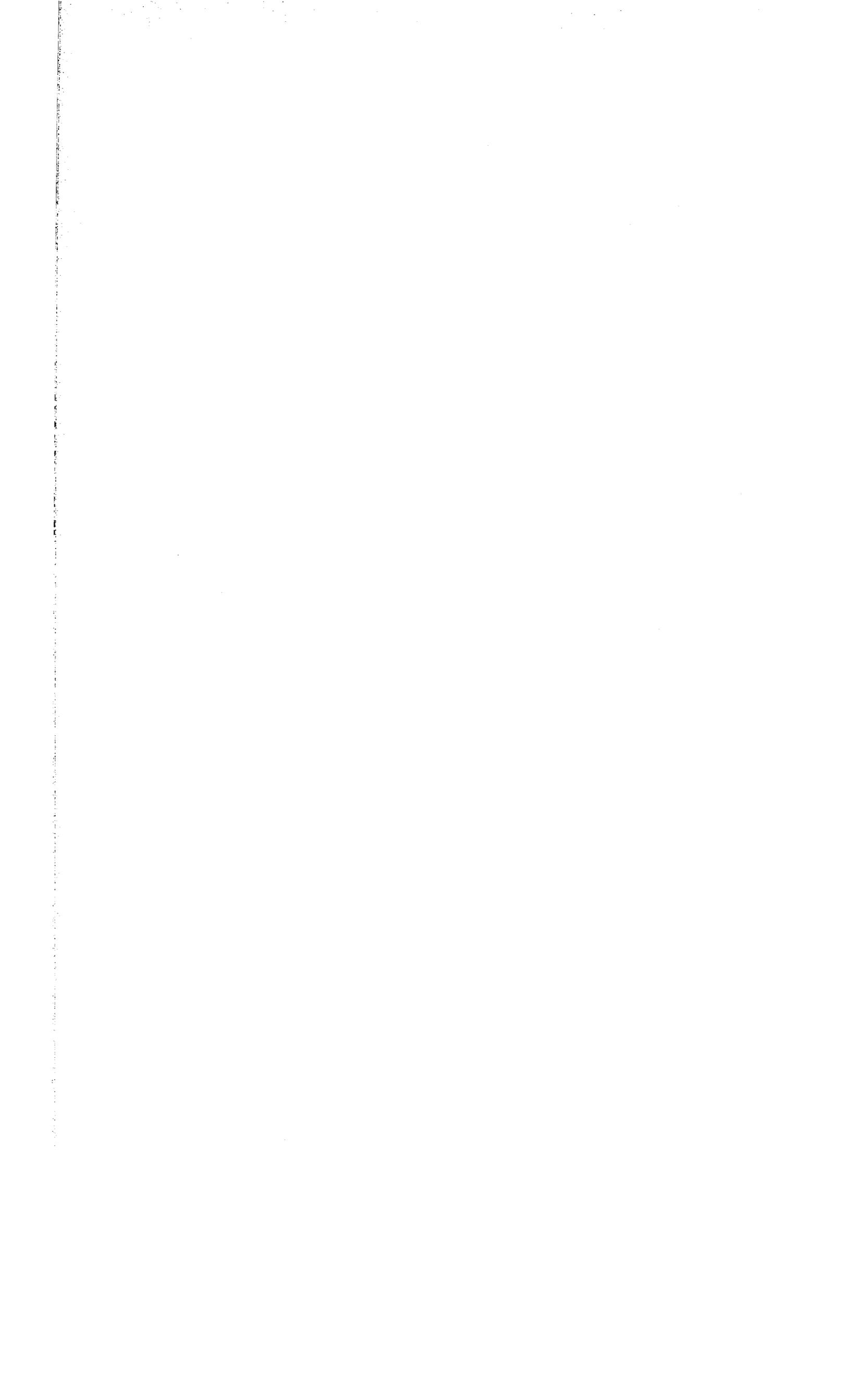
- biru = Eropa, warna mata orang Eropa biru.
- Kuning = Asia, warna kulit bangsa Monggol yang mendiami Asia : kuning.
- hitam = Afrika, penduduk asli Afrika warna kulitnya hitam.
- hijau = Australia, bangsa Maori yang mendiami benua ini matanya berwarna hijau.
- merah = Amerika, bangsa Indian penduduk asli Amerika warna kulitnya merah.

Bendera putih itu di tengah-tengahnya dipasang lambang tersebut. Disamping itu pada setiap Olympiade dibuat lambang khusus yang berlaku hanya pada Olympiade tersebut.

Pada emblem, lambang Olympiade terletak di atas dan lambang khusus di bawahnya.



Gambar Lambang Olympiade



Obor Olympiade yang melambangkan semangat yang menyala-nyala dihidupkan selama berlangsungnya Olympiade. Api yang diambil di Yunani dari sinar matahari, dibawa secara beranting sampai ke negara penyelenggara.

Bagi pemenang Olympiade Modern, hadiah berupa :

- naik ke tempat penghormatan (rostrum).
- bendera kebangsaan dinaikkan.
- lagu kebangsaan (juara satu) dimainkan.
- dihormati seluruh hadirin dengan cara berdiri.
- mendapat medali-medali (emas, perak, perunggu).
- disambut dan diarak oleh bangsanya.

Urutan penyelenggaraan Olympiade Modern					
no	ke	Tahun	Kota	Negara	Ket
1	1	1896	Athens	Yunani	
2	2	1900	Paris	Perancis	
3	3	1904	St. Louis	Amerika	
4	4	1908	London	Inggris	
5	5	1912	Stockholm	Swedia	
6	6	1916	-	-	PD I
7	7	1920	Antwerpen	Belgia	
8	8	1924	Paris	Perancis	
9	9	1928	Amsterdam	Nederland	
10	10	1932	Los Angeles	Amerika	
11	11	1936	Berlin	Jerman	

Urutan penyelenggaraan Olympiade Modern					
no	ke	Tahun	Kota	Negara	Ket
12	12	1940	-	-	PD II
13	13	1944	-	-	PD II
14	14	1948	London	Inggeris	
15	15	1952	Helsinki	Finlandia	
16	16	1956	Melbourne	Austria	
17	17	1960	Roma	Italia	
18	18	1964	Tokyo	Jepang	
19	19	1968	Mexico City	Mexico	
20	20	1972	Munchen	Jerman B.	
21	21	1976	Montreal	Canada	
22	22	1980	Moskwa	U S S R	
23	23	1984	Los Angeles	Amerika S.	
24	24	1988	Seoul	Korsel	
25	25	1992	Barcelona	Spanyol	

Telah diketahui bahwa biaya untuk menyelenggarakan Olympiade sangat besar. Sumber keuangan didapat dari :

- sumbangan dari pemerintah negara penyelenggaraan.
- hasil penjualan karcis
- hasil penjualan barang kenang-kenangan.
- hasil penjualan berbagai sovenir, misalnya maskot, emblem, dan lain-lain.

Meskipun demikian umumnya negara penyelenggara tetap rugi, namun keuntungan dalam bidang lain juga besar, misalnya kepopuleran negara, turisme, devisa, perkembangan olahraga, bangunan-bangunan sarana olahraga, hotel-hotel serta kehormatan.

Mengingat besarnya biaya untuk menjadi tuan rumah Olympiade tentu saja negara kaya raya.

Atas jasa Baron Pierre de Coubertin, peristiwa yang maha besar ini mungkin berlangsung. Untuk menghormati jasa-jasa tersebut dibuat monumen yang berisi jantung B.P. de Coubertin, sedang jasadnya dimakamkan di Lausanne. Monumen tersebut terletak di bukit Kronos (Yunani), asal mulanya Olympiade Kuno.

Bangsa Indonesia yang baru merdeka menyadari pentingnya Olympiade. Meskipun keadaan belum sempurna, ketika berlangsung Olympiade di Helsinki tahun 1952 Indonesia sudah mengikutinya.

Rombongan dipimpin oleh Maladi dan terdiri atas 3 orang olahragawan, yakni Sudarmojo (lompat tinggi), Suhar ko (renang), dan Thio Ghing Hwie (angkat besi).

Inilah duta bangsa yang telah berjasa memancang bendera Sang Dwi Warna di antara bendera bangsa-bangsa se dunia. Sesudah itu Indonesia tidak pernah absen dalam setiap kegiatan Olympiade kecuali pada tahun 1964 ketika diselenggarakan di Tokyo. Pada waktu itu Indonesia masih di

skors oleh IOC sebagai akibat diselenggarakannya Ganefo tahun 1963. Kemudian pada Olympiade Moskow, dimana Indonesia ikut memboikot disebabkan pandangan politik yang tidak sesuai dengan negara kita.

Setelah lama ikutnya Indonesia pada Olympiade, pada Olympiade Seoul baru Indonesia mendapatkan jerih payah yang selama ini di inginkan. Walaupun medali yang diperoleh hanya perak dari cabang Panahan, akan tetapi kejadian tersebut mengangkat negara Indonesia dari ketertinggalnya dari negara-negara yang lebih dahulu memperoleh medali.

Dengan adanya perolehan medali hasil dari srikandi Indonesia, maka untuk masa-masa akan datang menjadi tantangan bagi pembina-pembina olahraga di masing-masing cabang olahraga.

BAB IV

1. ORGANISASI OLAHRAGA

Kegiatan olahraga menyangkut banyak hal, lebih-lebih mempersiapkan calon juara. Wadah utama tempat atlet di persiapkan dan dimatangkan ialah perkumpulan/klup olahraga. Tiap cabang olahraga punya perkumpulan sendiri-sendiri, mulai dari tingkat desa sampai ke tingkat nasional, bahkan sampai tingkat internasional.

Tiap perkumpulan yang baik tentu punya organisasi kepengurusan. Pengurus ialah yang akan menentukan maju mundurnya perkumpulan, mampu tidaknya menghasilkan atlet juara serta hidup matinya perkumpulan tersebut.

Pengurus organisasi olahraga ini pada pokoknya sama dengan organisasi penyelenggaraan pertandingan yang terdiri dari :

- 1) Ketua.
- 2) Sekretaris.
- 3) Keuangan/bendahara.
- 4) Seksi-seksi.

Waktu kerja pengurus perkumpulan olahraga cukup lama, biasanya empat tahun dan tujuan utamanya ialah mempersiapkan calon juara.

Nama-nama induk Organisasi Olahraga yang menjadi anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) ialah :

- 1) PASI : Persatuan Atletik Seluruh Indonesia.
- 2) IKASI : Ikatan Anggar Seluruh Indonesia.
- 3) PABBSI : Persatuan Angkat Besi Angkat Berat dan Bina Raga Seluruh Indonesia.
- 4) ISSI : Ikatan Sport Sepeda Indonesia.
- 5) PERCASI : Persatuan Catur Seluruh Indonesia.
- 6) PORDASI : Persatuan Olahraga Berkuda Seluruh Indonesia.
- 7) PERPANI : Persatuan Panahan Nasional Indonesia.
- 8) PERSANI : Persatuan Senam Indonesia.
- 9) PERBAKIN : Persatuan Menembak dan Berburu Indonesia.
- 10) PERTINA : Persatuan Tinju Nasional Amatir.
- 11) PEROPI : Persatuan Olahraga Perairan Indonesia.
- 12) FASI : Federasi Aero Sport Seluruh Indonesia.
- 13) PERWOSI : Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia.
- 14) POPSI : Persatuan Olahraga Pelajar Seluruh Indonesia.
- 15) PGSI : Persatuan Gulat Seluruh Indonesia.
- 16) PYSI : Persatuan Yudo Seluruh Indonesia.
- 17) FORKI : Federasi Olahraga karate Indonesia.
- 18) IPSI : Ikatan Pencak Silat Indonesia.
- 19) PERKEMI : Persatuan Kempo Indonesia.
- 20) PRSI : Persatuan Renang Seluruh Indonesia.

- 21) PSSI : Persatuan Sepak Bola Seluruh Indonesia.
- 22) PERBASI : Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
- 23) PBVSI : Persatuan Bola Volley Seluruh Indonesia.
- 24) PBSI : Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia.
- 25) PTMSI : Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia.
- 26) GABSI : Gabungan Bridge Seluruh Indonesia.
- 27) PGI : Persatuan Golf Indonesia.
- 28) PELTI : Persatuan Lawn Tennis Indonesia.
- 29) PERBASASI : Persatuan Base Ball & Soft Ball Seluruh Indonesia.
- 30) POBSI : Persatuan Olahraga Bilyard Seluruh Indonesia.
- 31) PHSI : Persatuan Hockey Seluruh Indonesia.
- 32) PBI : Persatuan Bowling Indonesia.
- 33) IMI : Ikatan Motor Indonesia.
- 34) BKMI : Badan Keolahragaan Mahasiswa Indonesia.
- 35) SIWO : Seksi Wartawan Olahraga
- 36) PERSERASI : Persatuan Sepak Raga Seluruh Indonesia.
- 37) PTI : Persatuan Taekwondo Indonesia.
- 38) PORLASI : Persatuan Layar Seluruh Indonesia.
- 39) POSSI : Persatuan Selam Seluruh Indonesia.
- 40) PERPOBIN : Persatuan Power Boating Indonesia.
- 41) PODSI : Persatuan Olahraga Dayung Seluruh Indonesia.

2. SISTEM PERTANDINGAN

Dalam pertandingan olahraga, untuk menentukan juara dipergunakan sistem pertandingan. Para peserta dibagi dan ditentukan menurut cara atau sistem tertentu, sehingga lawan bertanding dan berapa kali harus bertanding sudah tertentu pula.

Penentuan sistem yang akan dipakai tergantung beberapa faktor yaitu:

- mutu juara yang diinginkan.
- jumlah peserta, waktu, biaya, lapangan, alat dan lain-lain yang tersedia.

Tujuan utama yang ingin dicapai dengan penggunaan sistem pertandingan ialah penentuan juara.

Usaha untuk menemukan juara dilakukan oleh panitia penyelenggaraan pertandingan.

Yang mempersiapkan atlet untuk menjadi juara ialah organisasi/perkumpulan olahraga.

Jadi ketiga hal tersebut di atas saling berkaitan satu sama lain.

Sistem pertandingan pada pokoknya dan yang sering digunakan dibagi menjadi tiga macam yaitu :

- A. Sistem Gugur.
- B. Sistem Kompetisi.
- C. Sistem Wilayah/zone dan pool

Di samping tiga sistem tersebut di atas ada lagi sistem lain yang dipakai pada cabang olahraga tertentu.

A. Sistem gugur, dapat dibagi menjadi dua, yaitu :

1. Sistem gugur satu kali kalah.
2. Sistem gugur dua kali kalah.

A.1) Sistem gugur satu kali kalah artinya tiap peserta yang telah bertanding dan kalah sudah tidak berhak bertanding lagi. Yang kalah dinyatakan gugur dalam pertandingan tersebut.

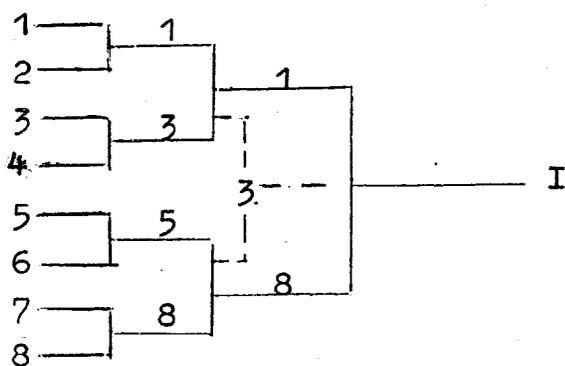
Kebaikan sistem ini ialah cepat selesai, biaya tak begitu banyak, mudah dimengerti, tak melelahkan baik bagi atlet maupun panitia.

Keburukannya ialah; ada unsur untung-untungan, juara kurang teruji benar.

Untuk menentukan lawan secara undian, ini punya kelemahan yang cukup besar.

Angka baik dalam sistem gugur ialah 4, 8, 16, dan seterusnya artinya pada angka tersebut jika dibuat skema penentuan lawan akan didapat finalis dua peserta yang telah menjalani jumlah pertandingan yang sama.

Contoh peserta 8 :



Perhatikan contoh tersebut, no 1 dan no. 8, masing-masing telah main atau bertanding sebanyak dua kali, yaitu no. 1 melawan no. 2, no. 3, sebanyak dua kali, sedangkan no. 8 melawan no 7, dan no 5.

Dalam sistem gugur, harus terdapat dua finalis seperti tersebut di atas.

Nama-nama babak dalam sistem gugur ialah;

- babak final (2 peserta)
- babak semi final (4peserta)
- babak pendahuluan (sebanyak peserta)

Dari masing-masing babak tergantung pada banyaknya peserta yang ikut pertandingan, dan kalau para peserta sebanyak 16 berarti adanya babak perdelapan final, seperempat final.

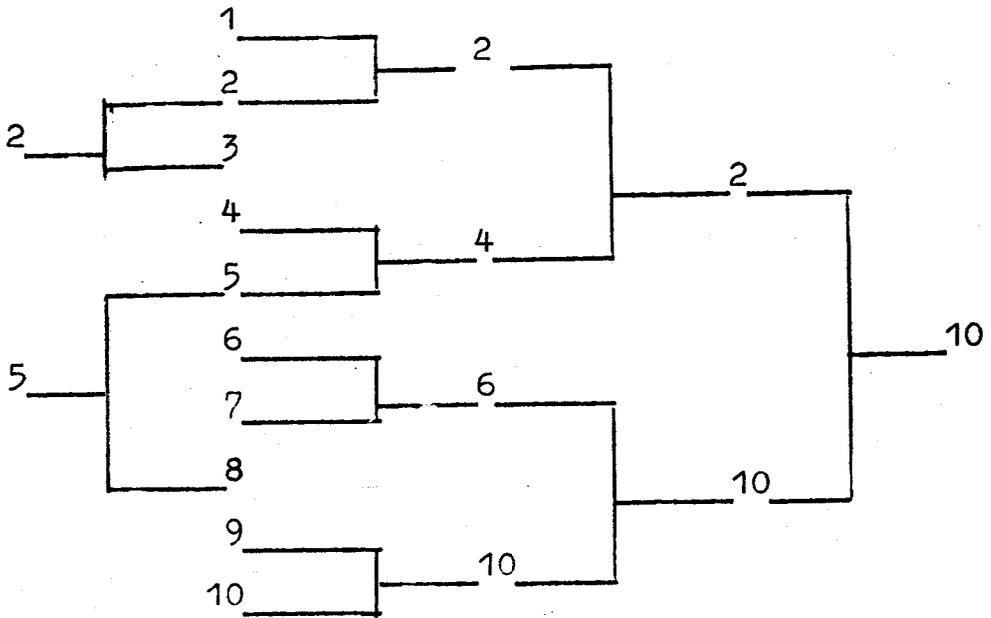
Peserta yang menang dalam babak final disebut juara (champion) dan yang kalah disebut juara II (runner-up). Jika dikehendaki juara III ialah pemenang dari pertandingan antara peserta yang kalah dalam babak semi final (dalam contoh no. 3).

Dalam kenyataan sering dijumpai jumlah peserta yang tidak tepat pada salah satu angka baik. Kemungkinannya ada dua yaitu;

- a) peserta melebihi (sedikit) ke angka baik, dapat diatasi dengan mengadakan pertandingan pendahuluan.

Banyaknya pertandingan pendahuluan sama dengan banyaknya kelebihan ke angka baik. Misalnya 10 peserta, angka baik terdekat 8, maka ada dua pertandingan

an pendahuluan sehingga yang kalah dua peserta.
 Contoh; 10 peserta (angka baik terdekat 8, ada dua pertandingan pendahuluan)

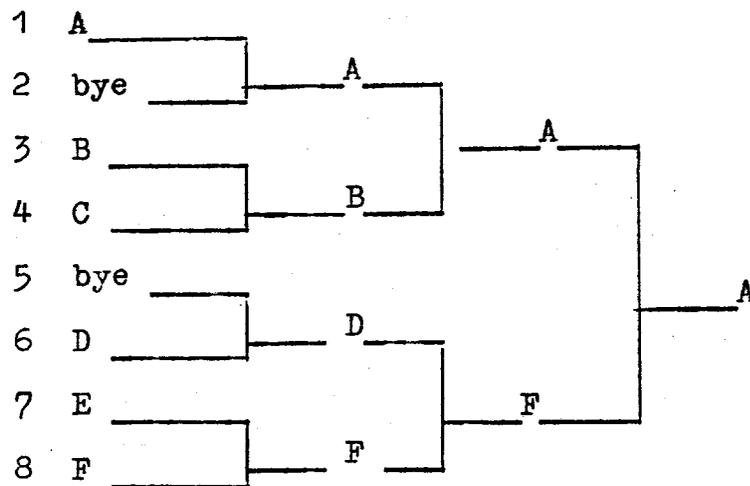


Catatan: yang harus mengikuti pertandingan pendahuluan ditetapkan secara undian.

b) Peserta kurang (sedikit) ke angka baik terdekat, dapat diatasi dengan "menambah" peserta sejumlah ke kurangan ke angka baik terdekat. Penambahan itu bersifat maya, sebab tidak ada peserta yang sebenarnya tetapi dianggap "ada", dan disebut "BYE". Barang siapa yang harus bertanding dengan bye dinyatakan menang sebab lawannya memang tidak ada. Tempat kedudukan bye ditetapkan secara undian.

REPUBLIC OF MALAYSIA
KERAJAAN MALAYSIA
MINISTRY OF EDUCATION
KEMENTERIAN PENDIDIKAN
JALAN...
KUALA LUMPUR

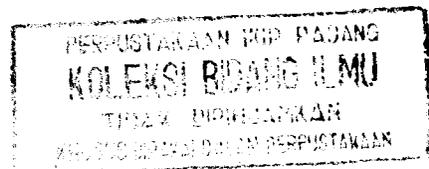
Contoh; peserta 6 (angka baik terdekat 8, jadi harus ada dua bye)

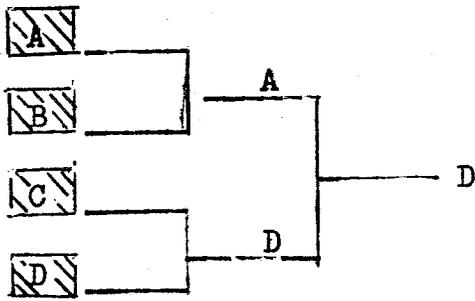


Catatan.

- undian pertama kali untuk menempatkan "bye" jika ternyata "bye" bertanding dengan "bye", maka salah satu harus diundi lagi.
- undian kedua menempatkan peserta pada kedudukan yang tidak ditempati "bye".

Cara menentukan lawan setelah kedudukan masing-masing peserta tertentu, harus 1. dengan 2, 3 dengan 4, 5 dengan 6 dan seterusnya. Karena undian maka ada kemungkinan dua peserta yang sama kuat dan besarnya harus bertanding bukan pada babak final, sehingga hasil akhir (-para juara-) tidak menggambarkan keadaan yang sebenarnya. Perhatikan contoh;





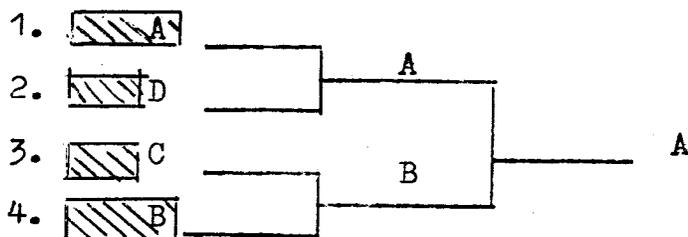
Gambar besar kecilnya kekuatan peserta, dilambangkan dengan kotak. Jika no. 7 (paling besar) jadi juara sudah sewajarnya; tetapi runner-up no 4 kurang wajar sebab no 2 lebih besar. Hal ini disebabkan undian dan memang harus demikian, tetapi kurang sesuai dengan kenyataan sebenarnya

Kelemahan ini dapat diatasi dengan "SEEDED"/unggulan, yaitu peserta yang dianggap besar dipisahkan sejauh mungkin dan diharapkan bertemu dalam final, sedangkan peserta yang lain tetap secara undian.

Dasar unggulan atau "seeded" ialah;

- juara tahun lalu/sebelumnya.
- kemajuan peserta lain menjelang kejuaraan, terbukti dari hasil kejuaraan sebelumnya.
- tuan rumah sebagai penyelenggara pertandingan.

Contoh tersebut di atas, jika digunakan unggulan/seeded akan menjadi demikian :



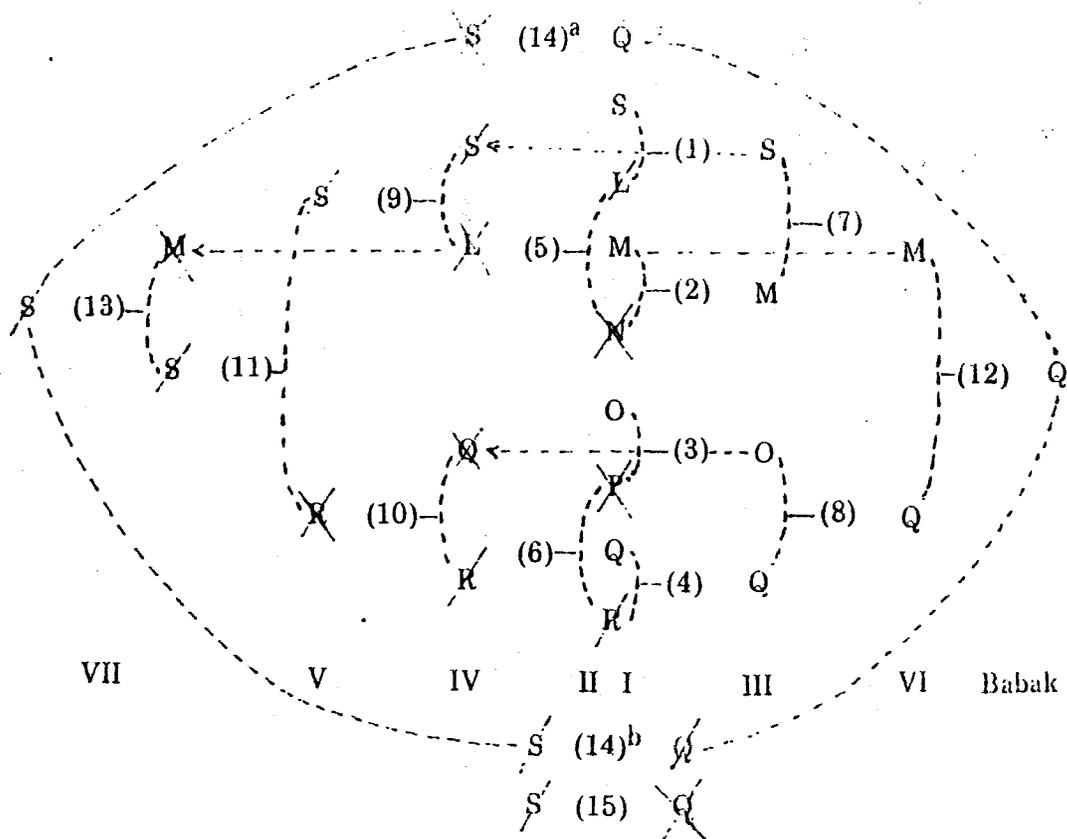
Catatan; A dan B dianggap yang kuat, maka keduanya diunggulkan/di "seeded" dan ditempatkan sejauh mungkin. Jika memperhatikan hasil yang sebenarnya maka yang menjadi juara dan runner-up masing-masing A dan B. Keadaan ini sesuai dengan kenyataan dan inilah yang dikehendaki dengan cara "Seeded".

Tetapi dalam dunia olahraga kemungkinan lain masih bisa terjadi, misalnya A dikalahkan oleh D dan ini disebut kejutan (surprise). Hal ini mungkin, sebab A sedang kurang sehat, menganggap remeh lawan sehingga ceroboh waktu bertanding, iklim yang kurang sesuai, bertanding ditempat lawan sehingga kurang kenal lapangan, alat dan sebagainya.

A.2) Sistem gugur dua kalah artinya peserta kehilangan hak/gugur untuk bertanding seterusnya bila telah kalah dua kali.

Salah satu kelemahan sistem gugur satu kali kalah ialah kesempatan bertanding hanya satu kali, bila kalah tidak ada kesempatan untuk bertanding lagi.

Untuk memperbaiki kekurangan itu, diciptakan sistem gugur dua kali kalah, sehingga para peserta lebih teruji kekuatannya. yang jadi juara berkualitas/bermutu lebih baik. Contoh sistem gugur dua kali kalah dengan 8 peserta yang ikut pertandingan dapat dilihat pada halaman berikut.

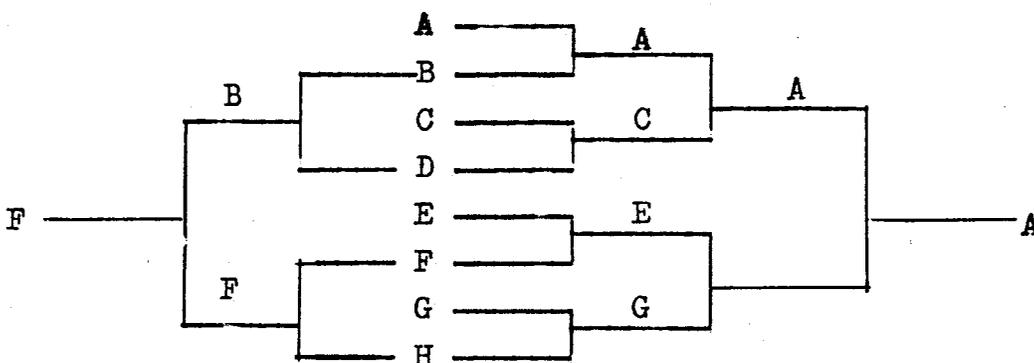


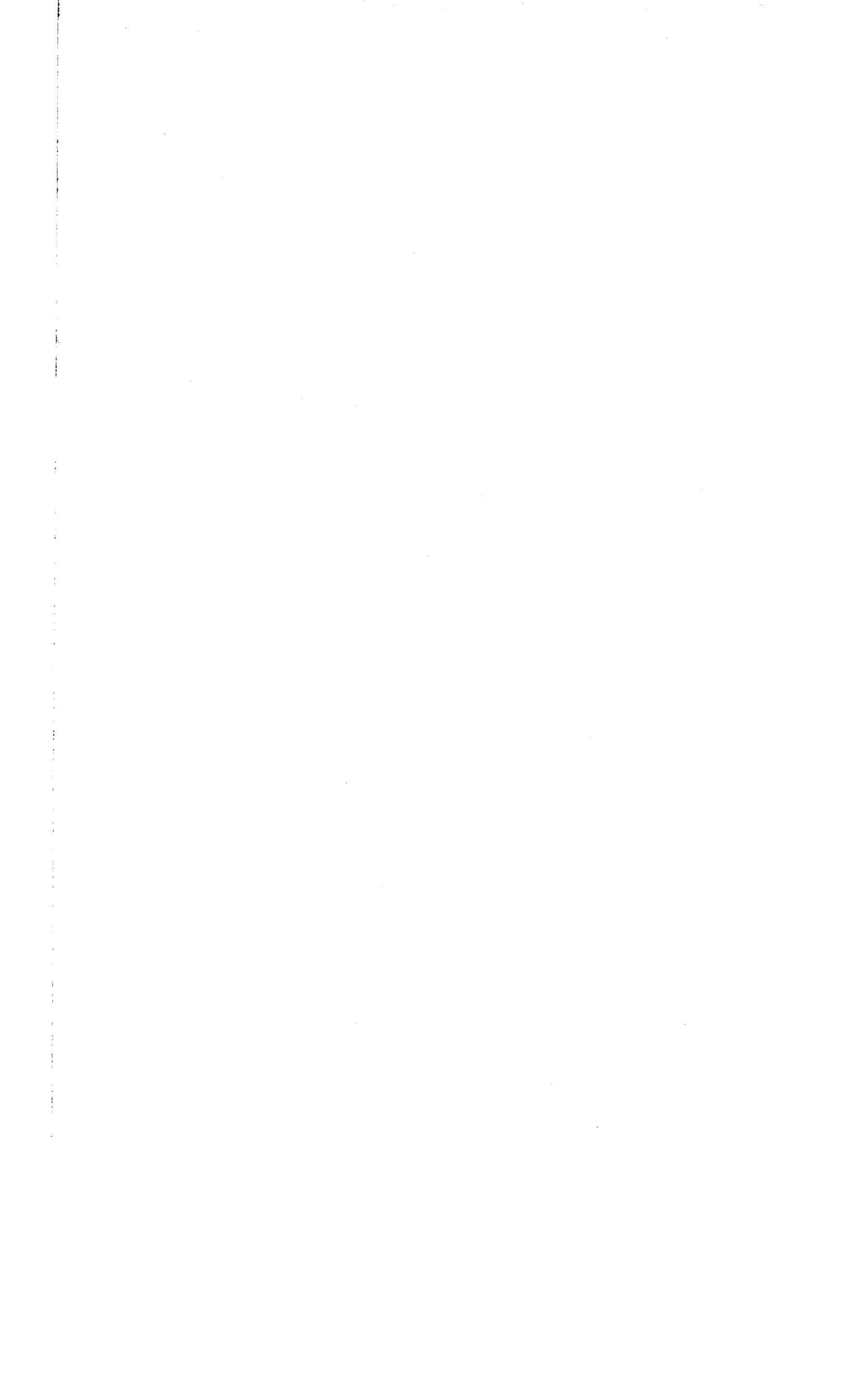
Keterangan :

- Untuk contoh yang kalah ditentukan sembarang saja dan diberi silang.
- Yang menang terus bertanding ke sebelah kanan, yang kalah ke sebelah kiri dan diberi tanda silang/garis setiap kalah, untuk memudahkan.
- Urutan pertandingan diberi nomor dalam kurung untuk mencegah jangan sampai keliru.
- Perlu diperhatikan jumlah peserta di kanan dan kiri masing-masing terdiri dari dua peserta.
- Setelah pertandingan ke 13, juara kanan Q yang belum terkalahkan dan juara kiri S dengan sekali kalah. Kadang-ka

- dang ada ketentuan sampai di sini dianggap selesai, yang jadi juara Q dan runner-up/juara ke II S, atau Q juara (kanan) dan S (kiri) hanya berbeda hadiah saja.
- Jika dikehendaki ketentuan yang sebenarnya setelah dua kali kalah baru habis haknya bertanding, maka pertandingan ke 14 S x Q ada kemungkinan sebagai berikut :
 - a) S kalah lagi sehingga Q juara.
 - b) Q kalah, maka keduanya masih sama berhak bertanding sekali lagi dan pertandingan ke 15 siapapun yang kalah sudah kehabisan hak bertanding dan lawannya jadi juara tapi pernah kalah sekali.
- Cara ini biasanya diperuntukkan bagi pemain yang terdidik sebab agak sulit dan ruwet.
- Jika peserta tak tepat pada salah satu angka baik maka ditempuh pola yang sama seperti sistem gugur satu kali kalah, yaitu diadakan pengurangan dengan pertandingan pendahuluan dan penambahan dengan bye.

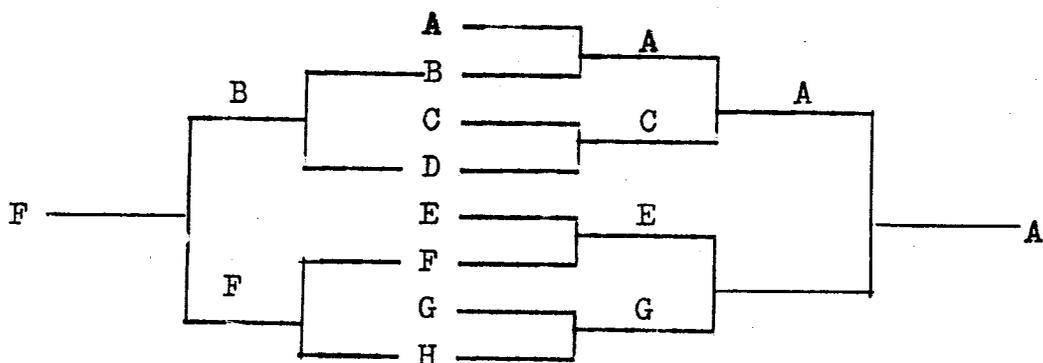
Pelaksanaan sistem pertandingan ini sering kali di pakai pada kerapian sapi di Madura. Yang menang pada babak pertama terus bertanding kekanan dan yang kalah ke kiri dan masing-masing jadi juara kelompoknya (dalam contoh A dan F)





- dang ada ketentuan sampai di sini dianggap selesai, yang jadi juara Q dan runner-up/juara ke II S, atau Q juara (kanan) dan S (kiri) hanya berbeda hadiah saja.
- Jika dikehendaki ketentuan yang sebenarnya setelah dua kali kalah baru habis haknya bertanding, maka pertandingan ke 14 S x Q ada kemungkinan sebagai berikut :
 - a) S kalah lagi sehingga Q juara.
 - b) Q kalah, maka keduanya masih sama berhak bertanding sekali lagi dan pertandingan ke 15 siapapun yang kalah sudah kehabisan hak bertanding dan lawannya jadi juara tapi pernah kalah sekali.
- Cara ini biasanya diperuntukkan bagi pemain yang terdidik sebab agak sulit dan ruwet.
- Jika peserta tak tepat pada salah satu angka baik maka ditempuh pola yang sama seperti sistem gugur satu kali kalah, yaitu diadakan pengurangan dengan pertandingan pendahuluan dan penambahan dengan bye.

Pelaksanaan sistem pertandingan ini sering kali di pakai pada kerapian sapi di Madura. Yang menang pada babak pertama terus bertanding kekanan dan yang kalah ke kiri dan masing-masing jadi juara kelompoknya (dalam contoh A dan F)



B. Sistem Kompetisi

Sistem gugur tidak memungkinkan para peserta saling bertanding satu sama lain, sehingga juaranya belum pernah bertanding dengan semua peserta.

Sistem kompetisi memberi kesempatan kepada setiap peserta untuk saling bertanding satu sama lain; tiada satu pun peserta yang tidak dilawan.

Kebaikan sistem kompetisi ialah juara berkwalitas/ bermutu baik, sebab kesempatan bertanding banyak dan merata. Keburukannya ialah memerlukan waktu lama, biaya dan tenaga yang banyak dan membosankan.

Sistem ini dibagi menjadi dua, yaitu :

B.1. Kompetisi setengah atau setengah kompetisi, artinya setiap peserta saling bertanding satu sama lain sebanyak satu kali.

Contoh: (n = jumlah peserta)



Jumlah pertandingan untuk setiap regu = $(n - 1)$

Dari contoh di atas, peserta 8 orang, setiap regu akan bertanding sebanyak $(8 - 1) = 7$ kali.

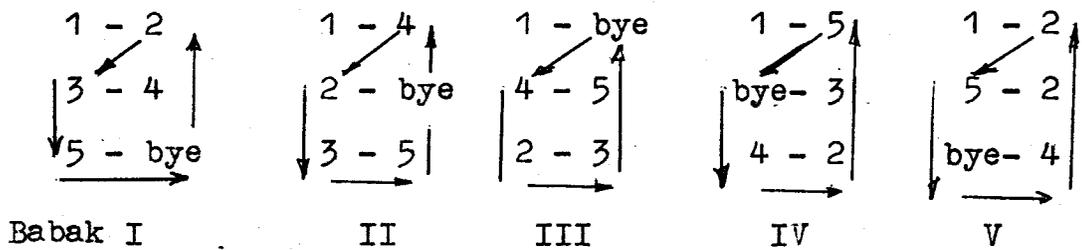
Jumlah seluruh pertandingan = $\frac{(n - 1) n}{2}$ yaitu :

$$\frac{8(8-1)}{2} = 28 \text{ kali}$$

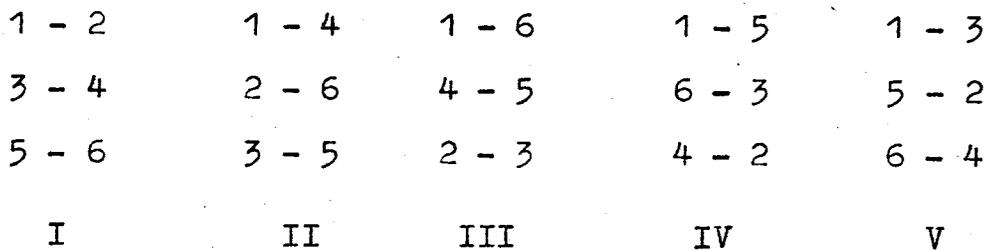
Jumlah babak jika peserta ganjil = n, genap = n - 1

Untuk menentukan lawan, salah satu cara yang mudah sebagai berikut :

Contoh: peserta ganjil 5, babaknye 5.



Contoh; peserta genap 6, babaknye ada 5.



Cara menentukan juara dengan memberi penilaian, yang menang dinilai 2, seri 1, dan kalah 0.

Contoh: Hasil pertandingan Sepak Bola sebagai berikut :

A-B = 3-2	A-D = 4-3	A-F = 1-2	A-E = 1-2	A-C = 3-3
C-D = 1-0	B-F = 0-0	D-E = 2-0	F-C = 4-2	E-B = 2-1
E-F = 2-3	C-E = 2-2	B-C = 1-3	D-B = 1-4	F-D = 1-0
Babak I	Babak II	Babak III	Babak IV	Babak V

	A	B	C	D	E	F
A		3 - 2	3 - 3	4 - 3	1 - 2	1 - 2
B	2 - 3		1 - 3	4 - 1	1 - 2	0 - 0
C	3 - 3	3 - 1		1 - 0	2 - 2	2 - 4
D	3 - 4	1 - 4	0 - 1		2 - 0	0 - 1
E	2 - 1	2 - 1	2 - 2	0 - 2		2 - 3
F	2 - 1	0 - 0	4 - 2	1 - 0	3 - 2	

	M	Mn	Kl	Sr	MG	KG	BG	Nl	Juara
A	5	2	2	1	12	12	0	5	III
B	5	1	3	1	8	9	-1	3	V
C	5	2	2	1	11	10	+1	5	II
D	5	1	4	-	6	10	-4	2	VI
E	5	2	2	1	8	9	-1	5	IV
F	5	4	-	1	10	5	+5	9	I

Keterangan :

- hasil pertandingan dimasukkan ke dalam kolom masing-masing.
- nilai tertinggi sebagai juara, jika sama ditentukan dengan beda goal terbanyak (memasukkan dikurangi kemasukan) dalam contoh, A, C dan E nilai sama 5 tetapi diantara ketiganya beda goal terbanyak pada C, A dan E.
- jika beda goal masih sama, ditentukan oleh pembuat

- goal terbanyak.

Langkah-langkah membuat acara pertandingan pada sistem setengah kompetisi.

1. Wakil peserta diundang untuk mengikuti undian penentuan tempat/urutan dan menentukan lawan.
2. Menyusun acara pertandingan dilakukan oleh panitia penyelenggara dengan memperhitungkan:
 - jumlah seluruh pertandingan
 - jumlah hari yang tersedia
 - jumlah lapangan dan alat
 - jumlah petugas pertandingan
 - waktu istirahat bagi peserta petugas
 - dan lain-lain.
3. Memperbanyak acara pertandingan dan disebarakan kepada semua peserta.

B.2. Sistem Kompetisi Penuh, artinya setiap peserta akan bertanding sesamanya satu sama lain sebanyak dua kali.

Sistem ini diciptakan untuk memperkecil unsur kebetulan, serta membagi keuntungan sebanding dalam pengenalan lapangan dan dorongan penonton (pada sistem home and away, giliran tempat pertandingan).

Setiap peserta akan bertanding sebanyak $2(n - 1)$.

Jumlah seluruh pertandingan = $n(n - 1)$.

Jumlah babak bila ganjil $2 \times n$ dan genap $2(n - 1)$.

Contoh: peserta 7.

Setiap regu bertanding sebanyak = $2(7-1) = 12$ kali
jumlah seluruh pertandingan = $7(7-1) = 42$ kali

jumlah babak (ganjil) = $2 \times 7 = 14$ babak

Dalam praktek untuk memudahkan biasanya diselesaikan putaran pertama atau setengah kompetisi pertama baru putaran ke dua.

Cara menentukan lawan diatur seperti sistem setengah kompetisi (pertama, baru ke dua) sedang cara menentukan juara secara prinsip sama, hanya hasil pertandingan dimasukkan dalam satu skema.

Contoh: peserta 4, dengan sistem kompetisi penuh tentukan lawan dan juaranya.

Setengah kompetisi pertama;

A - B = 1 - 1 A - D = 2 - 1 A - C = 1 - 3

C - D = 4 - 4 B - C = 3 - 2 D - B = 1 - 2

Babak I

II

III

Setengah kompetisi kedua (urutan tetap saja)

A - B = 1 - 2 A - D = 1 - 1 A - C = 3 - 1

C - D = 2 - 1 B - C = 2 - 2 D - B = 4 - 3

IV

V

VI

Untuk menghemat tempat dan waktu pada contoh penentuan lawan diisi hasil pertandingan secara teoritis.

Cara menentukan juaranya = (hasil di atas) dapat dilihat pada halaman berikut.

		A	B	C	D
I	A		$\frac{1-1}{1-2}$	$\frac{1-3}{3-4}$	$\frac{2-1}{1-1}$
II					
I	B	$\frac{1-1}{2-1}$		$\frac{3-2}{2-2}$	$\frac{2-1}{3-4}$
II					
I	C	$\frac{3-1}{1-3}$	$\frac{2-3}{2-2}$		$\frac{4-4}{2-1}$
II					
I	D	$\frac{1-2}{1-1}$	$\frac{1-2}{4-3}$	$\frac{4-4}{1-2}$	
II					

	M	Mn	Kl	Sr	MG	KG	BG	Nl	Jr
A	6	2	2	2	9	9	0	6	II
B	6	3	2	1	13	11	+2	7	I
C	6	2	2	2	14	14	0	6	II
D	6	1	3	2	12	14	-2	4	III

Keterangan:

Menang = 2

Seri = 1

Kalah = 0

Untuk menyusun acara pertandingan, putaran pertama diselesaikan seperti sistem setengah kompetisi, baru kemudian putaran ke dua.

B.3. Sistem Wilayah, artinya cara pengaturan pertandingan pertama-tama berdasarkan wilayah para peserta. Para

peserta di dalam suatu wilayah harus bertanding sesama dahulu baru bertanding dengan juara dari wilayah lainnya.

Pertandingan di dalam suatu wilayah menggunakan sistem yang lain baik sistem gugur maupun sistem kompetisi bahkan campuran antara sistem setengah kompetisi sistem pool atau sistem gugur.

Pada pertandingan yang sering dilakukan oleh Persatuan Base Ball & Soft Ball Seluruh Indonesia (PERBASASI) memakai sistem pool yang tiap pool melakukan pertandingan setengah kompetisi, juara dan Runner-up dari masing-masing pool masih melakukan pertandingan untuk menentukan juara secara keseluruhan.

Untuk lanjutan pertandingan yang masing-masing juara dan runner-up pool dipakai PAGE SYSTEM yang maksudnya yaitu bagi team yang kalah masih ada harapan lagi untuk melanjutkan pertandingan, dan kadang-kadang bagi pelatih, pembina team yang bertanding jeli melihat lawan tanding yang akan dihadapinya dan mampu mengalahkannya agar sampai ke babak final, team yang dipimpinnya sengaja dikalahkan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat skema pertandingan yang memakai PAGE SYSTEM di halaman berikut.

RECEIVED
MAY 10 1964
U.S. AIR FORCE
HEADQUARTERS
WASHINGTON, D.C.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Buku Petunjuk P O N XII, Jakarta 1989.
- Harsono MSc., Ilmu Coaching, KONI Pusat, 1986.
- _____. , Coaching Dan Aspek Psikologis Dalam Coaching, P2LPTK, 1988.
- Indonesian Delegation, PT. Temprint, 1986.
- Kejurnas Soft Ball Putri Rimbawati Cup I, Jakarta 9 - 16 Maret 1991.
- Kosasih Engkos., Pendidikan Olahraga, Karang Laut, Jakarta, 1971.
- Kontingen DKI Jakarta Menuju PON Prestasi, KONI Jakarta, 1973.
- Kumpulan Majalah Forum Olahraga, Kantor Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, 1989 - 1990.
- Kumpulan Mingguan Bola, PT. Gramedia, Jakarta, 1989 - 1991.
- Kumpulan Mingguan Tribun, PT. Septenarius, Jakarta, 1989 - 1991.
- Munke Frank G., The Encyclopedia of Sports, Amerika Serikat Bernes, New York, 1960.
- Silbernagl Stefan., Color Atlas of Physiology, Georg Thieme Verlag Stuttgart, New York, 1981.
- Syarifuddin, Aip., Pengantar Olahraga, Muliasari, Jakarta, 1973.
- _____. , Kamus Istilah Olahraga Populer di Indone-
sia, CV Baru, Jakarta, 1985.

Souvenir Programe 10 th SEA GAMES, Jakarta 1979, Organizing
Committe of The 10th SEA GAMES, Jakarta 1979.

Spirit, Kumpulan Majalah Media resmi KONI Pusat, PD. Masa
Eka, Jakarta 1988.

Swanpo Sie and Mary W. Sie, Concepts Of Sports Sciences,
Pusat Ilmiah Keolahragaan KONI Pusat, Jakarta, 1975.

Sumosardjuno Sadoso, Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga,
PT. Pusaka Karya Grafika Utama, Jakarta, 1987.

Silbernagl Stefan, Color Atlas of Physiology, Georg Thieme-
me Verlag Stuttgart, New York, 1981.

Vorob'ev A.N., Berlatih dan Belajar Teknik Angkat Besi, Di
rektorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah, Pemuda dan
Olahraga Depertemen Pendidikan dan Kebudayaan R.I.,
1978 - 1979.

Poerwadarminta, W.J.S., Kamus Umum Bahasa Indonesia, PN. Ba-
lai Pustaka, Jakarta 1989.