

Mengenal Olahraga GOLF

Buku referensi mengenal olahraga golf ini menyajikan pandangan mendalam tentang dunia golf, mulai dari sejarah hingga aspek teknis dan strategis permainan. Dalam bab pertama, pembaca dibawa dalam perjalanan melalui sejarah golf, mulai dari awal mula hingga perkembangannya menjadi olahraga global yang populer saat ini. Bab kedua berfokus pada sarana dan prasarana golf, memberikan gambaran rinci tentang lapangan golf, peralatan yang diperlukan, dan bagaimana penggunaannya dalam mempengaruhi permainan.

Pembahasan buku mengenal olahraga golf ini juga memaparkan teknik dasar golf, strategi yang digunakan dalam permainan, peraturan dalam olahraga golf, dan peran pengadil dalam memastikan permainan berjalan dengan lancar. Buku ini memberikan informasi berbagai teknik yang digunakan dalam golf, dan bagaimana strategi dapat diterapkan dalam pertandingan. Selain itu, buku ini juga menjelaskan pentingnya mengikuti peraturan dan bagaimana pengadil memastikan peraturan ini ditaati.

Pada bagian selanjutnya buku mengenal olahraga golf ini membahas tentang latihan untuk olahraga golf dan pentingnya nutrisi dalam olahraga tersebut. Dari memahami teknik yang tepat hingga merancang rencana latihan yang efektif, maka dapat memberikan panduan praktis bagi siapa saja yang ingin meningkatkan permainan golf mereka. Selain itu, bab terakhir juga menekankan pentingnya gizi dalam olahraga golf, menjelaskan bagaimana penerapan gizi seimbang dapat membantu pemain atau atlet mencapai performa terbaik ketika di lapangan.



PENERBIT PUSTAKA MADANI
penerbitpustakamadani@gmail.com
Instagram: @penerbitpustakamadani
Mataram, Indonesia



IKAPI
IKATAN PENERBIT INDONESIA



Pinton Setya Mustafa, M.Pd



PUSTAKA
MADANI

Mengenal Olahraga GOLF

Mengenal Olahraga



Pinton Setya Mustafa, M.Pd

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.

Mengenal Olahraga Golf



Mengenal Olahraga Golf

Penulis

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.

Layout & Desain Sampul

Muhammad Zul Amri Izzudin, M.Sc

Ukuran

vi + 206 hlm, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN

978-623-8373-26-0

Penerbit

CV PUSTAKA MADANI

Jl. Halmahera Raya, Perumahan Panorama Alam, No. 38, Kota Mataram, NTB 83124

Website: www.pustakamadani.net

Email: penerbitpustakamadani@gmail.com,

Instagram/FB: [@penerbitpustakamadani](#) [@pustakamadani.press](#)

WA: +62 896-7136-9707

Cetakan Pertama, April 2024

Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI): 010/NTB/2021

Dilarang mengutip dan memperbanyak isi buku ini tanpa izin tertulis dari penerbit

© HAK CIPTA DILINDUNGI OLEH UNDANG-UNDANG REPUBLIK INDONESIA NOMOR 28 TAHUN 2014 TENTANG HAK CIPTA

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/ atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan rahmat dan hidayahNya sehingga kami dapat menyelesaikan penyusunan buku ini yang berjudul “Mengenal Olahraga Golf”. Buku referensi olahraga golf ini dirancang berdasarkan hasil kajian yang menunjukkan bahwa golf telah lama dianggap sebagai olahraga dan rekreasi yang memiliki berbagai manfaat, termasuk dalam aspek bisnis, hubungan, dan edukasi. Golf juga berfungsi sebagai pendorong bagi industri pariwisata. Popularitas golf sebagai alat promosi telah berdampak pada peningkatan jumlah penggemar. Mayoritas penggemar golf adalah orang-orang berusia 40-50 tahun ke atas. Namun, dengan berkembangnya informasi, prospek, dan teknologi, demografi pengguna golf telah berkembang juga mencakup kaum muda berusia 18-30 tahun dan anak-anak.

Buku referensi olahraga golf ini disusun dengan tujuan sebagai upaya menambah bahan informasi pengetahuan bagi akademisi maupun praktisi dalam cabang olahraga golf. Selain itu, buku pengembangan kurikulum sekolah golf ini diharapkan juga dapat dimanfaatkan oleh atlet, calon pelatih, serta pelatih golf sebagai bahan referensi untuk menambah wawasan maupun melaksanakan pembelajaran golf pada peserta didik.

Semoga buku olahraga golf ini dapat bermanfaat dan dapat digunakan sebagai pengayaan wawasan serta sebagai pedoman dalam melakukan olahraga golf. Buku olahraga golf ini dikemas dengan berbagai informasi dan pengetahuan yang dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi pembacanya. Mulai dari teknik dasar hingga strategi permainan, semua informasi ini

dirancang untuk membantu meningkatkan pemahaman dan keterampilan dalam olahraga golf. Melalui eksplorasi mendalam tentang sejarah, aturan, dan etika golf, buku ini dapat membantu memperluas pengetahuan dan memberikan perspektif baru tentang olahraga golf.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyusun buku mengenal sekolah golf ini. Mudah-mudahan buku ini dapat memberikan sumbangsih keilmuan pada olahraga golf baik secara teoritis maupun praktis.

Mataram, April 2024

Pinton Setya Mustafa, M.Pd.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
IDENTITAS BUKU	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I PENGERTIAN DAN SEJARAH OLAHRAGA GOLF	1
A. Pengertian Olahraga Golf	1
B. Sejarah Olahraga Golf di Dunia	4
C. Sejarah Olahraga di Indonesia	12
D. Persatuan Golf Indonesia (PGI)	17
BAB II SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA GOLF	21
A. Lapangan Olahraga Golf	21
B. Peralatan Olahraga Golf	24
BAB III TEKNIK DASAR OLAHRAGA GOLF	34
A. Cara Memegang <i>Grip</i>	34
B. Cara Mengayunkan Tongkat <i>Driver</i>	42
C. Jenis-Jenis Pukulan Golf	50
BAB IV STRATEGI DALAM OLAHRAGA GOLF	60
A. Strategi Bermain Golf untuk Pemula	61
B. Strategi Menciptakan Pukulan Lurus	68
C. Strategi Pukulan <i>Tee Off</i>	72
D. Strategi Keluar dari <i>Bunker</i>	73
E. Strategi <i>Putting</i> Golf	76
F. Strategi Memilih <i>Stick</i> Golf	83
BAB V PERATURAN DALAM OLAHRAGA GOLF	86
A. Peraturan Permainan	86
B. Etiket: Perilaku di Lapangan	97
C. Definisi Istilah dalam Golf	103

D. Skor dalam Golf.....	123
E. Permainan <i>Match Play</i>	125
F. Permainan <i>Stroke Play</i>	127
BAB VI PERWASITAN DALAM OLAHRAGA GOLF.....	131
A. Filosofi Perwasitan.....	131
B. Perwasitan Golf.....	133
C. Mewasiti Sesuai Tugas dan Tanggung Jawab.....	139
D. Cara Mencatat Skor dalam Golf.....	141
BAB VII LATIHAN UNTUK OLAHRAGA GOLF.....	149
A. Konsep Latihan.....	149
B. Prinsip Latihan.....	152
C. Komponen Kondisi Fisik.....	155
D. Latihan Fisik.....	158
E. Latihan Teknik.....	167
F. Latihan Mental.....	173
BAB VIII PENGATURAN GIZI DALAM OLAHRAGA GOLF.....	180
A. Pengertian Gizi Olahraga.....	180
B. Beberapa Istilah Gizi.....	182
C. Fungsi Umum Zat Gizi.....	183
D. Kebutuhan Gizi Atlet Golf.....	185
E. Tahapan Pengaturan Makanan untuk Atlet Golf.....	191
DAFTAR PUSTAKA.....	197
PROFIL PENULIS.....	205

BAB I PENGERTIAN DAN SEJARAH OLAHRAGA GOLF

A. Pengertian Olahraga Golf

Golf telah lama menjadi olahraga dan hiburan yang memiliki banyak manfaat, termasuk dalam hal bisnis, hubungan interpersonal, dan pendidikan. Selain itu, golf juga berfungsi sebagai stimulus untuk industri pariwisata. Munculnya golf sebagai alat promosi berdampak pada peningkatan jumlah penggemar, baik dari dalam maupun luar kota, bahkan dari luar negeri. Mayoritas penggemar golf adalah orang-orang berusia antara 40-50 tahun ke atas, yang mayoritas adalah pria kelas menengah ke atas. Namun, dengan perkembangan informasi, prospek, dan teknologi, demografi pemain golf telah berkembang, dengan 40% dari mereka adalah generasi muda berusia 18-30 tahun, dan sisanya adalah anak-anak (Santoso & Kwanda, 2012).

Olahraga golf adalah permainan luar ruang yang dimainkan secara perorangan atau tim yang berlomba memasukkan bola ke dalam lubang-lubang yang ada di lapangan dengan jumlah pukulan tersedikit mungkin (Carnish & Muir, 1998). Bola golf dipukul dengan menggunakan satu set tongkat pemukul yang disebut klab (*stick* golf) (Jayahendra, 2005). Golf adalah salah satu dari permainan yang tidak memiliki lapangan permainan yang standar, melainkan dimainkan di padang golf yang masing-masing memiliki desain unik, dan biasanya terdiri dari 9 atau 18 holes (lubang) (Fazio & Brown, 2000). Aturan utama dalam golf adalah memainkan sebuah bola dengan *stick* golf dari daerah *tee* (*teeing*

ground) ke dalam lubang dengan satu pukulan atau beberapa pukulan berikutnya sesuai dengan aturan (Owens & Bunker, 1998).

Dari perspektif teknis tantangan utama bagi mereka yang tertarik mencoba golf adalah kesulitan dalam memainkan permainan tersebut, khususnya terkait cara memegang stick golf dengan benar. Oleh karena itu, banyak kursus golf privat yang disediakan. Namun, masalahnya adalah mereka tidak mendapatkan pelatihan sejak dini, sehingga banyak waktu yang harus dihabiskan oleh generasi muda untuk belajar dan berlatih golf. Sebagai solusinya, disediakan platform khusus di mana para pemuda berusia sekitar 18-25 tahun diajarkan cara bermain golf, sehingga di masa depan mereka dapat merasa lebih percaya diri bermain golf baik sebagai olahraga maupun hiburan. Selain itu, perkembangan teknologi modern telah banyak mempengaruhi berbagai aspek, termasuk perkembangan golf.

Menurut Sajoto (1991) ada empat dasar tujuan manusia melakukan kegiatan olahraga antara lain: (1) olahraga untuk rekreasi, (2) olahraga untuk mencapai tujuan pendidikan, (3) olahraga untuk meningkatkan atau mempertahankan tingkat kesegaran atau kebugaran jasmani tertentu, dan (4) olahraga untuk mencapai prestasi.

Olahraga sebagai bentuk rekreasi dilakukan oleh individu yang ingin memanfaatkan waktu luang mereka. Aktivitas olahraga ini dijalani dengan suasana yang santai dan penuh kesenangan. Meskipun dilakukan dengan cara yang formal, aturan dan tata tertib yang diterapkan bisa jadi informal.

Olahraga dalam konteks pendidikan biasanya dilakukan oleh siswa di sekolah dengan bimbingan dari guru olahraga.

Proses belajar mengajar olahraga ini dominan pada domain psikomotor, namun guru olahraga harus paham bahwa proses belajar selalu melibatkan tiga domain, yaitu kognitif, afektif dan psikomotor.

Olahraga juga dapat dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan atau mempertahankan tingkat kebugaran jasmani. Biasanya, serangkaian gerakan olahraga telah dirancang dalam sebuah program khusus untuk individu atau kelompok dengan tingkat kebugaran tertentu.

Olahraga untuk mencapai prestasi biasanya dilakukan oleh kelompok usia muda seperti pelajar, mahasiswa dan pemuda yang memiliki bakat dalam berolahraga. Kegiatan ini memerlukan penanganan yang terpadu dan ilmiah, dengan memanfaatkan pengetahuan ilmiah terkait.

Banyaknya kebutuhan seorang pelaku golf selama mereka melakukan olahraga golf, mulai dari alat perlengkapan golf, cara bermain golf, peraturan golf serta tujuan pelaku dalam melakukan komunikasi dengan rekan golf lainnya dalam satu regunya (Sugito, 2005). Golf adalah salah satu olahraga yang mulai populer pada modern ini. Popularitasnya makin meningkat yang berdampak pada meningkatnya jumlah pemain golf padahal fasilitas yang mewadahnya sangat minim (Santoso & Kwanda, 2012). Industri Golf di Indonesia berkembang sangat pesat. Golf bukanlah lagi olahraga atau kegiatan yang diperuntukkan bagi kalangan tertentu atau kalangan yang super elit saja. Dalam beberapa tahun terakhir, golf sudah menjadi olahraga yang lebih memasyarakat, dimana kalangan masyarakat yang lebih luas dapat turut merasakan sensasi bermain golf.

B. Sejarah Olahraga Golf di Dunia

Golf dianggap sebagai olahraga yang mewah, dikarenakan perlengkapannya dan fasilitas tempat bermain yang cenderung mewah, mulai dari lapangan hingga stick golf. Sejarah dan asal muasal olahraga golf ini menarik untuk ditelusuri. Beberapa sumber menyatakan bahwa sejarah golf berawal dari Skotlandia pada abad ke-12, meski hal tersebut masih belum pasti dan ada juga yang menyebutkan sebaliknya. Untuk lebih jelas, berikut ini akan dibahas sebagian dari sejarah golf mulai dari asal muasalnya, evolusi lapangan atau tempat bermain, dan perkembangan alat-alatnya.

Permainan seperti golf pernah dimainkan pada 26 Februari 1297 di Belanda, tepatnya di kota Loenen aan de Vecht. Orang Belanda bermain dengan tongkat dan bola kulit. Pemenangnya adalah pemain yang terbanyak mengenai sasaran dengan bola. Sasaran berada di tempat yang terpisah beberapa ratus meter. Permainan memasukkan bola ke lubang dengan “stick golf” sebagai pemukul juga sudah dimainkan pada abad ke-17 di Belanda, dan jauh lebih awal dari golf yang dimainkan orang Skotlandia. Selain itu masih terdapat banyak lagi dokumen yang menceritakan tentang permainan mirip golf di berbagai tempat di benua Eropa.

Pada April 2005, temuan baru memicu kembali diskusi tentang asal mula golf (Golf-information.info, 2009). Berdasarkan laporan terkini dari Profesor Ling Hongling dari Universitas Lanzhou, terdapat bukti bahwa permainan mirip golf, seperti yang kita kenal saat ini, telah dimainkan di Cina selama Dinasti Tang Selatan, sekitar 500 tahun sebelum golf pertama kali disebutkan di Skotlandia (Ling, 2010).

Kaisar Xuande dari Dinasti Ming (pemimpin 1425–1435) dan catatan Dōngxuān yang ditulis oleh Wei Tai dari Dinasti Song (960–1279) menyebutkan tentang permainan yang disebut chuiwan (chui berarti memukul dan wan berarti bola), lengkap dengan ilustrasi permainan tersebut. Orang-orang Dinasti Song memainkannya menggunakan sepuluh jenis tongkat, termasuk cuanbang, pubang, dan shaobang, yang bisa dianalogikan dengan driver, two-wood, dan three-wood dalam golf modern. Tongkat yang digunakan dalam permainan ini biasanya dihiasi dengan batu giok dan emas, menunjukkan bahwa golf pada masa itu mungkin hanya permainan bagi orang kaya.

Arsip Cina juga mencatat tentang seorang pejabat Dinasti Tang Selatan yang mengajari putrinya bagaimana cara membuat lubang di tanah dan memasukkan bola ke dalamnya. Menurut Profesor Ling Hongling, golf kemudian diperkenalkan oleh orang Mongolia ke Eropa, dan akhirnya sampai di Skotlandia pada akhir abad pertengahan. Menanggapi klaim golf berasal dari Cina, juru bicara *Royal and Ancient Golf Club of St. Andrews* berkata, Permainan memakai *stick* dan bola sudah ada sejak berabad-abad lalu, namun golf seperti yang dikenal orang sekarang, yang dimainkan di 18 lubang, jelas-jelas berasal dari Skotlandia (Seattle Post-Intelligencer, 2006).



Gambar 1. 1. Golf Zaman Kaisar Xuande dari Dinasti Ming
(1425–1435)

(Sumber: Grand, 2006)

Permainan golf yang dikenal sekarang umumnya dianggap sebagai penemuan orang Skotlandia karena pada abad ke-15 sudah ada Undang-Undang Parlemen Skotlandia berisi larangan bermain gowf. Walaupun demikian, beberapa cendekiawan berpendapat undang-undang tersebut merujuk kepada permainan jenis lain yang lebih mirip *shinty*, *hurling*, atau hoki lapangan, dan bukan golf yang dikenal sekarang. Kata golf kemungkinan berasal dari pelafalan Skotlandia untuk kata *kolf* dalam bahasa Belanda yang berarti *stick* atau tongkat pemukul (Online Etymology Dictionary, 2009).

Ada banyak pendapat lain yang menyatakan asal muasal golf tersebut, yaitu:

- 1) *Paganica* adalah sebuah permainan yang dimainkan oleh bangsa Romawi Kuno, yaitu memukulkan sebuah bola kayu atau kulit ke dalam sebuah lubang dengan sebuah tongkat melengkung. Kedengarannya memang mirip golf dan *Paganica* barangkali klaim paling kuat untuk menjadi cikal bakal permainan golf yang ada sekarang ini. Konon, bangsa Romawi

membawa paganica ke negara-negara yang mereka taklukkan di sepanjang Eropa pada abad pertama. Seperti halnya *cricket* yang menyebar di seluruh Kerajaan Inggris ratusan tahun kemudian.

- 2) *Kolven* atau *kolf* diketahui telah dimainkan di Kerajaan Belanda pada tahun 1297, sebelum golf dicatatkan sebagai sebuah olahraga. Dalam *kolven*, tongkat melengkung digunakan untuk memukul bola ke dalam sebuah lubang di danau yang membeku. Ada banyak lukisan mengenai orang-orang yang memainkan permainan tersebut, dan hal itu disebutkan dalam beberapa dokumen pada masa itu, tapi tidak ada catatan mengenai peraturannya.
- 3) *Chole* juga dinyatakan sebagai bentuk asli permainan golf. Permainan ini dimainkan di bagian utara Prancis dan Belgia pada abad ketigabelas dan kelihatannya muncul dalam berbagai versi yang berbeda. Inti dari *chole* adalah menahan tim yang berlawanan memukul bola yang sama, tetapi dalam arah yang berbeda. Setiap tim bisa memukul bola sebanyak tiga kali dalam upaya mencetak angka, dan tim yang berlawanan bisa melemparkan bola ke arah manapun yang mereka pilih. Oleh karena itu, hubungan *chole* sepertinya lebih dekat ke permainan hoki yang ada sekarang (Bidanggolf, 2011).

Profesor Ling Hongling, seorang akademisi China dari Universitas Lanzhou, menyatakan bahwa golf ditemukan di China dan dimainkan pada tahun 9445 SM. Dasar pernyataannya adalah sebuah referensi literatur yang ditemukannya dalam sebuah karya yang berjudul *Dongxuan Record*. Dalam referensi tersebut disebutkan tentang sebuah kegiatan pengisi waktu yang disebut

chuiwan-chui (pukul bola). Dalam permainan itu, para pemainnya memukul sebuah bola dengan tongkat yang sengaja dipahat.



Gambar 1. 2. *The Royal and Ancient Golf Club of St Andrews*
Salah satu klub golf tertua di Skotlandia
(Sumber: McKinlay, 2006)

Fakta menunjukkan golf modern berasal dan dikembangkan di Skotlandia. Padang golf permTSn yang pertama juga berada di Skotlandia, begitu pula sistem keanggotaan di klub golf yang pertama. Peraturan tertulis pertama yang mengatur permainan golf juga berasal dari Skotlandia, dan juga padang golf 18 lubang yang pertama berada di Skotlandia. Turnamen golf resmi yang pertama dipertandingkan antarpegolf dari berbagai kota di Skotlandia. Tidak beberapa lama kemudian, permainan golf modern menyebar ke Inggris, dan kemudian ke seluruh dunia.

Padang golf tertua di dunia adalah lapangan golf bernama *The Old Links* di Musselburgh Racecourse. Lapangan golf yang

berada di tepi laut disebut *links* karena berada di bukit-bukit berpasir yang menghubungkan daratan dan laut. Bukti tertulis menunjukkan golf dimainkan di Musselburg Links pada tahun 1672, walaupun Ratu Mary dari Skotlandia dilaporkan sudah bermain golf di sana pada tahun 1567.

Perkembangan padang golf tidak selalu memiliki 18 lubang. Padang golf *St Andrews Links* berada di sepotong tanah sempit milik Ratu Mary dari Skotlandia di tepi laut. Pada abad ke-15, pegolf di *St Andrews* membuat parit pada lahan yang bergelombang, dan pemain harus mengatasi tantangan alam sebelum dapat memasukkan bola ke lubang. Padang golf yang mereka bangun waktu itu dilengkapi 11 lubang, dari lubang terdekat dengan balai pertemuan klub (*club house*) hingga lubang terjauh di ujung lapangan. Permainan golf waktu itu dimulai dari lubang pertama yang terdekat dengan club house hingga lubang terjauh. Setelah lubang ke-11 selesai dimainkan, pemain berbalik dan memainkan lubang-lubang yang sudah dimainkannya hingga sampai di lubang pertama. Permainan seperti ini mengharuskan pegolf bermain 22 lubang. Pada 1767, jarak antara beberapa lubang dianggap terlalu dekat sehingga digabungkan menjadi satu. Hasilnya adalah padang golf 9 lubang atau total 18 lubang bila dimainkan bolak-balik. Sebagai pusat perkembangan golf, model padang golf *St Andrews* ditiru oleh padang-padang golf lain, dan padang golf 18 lubang dijadikan standar padang golf hingga sekarang.

Perkembangan peralatan dan bola golf terus berkembang sesuai kemajuan teknologi. Sebelum Asosiasi Golf Amerika Serikat (USGA) menetapkan standar, berat dan ukuran bola golf bisa berbeda-beda. Standar-standar tersebut di kemudian hari

diikuti peraturan USGA yang menyatakan kecepatan bola golf ketika dipukul tidak boleh melebihi 76,2 meter per detik (250 kaki per detik).

Pada awalnya *stick* golf dibuat dari kayu yang diambil dari daerah sekitar. Dalam perkembangannya, kayu pohon hikori dipakai untuk tangkai *stick*, sementara kayu kesemek Amerika yang keras dan kuat dipakai untuk kepala *stick*. Pada mulanya, bola golf adalah bola dari kayu. Pada abad ke-17, bola kayu digantikan dengan bola dari bulu angsa yang dibungkus kantong pembungkus dari kulit sapi. Bola dipres ketika bulu angsa dan kantong pembungkus masih basah lalu dijahit dan dicat. Sesudah kering, kantong kulit menyusut dan bulu angsa mengembang sehingga dihasilkan bola yang keras.

Sementara itu pada akhir 1890-an, pandai besi seperti Thomas Horsburgh mulai mencoba membuat tangkai *stick* dari baja. *The Royal and Ancient Golf Club of St Andrews* baru mengizinkan dipakainya tangkai *stick* dari baja setelah Pangeran Wales menggunakannya di *St Andrews* pada tahun 1929. Setelah memenangi Kejuaraan Golf Amerika Serikat Terbuka 1931, Billy Burke tercatat sebagai pegolf pertama yang memenangi turnamen utama dengan *stick* bertangkai baja.

Bola golf makin tahan lama dipakai setelah ditemukannya bola getah yang disebut *guttie* karena dibuat dari getah perca (bahasa Inggris: *gutta percha*) yang dipanaskan. Kepopuleran bola golf *guttie* berlangsung dari tahun 1848 hingga 1890-an. Kelenturan bola getah memungkinkan dipakainya *stick* golf dengan kepala *stick* dari besi.

Sebagai pengganti bola golf *guttie* adalah bola golf dengan inti dari karet yang diciptakan pada tahun 1898 oleh Coburn

Haskell bekerja sama dengan *BF Goodrich Company*. Inti bola berupa karet padat yang dibungkus benang-benang karet sebelum dilapis dengan getah perca. Bola golf dengan inti dari karet menggantikan bola getah pada tahun 1899. Setelah Walter Travis memenangi kejuaraan golf amatir Amerika Serikat dengan bola golf dengan inti dari karet, bola golf dari getah perca tidak dipakai lagi.

Pada awal 1970-an, tangkai baja digantikan dengan tangkai dari grafit yang ringan dan kuat. *stick* wood pertama dari logam dibuat pada awal 1980-an, dan perlahan-lahan logam dipakai menggantikan kayu karena logam lebih tahan lama. *stick* golf produk teknologi mutakhir menggunakan tangkai dari grafit dan kepala *stick* dari titanium yang ringan dan sangat kuat. Dengan memakai titanium, kepala *stick* dapat dibuat cukup besar tapi tidak menjadi berat.

Hingga kini, bola golf masih dibuat dari inti karet padat yang komposisinya merupakan rahasia produsen. Benang karet dililitkan mengelilingi inti sebelum dibungkus dengan getah balata. Sekarang ini juga dibuat bola golf berlapis polimer seperti *Syrlin* yang membuat bola golf lebih tahan lama dibandingkan bola golf berlapis *balata*.

Kata golf pertama kali disebut dalam undang-undang yang disahkan Parlemen Skotlandia pada tahun 1457 tentang permainan terlarang seperti *gouf* dengan alasan mengganggu latihan militer dalam perang melawan Inggris. Kata golf kemungkinan berasal dari bahasa Skotlandia, *goulf* (dan variasi ejaannya) yang berarti memukul. Sebelumnya pada 1452, Raja James II mengeluarkan larangan bermain golf karena pasukannya jadi malas berlatih memanah.

Museum Golf

1. Museum Golf Britania di kota St Andrews, Fife, Skotlandia. Di kota yang sama terdapat klub golf tertua di dunia, Royal and Ancient Golf Club of St Andrews.
2. Museum Asosiasi Golf Amerika Serikat dan Pusat Sejarah Golf Arnold Palmer di Far Hills, New Jersey. Museum ini berada dekat kantor Asosiasi Golf Amerika Serikat.
3. World Golf Hall of Fame di St. Augustine, Florida.
4. Canadian Golf Hall of Fame di Oakville, Ontario.

C. Sejarah Olahraga di Indonesia

Menurut catatan sejarah, Batavia Golf klub adalah klub pertama yang didirikan di Hindia Belanda atau Indonesia pada tahun 1872. Pendirinya adalah Mr. A. Gray dan Mr. T.C Wilson. Saat itu jumlah anggotanya ada 16 orang dan berasal dari Inggris. Lokasi awal lapangan ini berada di Jakarta, tepatnya di kawasan Gambir, yang dahulu bernama *Koningsplein*.



Gambar 1. 3. Djakarta Golf Club
(Sumber: Azhar, 2014)

Bukti bahwa permainan golf berada di *Koningsplein* adalah literatur dari The Annual Golfing volume 13, catatan A. Gray presiden pertama perkumpulan Batavia Golf klub mengatakan, “lapangan dengan jumlah 9 hole yang bervariasi dari 210 hingga 450 yard, 36 par berada di *King’s Park*”. *King’s Park* sendiri adalah istilah Inggris untuk *Koningsplein*. Ini menjadi fakta yang membuktikan bahwa Batavia Golf klub sebagai sebuah klub telah berdiri sejak tahun 1872 dengan lapangan golfnnya berada di *Koningsplein* atau Gambir.

Saat masih di *Koningsplein*, Batavia Golf klub sempat vakum selama 20 tahun. Masa ini ditandai dengan tidak adanya pengurus atau presiden klub serta tidak adanya pertandingan-pertandingan, ini menyiratkan aktifitas klub secara resmi tidak ada, namun kegiatan bermain dan berkumpul para anggota Batavia Golf klub tetap berjalan. Pada bulan Agustus 1894, dalam rapat yang diadakan di rumah seorang konsulat Inggris, Mr. K.A Stevens, klub Batavia Golf klub kembali bangkit. Kala itu segala sesuatunya ditata dengan baik hanya dalam waktu 10 hari, jumlah anggota meningkat menjadi 32 orang dan Mr. S. R Lankester dipilih menjadi presiden perkumpulan.

Perkembangan Batavia yang pesat dari waktu ke waktu menuntut perluasan daerah. Batavia Golf klub sendiri kemudian seiring dengan perkembangan kota Batavia, mulai berpindah tempat. Pada tahun 1911, Batavia Golf klub pindah ke daerah Bukit Duri, Jakarta dan kemudian pindah lagi ke daerah Rawamangun sejak tahun 1937 hingga saat ini. Selama 26 tahun keberadaannya di Bukit Duri merupakan era yang lebih maju dalam menuangkan pemikiran bagi perkembangan Batavia Golf klub di masa depan.

Pada tahun 1930, Pengurus Batavia Golf klub saat itu berjumlah 8 orang, yang terdiri dari 5 warga Inggris, 2 warga Amerika Serikat dan 1 warga Belanda. Jumlah pengurus ini mewakili komposisi banyaknya jumlah anggota menurut kebangsaan. Salah satu keputusan penting pengurus tahun itu adalah rencana membuat lapangan dan *club house* baru di lokasi yang baru.

Pemerintah Belanda mengajukan persyaratan bagi Batavia Golf klub untuk mendapatkan persetujuan Batavia Golf klub dapat pindah ke tempat yang baru. Persyaratan yang harus dipenuhi adalah klub wajib membangun jalan untuk mobil sepanjang lebih dari 1mil. Para anggota Batavia Golf klub saat itu bersama-sama membantu pengurus untuk melaksanakan rencana ini. Desainer lapangan golf Batavia Golf klub untuk lokasi baru adalah Mr. Simpson dari Liphook, Newshampire – Inggris.

Demi menjadikan Batavia Golf klub sebagai klub resmi yang diakui pemerintah Hindia Belanda saat itu, pengurus Batavia Golf klub menyusun Anggaran Dasar Perkumpulan yang kemudian disahkan oleh Pemerintah Hindia Belanda pada tanggal 16 September 1932. Anggaran Dasar itu dimuat dalam Tambahan Berita Negara, yang dahulu disebut *Extra Bijvoesgel der Javasche Courant*, tertanggal 27 September 1932. Dalam pasal 1 Anggaran Dasar dinyatakan bahwa Perkumpulan didirikan untuk waktu yang tidak terbatas dan terhitung sejak tanggal 28 Agustus 1932. Jadi tanggal 28 Agustus 1932 merupakan tanggal resmi berdirinya Perkumpulan Batavia Golf klub.

Setelah melalui proses dan perjuangan yang cukup panjang, akhirnya pada 27 Februari 1937, lapangan baru milik Batavia Golf klub dengan jumlah 18 hole dan sekaligus *club house*

diresmikan di lokasi yang baru, yaitu di daerah Rawamangun – Jakarta. Banyaknya pengurus dan anggota yang berasal dari Eropa, khususnya dari Inggris menyebabkan lapangan golf di Rawamangun menjadi terkenal dengan julukan ‘Lapangan Inggris’.

Ketika Jepang datang tahun 1942 dan mulai menguasai Indonesia, pemerintah Jepang yang berkuasa saat itu mengganti semua istilah Belanda dengan istilah lokal. Batavia sebagai nama kota yang namanya diberikan dengan istilah Belanda diganti menjadi Djakarta. Maka sejak saat itu Batavia Golf klub berganti nama menjadi Djakarta Golf klub.

Seiring semakin banyaknya warga Indonesia yang menjadi anggota perkumpulan, menyebabkan komposisi pengurus juga melibatkan warga Indonesia di dalamnya. Kepengurusan tidak lagi didominasi warga asal Eropa. Puncaknya adalah pada tahun 1959, Mr. Senu Abdul Rahman, seorang yang bukan berasal dari Eropa untuk pertama kali menjadi presiden perkumpulan. Sedangkan orang Indonesia pertama yang menjadi presiden perkumpulan adalah Bapak E. Martadinata pada tahun 1960.

Lapangan golf Djakarta Golf klub saat mulai berlokasi di Rawamangun pada awalnya memiliki lahan yang lebih luas dari pada sekarang, namun karena pada saat itu Pemerintah Indonesia membutuhkan lahan untuk pembangunan kampus dan asrama mahasiswa Universitas Indonesia, maka sebagian lahan lapangan golf Djakarta Golf klub mengalami pengurangan. Pembangunan kampus UI pada tahun 1953 tersebut mengharuskan penggunaan sebagian lahan Djakarta Golf klub.

Pada tanggal 12 Oktober 1972, Panitia Pengembangan Bahasa Indonesia, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, menerbitkan buku "Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia

yang Disempurnakan" dengan penjelasan kaidah penggunaan yang lebih luas. Setelah itu, Menteri Pendidikan dan Kebudayaan dengan surat putusannya No. 0196/1975 anggota memberlakukan "Pedoman Umum Ejaan Bahasa Indonesia yang Disempurnakan dan Pedoman Umum Pembentukan Istilah". Dengan berlakunya Ejaan Yang Disempurnakan, maka istilah Djakarta Golf klub berganti menjadi Jakarta Golf klub atau JGC yang kemudian ditetapkan penggunaannya dalam Anggaran Rumah Tangga Perkumpulan yang disahkan melalui Rapat Umum Anggota Luar Biasa tanggal 28 Mei 1978. Dalam Anggaran Rumah Tangga tersebut, lambang Perkumpulan atau logo JGC sudah ditetapkan.

Jejak lokasi sejarah yang dapat ditelusuri mengenai Jakarta Golf klub, mulai dari kawasan Gambir, pindah ke Bukit Duri, hingga akhirnya menetap di Rawamangun merupakan bukti keberadaannya yang sejak tahun 1872 hingga saat ini adalah rangkaian masa yang tak terpisahkan dengan sejarah Jakarta, yang mana hal ini tentu saja juga menjadi tonggak sejarah olah raga golf di Indonesia dan menjadikan suatu kebanggaan bagi para anggota perkumpulan Jakarta Golf klub.

Didukung dengan kondisi alam dan geografis yang bagus, Indonesia yang memiliki lanskap alam yang menarik dan indah membuat permainan golf di tanah air mulai berkembang dengan munculnya puluhan kursus golf di seluruh penjuru nusantara. Penggagas berdirinya klub golf tidak lain datang dari para pegolf legendaris, seperti Thomson, Wolveridge dan Perret. Salah satu rancangan lapangan golf di tanah air hasil konsep mereka adalah Anai Resort Golf Course yang terdapat di Sumatra.

Organisasi resmi golf amatir nasional telah ada sejak 1966. Persatuan Golf Indonesia (PGI) hadir dan merupakan otoritas

tunggal yang mengurus olahraga golf amatir nasional di tanah air. Organisasi ini berdiri tepatnya ada 8 April 1966. PGI bernaung di bawah *The Royal & Ancient Golf Club* (R&A) Scotland dan menjadi salah satu anggota *Asia Pacific Golf Confederation* (APGC).

D. Persatuan Golf Indonesia (PGI)

Persatuan Golf Indonesia (PGI) adalah Asosiasi Golf Nasional yang merupakan otoritas tunggal yang mengurus olahraga golf amatir Nasional di tanah air yang didirikan pada tanggal 8 April 1966. Selain bernaung di bawah the R&A Scotland PGI juga salah satu anggota *Asia Pasific Golf Confederation* (APGC) yang terdiri dari 28 asosiasi serupa diwilayah Asia Pasific.

Olahraga golf masih membedakan dan memisahkan golf amatir dan profesional dengan tajam dan jelas.

1. Tujuan (*Mission Statement*)

Menjunjung tinggi sportivitas (kejujuran, integritas, dan kesopansantunan), kekeluargaan permainan golf, mempromosikan dan mendorong permainan golf agar sesuai dengan spirit dan tradisi yang dimaksudkan the R&A dan the USGA untuk meningkatkan mutu dan prestasi olahraga golf amatir di tanah air.

2. Yurisdiksi

Di Indonesia PGI secara nasional bernaung langsung di bawah KONI - Secara internasional Indonesia bersama 120 negara lebih bernaung di bawah the *R&A Rules Limited*, Scotland. Jadi, semua pertanyaan berkaitan dengan Peraturan Golf (*Rules related query*) akan ditangani the R&A. The USGA (*golf house*) tidak akan melayani pertanyaan *rules related queries* dari PGI dan

akan mempersilakan penanya merujuk ke the R&A. Indonesia (baca: PGI) akan merujuk pada peraturan tentang olahraga golf termasuk Keputusan (*Decisions*) Peraturan dan masalah Status Amatir sesuai interpretasi the R&A. Di dunia ada 2 (dua) Badan Peraturan Golf:

- *The R&A Rules Limited* (menaungi semua negara, lebih dari 120 negara termasuk Indonesia) kecuali Amerika Serikat dan Meksiko.
- *The United States Golf Association* (the USGA) yang mempunyai yurisdiksi atas Amerika Serikat dan Meksiko.

3. Event Turnamen Profesional

Bagaimana pun, PGI hanya berhak menyelenggarakan dan mendukung-resmi (*sanction*) 3 event golf profesional, dan bisa bekerja sama dengan *event organizer* dari luar negeri yaitu:

- Indonesia Open
- Ladies Indonesia Open
- Senior Indonesia Open

Hak ini sesungguhnya mengikuti tradisi kedua Badan Peraturan Dunia (the R&A dan the USGA) di dunia dan asosiasi profesional (PGA of America + PGA TOUR dan EPGA) yang menyerahkan penyelenggaraan ketiga *National Open Events* kepada asosiasi golf amatirnya.

Di Amerika Serikat: the USGA dan Inggris: the R&A dengan maksud utama agar asosiasi golf amatir negara bersangkutan dapat mengisi kecekkannya untuk menjalankan biaya operasionalnya selama satu tahun.

4. Sistem *Handicap*

Meski Indonesia dari segi Peraturan Golf dan segalanya yang berkaitan dengan turnamen bernaung di bawah the R&A, untuk sistem *handicap* yang dianut sejak tahun 2000 adalah “*The USGA Handicap System*” (Amerika Serikat). Ini memang dibolehkan kedua Badan Peraturan Dunia yang membebaskan asosiasi golf amatir negara memilih sistem *handicap* yang diinginkan.

Di Eropa ada beberapa sistem *handicap*, antara lain Sistem SSS, CONGU, dsb. Hanya sebagai perbandingan, negara tetangga kita, MGA (Malaysia Golf Association) seperti Indonesia memakai the USGA Handicap System, sedangkan Singapore belakangan juga mengadopsi the USGA Handicap System. PGI telah meluncurkan *National Handicap System* (NHS) yang bisa diakses oleh semua orang melalui internet dan berisikan pemutakhiran *Handicap Index* setiap pemain anggota PGI di tanah air.



Gambar 1. 4. Lambang Persatuan Golf Indonesia (PGI)
(Sumber: Persatuan Golf Indonesia (PGI), 2012)

Adapun prestasi pegolf tanah air di kancah internasional, olahraga golf kerap berhasil mengharumkan nama Indonesia. Baru-baru ini, tim golf Indonesia berhasil meraih 2 medali perak dan 1 medali perunggu di perhelatan *SEA Games* ke-28 di Singapura. Satu medali perak dipersembahkan oleh tim putri Indonesia yang diisi oleh Rivani Adelia, Tatiana Wijaya, dan Ida Ayu Melati Putri. Dari nomor kelas individu, Rivani Adelia juga berhasil menyabet perak. Satu perunggu diraih oleh tim putra yang diwakili oleh Tirto Tamardi, Rizchy Subakti, Fadhli Rahman, dan Kevin Akbar.

Keberhasilan ini tentu dapat dijadikan pelecut semangat bagi pegolf lainnya untuk turut berprestasi dan meraih hasil terbaik. Dengan mulai gencarnya kompetisi golf di tanah air, diharapkan akan hadir bibit potensial yang akan meneruskan, bahkan meningkatkan prestasi yang telah diraih.

BAB II SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA GOLF

A. Lapangan Olahraga Golf

Golf merupakan sebuah jenis permainan yang cara memainkannya menggunakan alat pemukul khusus yang disebut dengan *Stick* golf atau *club* golf untuk memukul bola hingga masuk ke dalam lubang yang telah ditentukan. Permainan ini dimainkan di lahan luas yang telah dirancang secara khusus. Lahan luas tersebut dinamakan sebagai padang golf atau dalam bahasa Inggris disebut *golf course*. Suatu lapangan golf memiliki sejumlah lubang atau hole yang dijadikan sebagai sasaran dari jenis permainan ini yang pada umumnya terdiri dari 9 hingga 18 lubang.

Apabila kita memainkan permainan golf, maka kita harus menyelesaikan 18 *hole* tersebut setiap sekali game. Untuk sederhananya, simak contoh lapangan *golf riverside* yang terletak di Jakarta ini. Memainkan golf pada dasarnya adalah memasukkan bola ke dalam hole dengan total lubang sebanyak 18 *hole*. Di mana permainan dimulai dari *teebox* dan diakhiri dengan memasukkan bola ke *hole* yang berada di area *putting green*. Setiap *hole* hanya memiliki satu lubang. Pada biasanya, di setiap lubang ditandai dengan bendera yang berwarna. Sehingga, kita memasukkan bola secara berulang pada *hole-hole* selanjutnya sebanyak 18 *hole*.



Gambar 2. 1. Lapangan Golf
(Sumber: Devi, 2021)

Bagian lapangan di setiap *hole* pada gambar di atas ini merupakan lapangan *golf riverside* yang berada di Depok dengan memiliki 10 *hole*. Pukulan pertama dilakukan di *teebox* atau *teeing ground*.



Gambar 2. 2. Bagian-Bagian Lapangan Golf
(Sumber: Heru, 2013)

Namun, untuk pegolf yang profesional, pukulan pertamanya dilakukan di *teebox* yang paling jauh dan yang ditandai dengan patok batu berwarna hitam. Sementara bagi pegolf wanita, pukulan pertama dimulai di *teebox* terdepan dengan ditandai patok batu warna merah.

Untuk pegolf *beginner* atau dapat dikatakan pemula, area *teebox*nya berada di belakang *teebox ladies* yang ditandai dengan patok batu warna putih. *Teebox* ini juga menjadi tempat pukulan pertama bagi pegolf senior.

Teebox pada umumnya dibuat lebih tinggi sekitar 100 cm. Dan pada bagian rumputnya dirawat dengan sangat baik.

Tee Off, pukulan pertama dalam permainan golf dilakukan di area bernama *teebox*. Dan dinamakan *tee off* atau juga disebut dengan *tee shot*. Hanya pada pukulan pertama ini kita sebagai pegolf diperbolehkan untuk meletakkan bola diatas penyangga yang disebut *tee*.

Setelah kita melakukan pukulan pertama, maka kita akan memukul kembali bola di posisi terakhir bola tersebut. Pada pukulan selanjutnya, kita akan berusaha untuk memukul bola ke area *putting green*.

Terdapat dua area pada lapangan golf setelah kita melakukan pukulan pertama. Adalah area bernama *fairway* dan *rough*. Dimana perbedaan dari kedua area tersebut, yakni *fairway* memiliki rumput yang pendek dan memudahkan kita memukul bola. Sedangkan *rough* memiliki rumput yang panjang dan tentu membuat sulit dalam memukul bola.

Hazards, biasanya di setiap *hole* memiliki *hazards* atau rintangan yang terdiri dari dua jenis, yakni *bunker* yang merupakan

sebuah berupa cekungan yang berisikan pasir. Dan rintangan air seperti danau atau sungai.

Apabila bola masuk ke dalam area air, maka pegolf akan dikenakan penalti berupa satu pukulan dan mengulang pukulan di titik sebelumnya. Sedangkan jika bola berada di area *bunker*, maka pegolf akan memukul bola di area tersebut.

Putting Green

Putting green merupakan area yang memiliki rumput sangat pendek dan merupakan *hole* terakhir dalam permainan golf. *Hole* di area ini diharuskan memiliki ukuran diameter 108 mm atau 4.25 inci. Dan kedalaman dari *hole* tersebut berukuran 100 mm atau 3.94 inci.



Gambar 2. 3. *Putting Green* (Area dengan Hole Terakhir)

(Sumber: Desert Paradise Construction, 2013)

Lazimnya, pegolf akan menggunakan *Stick* khusus ketika bola telah mencapai di area hijau ini yang disebut dengan *putter*.

B. Peralatan Olahraga Golf

Olahraga golf merupakan satu dari banyak jenis olahraga yang bisa Anda pilih untuk bersenang-senang sekaligus juga

menyehatkan tubuh. Dalam olahraga golf, peralatan yang diperlukan akan disajikan sebagai berikut.

1. Tas Golf / Golf Bag

Tas ini berfungsi untuk membawa perlengkapan bermain golf lainnya, sehingga mudah untuk membawa berbagai perlengkapan golf tersebut. Selain itu tas golf ini berfungsi untuk menyimpan semua kebutuhan dari para pemain golf, seperti tempat menyimpan *stick* golf, bola golf, dan lainnya.



Gambar 2. 4. Tas Golf
(Sumber: Zhans33, 2009)

2. *Stick* / Golf club

Stick golf adalah peralatan utama yang sangat penting bilamana pada saat akan bermain olahraga golf. *Stick* golf sendiri memiliki beberapa jenis antara lain: (1) *Wood* berfungsi untuk melakukan pukulan yang sangat jauh, (2) *Iron* berfungsi untuk

melakukan pukulan yang jaraknya menengah, dan (3) *Putter* berfungsi untuk melakukan pukulan pada jarak yang pendek atau pada *ground*.

Untuk *stick* golf yang digunakan pada umumnya para pemain hanya boleh membawa 14 buah *stick* dalam tas setiap pemain, berikut ini adalah jenis-jenis *stick* golf beserta fungsinya.

a. Wood

Jenis pertama dari klub golf adalah *wood*. *Head* klub golf ini pada awalnya dulu berbahan dasar kayu namun saat ini head Klub golf ini tidak terbuat dari bahan kayu lagi, namun terbuat dari logam berongga, bisa titanium atau baja Klub golf *wood* dirancang untuk menghasilkan jarak terbesar dengan setiap *stroke*. Dari 14 klub dalam satu set standar, *woods* membuat kurang dari setengah.

Klub golf *wood* biasanya digunakan pada bagian untuk pukulan lurus dan panjang ke lapangan golf, karena karakternya memungkinkan untuk jarak jauh namun dengan akurasi yang tidak seakurat jenis *Stick* yang lain. Akurasi ini tentu bukan titik kuat dari *woods*, dan biasanya dibutuhkan latihan yang rutin supaya bisa menjaga bola di lapangan supaya tetap lurus. *Woods* juga klub-klub terpanjang di set.



Gambar 2. 5. *Wood*
(Sumber: Heru, 2013)

b. Iron

Klub golf yang berikutnya adalah *iron* yang merupakan klub golf yang paling sering digunakan dalam permainan golf. Iron jauh lebih fleksibel jika dibandingkan dengan 2 jenis klub yang lain sehingga jenis klub ini biasanya selalu dalam jumlah yang jumlah yang terbanyak dari klub di yang ada di tas pegolf.

Iron masih bisa mencapai jarak yang cukup besar namun tidak bisa sejauh *woods*. Semua tergantung dari material besi yang anda gunakan, anda masih bisa mempunyai tingkat akurasi yang jauh lebih tinggi dan bisa memukul bola anda sesuai dengan jarak yang anda inginkan.

Iron biasanya dimulai dari no 3 sd 9 plus P (*Pitching*), *Iron 3* yang paling panjang *shaftnya* dan memiliki sudut kemiringan permukaan yang kecil, makin besar nomor ironnya makin pendek *shaftnya* dan memiliki sudut kemiringan permukaan yang makin besar. Ada banyak jenis *iron* yang memiliki fungsi yang lebih spesifik, misalnya *SW Sand Wedges* yang bisa memudahkan untuk keluar dari jebakan pasir atau *Wedges* dengan ukuran 52, 54, 56, 60 derajat yang digunakan untuk melakukan lob bola agar melambung jatuh di *green* tidak meluncur, bahkan dengan teknik tertentu bolanya bisa memiliki *backspin* yang tinggi sehingga ketika mendarat di *green* bisa meluncur mundur.



Gambar 2. 6. *Iron*
(Sumber: Heru, 2013)

c. *Putter*

Jenis klub yang terakhir adalah klub golf *putter* dan di dalam tas golf standar biasanya hanya berisi salah satunya. Jenis klub ini biasanya digunakan pada *putting green* pada akhir kursus, ataupun pada bagian lain dari program yang memerlukan akurasi halus. Jenis klub *putter* dirancang khusus untuk menjadi klub dengan akurasi yang sangat tinggi dan jarak yang paling pendek yang biasanya hanya mempunyai jarak beberapa meter dari target. Bola yang dipukul menggunakan *putters* tidak bertujuan untuk terbang di udara namun sebaliknya *putters* hanya mendorong ringan di tanah di mana mereka akan menggulung dengan lembut ke target. Bisa dibilang *putters* ini adalah bagian yang paling penting dalam permainan golf, sehingga merupakan ide yang baik untuk lebih sering berlatih dan mendapatkan putter bagus.



Gambar 2. 7. *Putter*

(Sumber: Golf Online, 2023)

Ketiga jenis klub di atas merupakan perlengkapan dasar untuk permainan golf. Ketiganya memiliki fungsi yang berbeda-beda sehingga perlu latihan khusus memainkannya. *stick* adalah alat yang digunakan untuk memukul bola golf menuju arah yang diinginkan. Dalam suatu turnamen golf, jumlah *stick* yang ada di dalam golf bag seorang pemain dibatasi maksimum 14 buah, yang terdiri dari:

- 3 *wood* : No.1 (biasa disebut *driver*, pukulan pertama), no 3 dan 5.
- 7 *iron*: No. 3 - 9
- 1 *iron pitching wedge* : untuk jarak dekat
- 1 *iron sand wedge* : untuk di pasir
- 1 *putter* : untuk *putting* di *green*.

3. Bola golf

Pada mulanya, bola golf adalah bola dari kayu. Pada abad ke-17, bola kayu digantikan dengan bola dari bulu angsa yang dibungkus kantong pembungkus dari kulit sapi. Bola dipres ketika bulu angsa dan kantong pembungkus masih basah lalu dijahit dan dicat. Sesudah kering, kantong kulit menyusut dan bulu angsa mengembang sehingga dihasilkan bola yang keras.

Bola golf makin tahan lama dipakai setelah ditemukannya bola getah yang disebut *guty* karena dibuat dari getah perca (bahasa Inggris: *gutta percha*) yang dipanaskan. Kepopuleran bola golf *guty* berlangsung dari tahun 1848 hingga 1890-an. Kelenturan bola getah memungkinkan dipakainya *stick* golf dengan kepala *stick* dari besi.

Sebagai pengganti bola golf *guty* adalah bola golf dengan inti dari karet yang diciptakan pada tahun 1898 oleh Coburn Haskell bekerja sama dengan *BF Goodrich Company*.

Inti bola berupa karet padat yang dibungkus benang-benang karet sebelum dilapis dengan getah perca. Bola golf dengan inti dari karet menggantikan bola getah pada tahun 1899. Setelah Walter Travis memenangi kejuaraan golf amatir Amerika Serikat dengan bola golf dengan inti dari karet, bola golf dari getah perca tidak dipakai lagi.

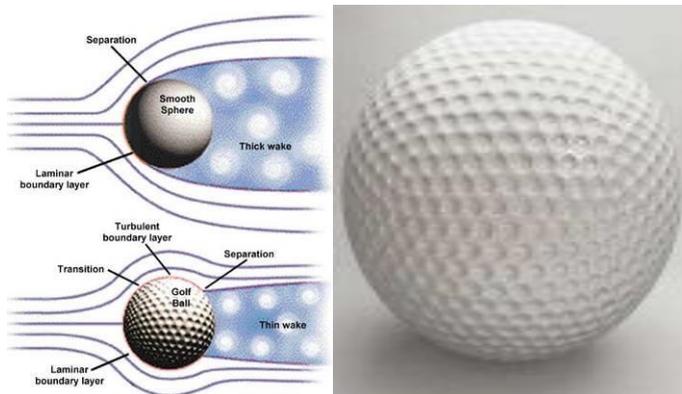
Hingga kini, bola golf masih dibuat dari inti karet padat yang komposisinya merupakan rahasia dagang produsen. Benang karet dililitkan mengelilingi inti sebelum dibungkus dengan getah balata. Sekarang ini juga dibuat bola golf berlapis polimer seperti Syrlin yang membuat bola golf lebih tahan lama dibandingkan bola golf berlapis balata.

Ketentuan Bola Golf:

- Diameter bola golf: minimum 42,67 mm
- Massa bola golf (Berat bola golf): lebih dari 45,93 gram.
- Bentuk: Permukaan bola Golf tidak rata atau cekung-cekung.

Permukaan yang cekung tersebut bertujuan agar jarak yang ditempuh bola dapat lebih jauh. Menurut perancang bola golf, bola dengan permukaan yang rata hanya akan terlontar paling jauh sekitar 119 meter.

Bola serupa dengan cekungan-cekungan yang sesuai dapat mencapai dua kali lipat jarak itu. Cekungan tadi berguna untuk mengurangi daya hambat udara sehingga dapat memberi kemampuan pada bola golf untuk meluncur lebih jauh.



Gambar 2. 8. Bola Golf
(Sumber: Kawakibi, 2017)

4. Tee / pasak

Tee / pasak digunakan untuk meletakkan bola pada permukaan awal / penyangga bola.



Gambar 2. 9. Tee
(Sumber: Sports Media 101, 2019)

5. Shaft

Shaft ini bentuknya seperti tangkai yang digunakan di antara pegangan dan pemukul. Shaft (tangkai) digunakan di antara grip dan kepala club.



Gambar 2. 10. Shaft
(Sumber: Nakashima Golf, 2023)

6. Sarung Tangan

Sarung tangan berguna untuk menghindari tangan licin ketika pada saat memegang *Stick*. Sarung tangan berguna untuk melindungi tangan dari keringat, sehingga tangan tidak mudah licin pada saat memukul bola. Biasanya dipakai pada saat cuaca terik.



Gambar 2. 11. Sarung Tangan Golf

7. Sepatu Golf

Sepatu golf digunakan agar pemain tidak cepat lelah karena permainan golf biasanya menggunakan medan yang naik turun.



Gambar 2. 12. Sepatu Golf

BAB III

TEKNIK DASAR OLAHRAGA GOLF

A. Cara Memegang Grip

R*ight-handed golfer* atau pegangan dengan tangan kanan, kalau *right-handed* fokusnya ada di tangan kiri sedangkan *left-handed*, fokusnya di tangan kanan. Jadi, berlawanan dengan kebiasaan kita sehari-hari menggunakan tangan.

- 1) Posisikan *Grip stick* pada pangkal jari-jari, perbatasan antara jari dengan telapak tangan Perhatikan tangan kiri pada gambar di bawah ini.



Gambar 3. 1. Posisikan Grip Stick Pada Pangkal Jari-Jari
(Sumber: Pinehurst Resort, 2014)

Jadi, posisi *Grip stick* bukan di telapak tangan seperti kita biasa memegang tongkat atau benda lain. Selain itu, beri jarak antara ujung *Grip stick* dengan tangan. Jangan memegang sampai ujung *stick*. Satu hal yang perlu diperhatikan: pastikan posisi

kepala *stick* seperti sudah siap untuk memukul, sejajar dengan jempol tangan kanan.

- 2) Pegang *stick* dengan tangan kiri. Tapi bukan dengan cara *sticknya* yang ditutup ke arah telapak tangan, tapi telapak tangan yang bergerak menutup ke arah *stick*. Posisi tangan kanan tidak berubah.



Gambar 3. 2. Pegang Stick Dengan Tangan Kiri
(Sumber: Pinehurst Resort, 2014)

Pastikan *stick* sudah dipegang sempurna oleh jari tengah, jari manis, dan kelingking. Apabila *Grip* sudah benar, pangkal jari dan perbatasan antara jari dan telapak akan merasakan secara langsung *Grip stick*. Biarkan *stick* dipegang oleh ketiga jari tersebut.

- 3) Tutup secara sempurna *stick* dengan tangan kiri. Masih seperti pada langkah 2 di atas, yang bergerak adalah telapak tangan, bukan *stick* yang diarahkan ke telapak tangan. Pada tahap ini pastikan jempol kiri berada sejajar dengan *Grip stick*.



Gambar 3. 3. Tutup Secara Sempurna Stick Dengan Tangan Kiri
(Sumber: Pinehurst Resort, 2014)

Setelah ini, seharusnya *stick* dapat dipegang secara bebas oleh tangan kiri saja.

- 4) Selanjutnya, tangan kanan. Posisikan *Grip stick* berada antara pangkal jari dengan telapak tangan kanan, seperti halnya pada langkah 1. Untuk *Grip Interlocking*, sisipkan kelingking tangan kanan di antara telunjuk dan jari tengah, tapi tetap dengan menjaga agar posisi *Grip stick* berada antara pangkal jari dan telapak tangan kanan.



Gambar 3. 4. Posisikan Grip Stick Dengan Telapak Tangan Kanan
(Sumber: Pinehurst Resort, 2014)

- 5) Tutup jari-jari tangan kanan. Seperti pada langkah 2, posisi *stick* tidak berubah, yang bergerak adalah telapak tangan yang menutup, dengan fokus kekuatan pada jari kelingking, jari manis, dan jari tengah.



Gambar 3. 5. Tutup Jari-Jari Tangan Kanan

(Sumber: Pinehurst Resort, 2014)

- 6) Tutup dengan sempurna dengan jempol dan telunjuk tangan kanan. Berbeda dengan tangan kiri, posisi jempol kanan tidak sejajar dengan kepala *stick*, tetapi menutup sempurna dengan telunjuk kanan. Pada posisi ini jempol kiri akan merasakan tekanan dari pangkal jempol kanan.



Gambar 3. 6. Tutup dengan Sempurna dengan Jempol dan
Telunjuk

(Sumber: Pinehurst Resort, 2014)

Tidak terlalu sulit sebenarnya. Tapi ini adalah langkah yang paling penting dari seluruh *swing sequence*. Karena kalau *Gripnya* saja sudah salah atau tidak kuat, maka *swingnya* pasti akan salah. Apapun tujuan Anda bermain golf, bagaimanapun baiknya permainan Anda, hasil permainan selalu naik turun, tergantung pada penguasaan Anda pada dasar-dasar permainan golf. Menurut Jack Nicklaus, pegolf asal Amerika, ketepatan tidak bisa digantikan dengan apapun, karena itu dia selalu menekankan pentingnya penguasaan dasar-dasar.

Ketepatan dimulai pada tangan, atau lebih tepatnya *Grip* (cara tangan memegang tongkat pemukul). Tidaklah soal cara mana yang Anda pilih, yang jelas *Grip* adalah kunci untuk *swing* yang baik untuk mencetak angka. Berikut macam *Grip* tersebut menurut Jack Nicklaus dalam bukunya Menuju Permainan Golf yang lebih baik.



Gambar 3. 7. Cara Memegang *Grip* Tongkat Golf

(Sumber: Walk & More, 2020)

Bagian manapun yang Anda ingin pegang pada tongkat golf Anda, usahakan agar Anda tetap memegangnya dengan tenang.

Dengan tetap memegang tongkat golf Anda dengan tenang, Anda akan mampu memberikan akurasi lebih pada pukulan

Anda dan juga Anda akan bisa menjangkau jarak yang Anda inginkan dengan baik.

1. *Baseball/ Fullfinger*

Kesepuluh jari diletakan langsung pada tongkat pemukul. Pegangan *Baseball* adalah cara pegangan ini sama seperti saat Anda memegang sebuah tongkat bisbol. Catatan: Tiga tips dibawah ini masih bisa digunakan walaupun Anda seorang kidal.

- Pegang bagian ujung tongkat golf Anda dengan menggunakan tangan kiri Anda.
- Tempatkan tangan kanan Anda dibawah tangan kiri Anda tadi
- Kencangkan pegangan tangan kiri Anda dan tangan kanan Anda usahakan untuk tetap tenang dengan tidak terlalu kencang menggenggam tongkat golf Anda.



Gambar 3. 8. Pegangan *Baseball*

(Sumber: Wikitalkie, 2023)

2. *Overlapping*

Gaya ini disebut juga saling tindih. Kelingking tangan kanan diletakan di atas tangan kiri diantara telunjuk dan jari tengah. Perbedaannya dengan gaya *Interlocking* ialah, tidak ada jari yang saling mengait, hanya menindih saja.

Pegangan tumpang tindih. Selain pegangan bisbol, Anda bisa juga menggunakan pegangan tumpang tindih seperti ini.

Pegangan ini akan menambah daya stabilitas pada tongkat golf Anda.

Genggam tongkat golf Anda seperti pada pegangan bisbol, namun tempatkan tangan kanan Anda agak sedikit keatas sehingga jari kelingking tangan kanan Anda berada diantara jari telunjuk dan jari tengah tangan kiri Anda.



Gambar 3. 9. Pegangan *Overlapping*

(Sumber: Wikitalkie, 2023)

c. *Interlocking*

Gaya ini disebut juga saling kunci. Penggunaanya telunjuk tangan kiri dikaitkan dengan kelingking tangan kanan. Biasanya digunakan oleh orang yang bertelapak tangan kecil.



Gambar 3. 10. Pegangan *Interlocking*

(Sumber: Wikitalkie, 2023)

Pegangan kaitan adalah salah satu pegangan yang sangat memberikan stabilitas lebih dibanding dua cara pegangan

sebelumnya. Cara ini biasanya digunakan oleh pe-golf terkenal seperti Jack Nicklaus dan Tiger Woods.

- Untuk menggunakan pegangan ini, pegang tongkat golf seperti menggunakan cara pegangan bisbol lalu kaitkan jari kelingking tangan kanan Anda dengan jari telunjuk dari tangan kiri Anda.



Gambar 3. 11. Kaitkan Jari Kelingking Dengan Telunjuk
(Sumber: Wikitalkie, 2023)

3. Pilih cara pegangan yang nyaman

Setiap cara memegang tongkat golf memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing. Selain tiga cara memegang tongkat golf diatas, masih banyak cara lainnya yang belum disebutkan. Cobalah setiap cara untuk mendapatkan yang menurut Anda nyaman bagi Anda.

- Orang yang memiliki ukuran tangan kecil biasanya lebih cocok menggunakan cara pegangan kaitan dan tidak cocok menggunakan cara pegangan tumpang tindih.
- Jika Anda mengalami masalah saat memukul bola dengan gaya irisan, cobalah untuk lebih mencengkram tongkat golf Anda.

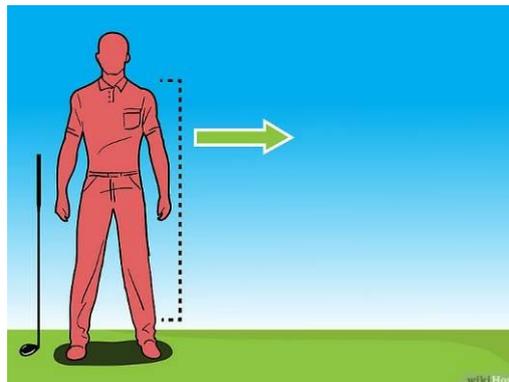
- Jika Anda mengalami masalah saat memukul bola dengan gaya hook, cobalah untuk lebih mengurangi cengkraman pada tongkat golf Anda.

B. Cara Mengayunkan Tongkat Driver

Pukulan *tee* yang baik sering kali mengawali skor golf yang bagus. Jumlah pukulan dan waktu yang dibutuhkan untuk memasukkan bola ke lubang akan berkurang jika Anda mampu mengayunkan tongkat driver dengan baik dan menerbangkan bola cukup jauh hingga mencapai *green*. Ayunan pukulan golf yang baik terdiri dari sikap dan mekanika. Ikuti langkah-langkah berikut untuk mempelajari ayunan driver yang efektif saat bermain golf.

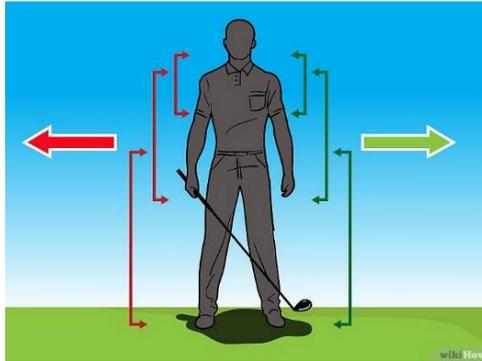
1. Persiapan Memukul Bola (Sikap)

- 1) Posisikan tubuh sehingga salah satu sisi badan menghadap target. Jika Anda bertangan dominan kanan (dan menggunakan tongkat golf untuk tangan kanan), hadapkan sisi kiri tubuh, terutama bahu Anda, ke arah target. Jika Anda kidal, sisi kanan tubuh menghadap ke arah target.



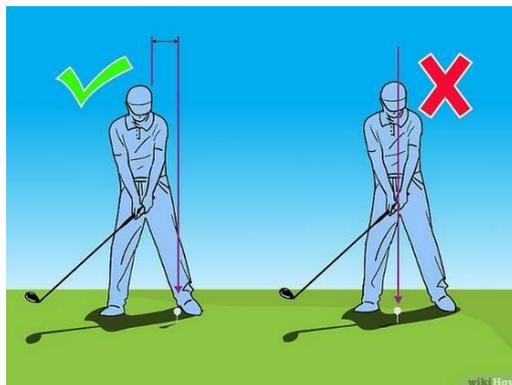
Gambar 3. 12. Salah Satu Badan Menghadap Target
(Sumber: Wikihow, 2023)

Sisi tubuh yang terdekat dengan target adalah sisi depan Anda (lengan depan, bahu depan, dan kaki depan), sementara sisi yang jauh dari target adalah sisi belakang Anda (lengan belakang, bahu belakang, dan kaki belakang).



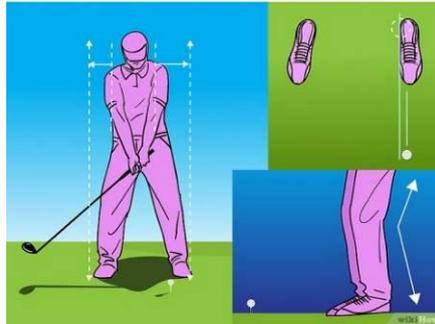
Gambar 3. 13. Posisi Tubuh
(Sumber: Wikihow, 2023)

2) Posisikan diri dengan benar di depan *tee*. Berdirilah sehingga bola berada lebih dekat dengan target dibandingkan kepala Anda. Jika bola tepat berada di depan atau lebih jauh dari kepala, jarak pukulan Anda akan terpengaruh dan kemungkinan bola tidak akan dipukul maksimal.



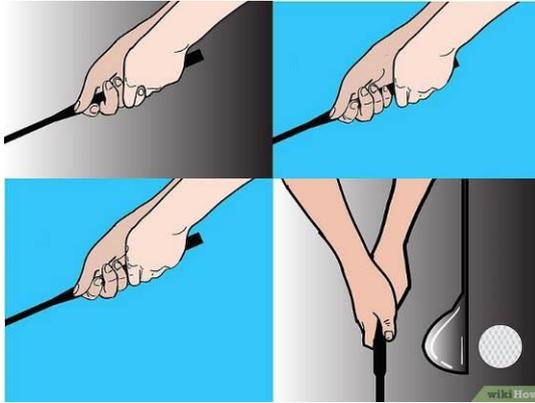
Gambar 3. 14. Posisi Di Depan Tee
(Sumber: Wikihow, 2023)

- 3) Lebarkan kedua kaki dan tekuk kedua lutut Anda sedikit. Kedua kaki harus terbuka cukup lebar sehingga jarak antara tepi terluar kedua kaki melebihi jarak kedua bahu, dan bola sejajar dengan tumit dalam kaki depan Anda. Semakin lebar sikap Anda, lengkungan ayunan *driver* pun semakin lebar.



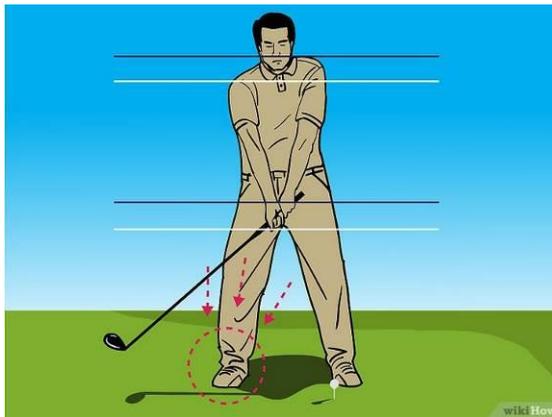
Gambar 3. 15. Lebar Posisi Kaki
(Sumber: Wikipedi, 2023)

- 4) Genggam *driver* dengan erat dan alami. Ada tiga cara untuk menggenggam tongkat golf: *interlock*, *overlap*, dan *10-finger Grip* (genggaman 10 jari). Kebanyakan pegolf telah menggunakan genggaman *overlap* atau *interlock*, dengan tangan belakang berada di bawah tangan depan. Pegang tongkat sehingga kedua tangan tidak tertekan ke depan atau miring tidak wajar di belakang kepala tongkat. Kepala tongkat golf harus lurus saat memukul bola dan tidak miring sehingga bola tidak berbelok ke kanan atau kiri.



Gambar 3. 16. Genggam Driver dengan 10 Jari
(Sumber: Wikihow, 2023)

- 5) Miringkan tulang punggung Anda sehingga bahu depan lebih tinggi dari bahu belakang. Tinggi bahu depan Anda harus persis di atas bahu belakang ketika tangan depan berada di atas tangan belakang di pegangan tongkat. Saat menaikkan bahu Anda, geserlah berat badan ke kaki belakang.



Gambar 3. 17. Miringkan Tulang Punggung
(Sumber: Wikihow, 2023)

Jika Anda kesulitan mempertahankan sudut pegangan yang benar dengan kedua bahu Anda, lepaskan tangan belakang Anda sebentar dari pegangan tongkat dan taruh di belakang lutut

belakang. Dengan demikian, bahu belakang Anda otomatis turun. Setelah itu, Anda bisa kembali kembali menggenggam pegangan tongkat.



Gambar 3. 18. Lepaskan Tangan Belakang
(Sumber: Wikihow, 2023)

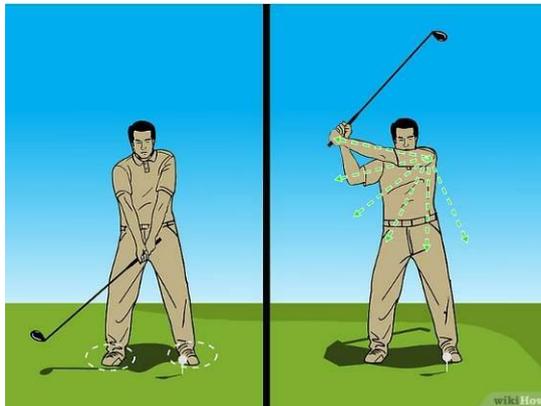
Kepala *driver* akan memukul bola pada sudut yang dangkal dan menerbangkan *tee* jika langkah-langkah di atas sukses dilakukan dengan benar. Oleh karena *tee* mengangkat bola dari tanah, Anda tidak perlu memukul bola dengan ayunan ke bawah layaknya saat menggunakan *iron* atau *wedge*.



Gambar 3. 19. Sudut Memukul Bola
(Sumber: Wikihow, 2023)

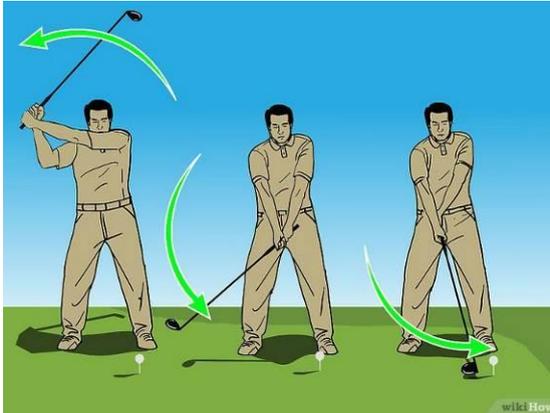
2. Mengayunkan *Driver* (Mekanika)

- 1) Dorong kepala tongkat menjauhi tubuh dalam sudut rendah dan mulai menggeser berat tubuh ke kaki belakang. Pertahankan posisi tangan di pegangan tongkat dan jaga kedua kaki tetap menjejak tanah. Tangan pemandu harus tetap lurus ketika mengayun ke belakang (*backswing*) sehingga Anda tidak perlu meluruskannya kembali saat mengayun ke bawah (*downswing*).



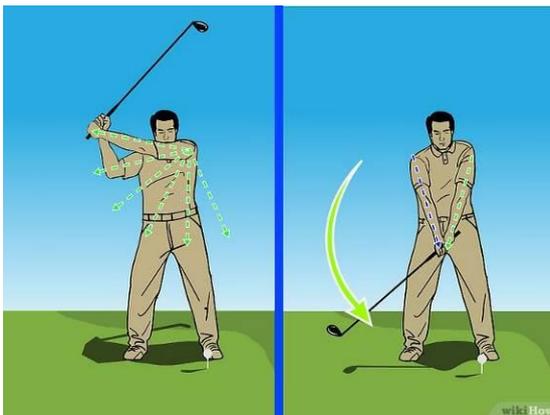
Gambar 3. 20. Mendorong Kepala Tongkat
(Sumber: Wikipedi, 2023)

- 2) Ayunkan *driver* ke bawah dengan gerakan halus. Usahakan kaki tetap menjejak tanah dan segera geser berat tubuh ke kaki depan. Gerakan ini bertujuan bukan untuk memukul bola sekuat-kuatnya, tetapi untuk mengayun tongkat sehalus mungkin



Gambar 3. 21. Ayunkan Driver
(Sumber: Wikihow, 2023)

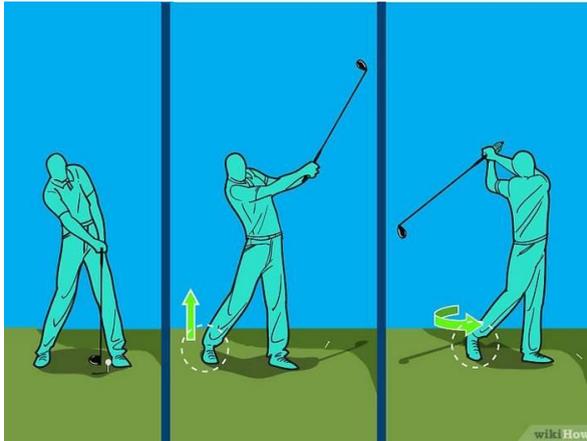
- 3) Usahakan kedua lengan tetap lurus ketika mengayun. Tangan depan Anda harus selalu lurus selama mungkin saat mengayun ke belakang dan ke bawah. Kedua lengan harus lurus saat tongkat menyentuh bola dan pertahankan selama mungkin.



Gambar 3. 22. Kedua Lengan Lurus
(Sumber: Wikihow, 2023)

- 4) Angkat dan putar kaki belakang setelah memukul bola. Ketika Anda menggeser berat tubuh ke kaki depan, usahakan untuk

menjaga kaki belakang tetap menjejak tanah selama mungkin, setidaknya sampai setelah tongkat menyentuh bola. Gerakan ini membutuhkan kelenturan pergelangan kaki.



Gambar 3. 23. Angkat Dan Putar Kaki Belakang
(Sumber: Wikihow, 2023)

- 5) Tindak lanjuti gerakan dengan melipat siku depan dan menyilangkan lengan belakang pada lengan depan. Dengan demikian, kecepatan kepala *driver* akan meningkat.



Gambar 3. 24. Gerakan Lanjutan
(Sumber: Wikihow, 2023)

Untuk mempermudah ayunan ini, bayangkan lengan depan dan batang tongkat membentuk huruf “L” dan lengan bawah Anda membentuk huruf “X” saat menyilang.



Gambar 3. 25. Bentuk Ayunan L Dan X
(Sumber: Wikihow, 2023)

C. Jenis-Jenis Pukulan Golf

Pukulan pertama dilakukan di atas *teebox* dan dinamakan *tee shot* atau *tee off*, hanya pada pukulan pertama kita diperbolehkan meletakkan bola diatas penyangga atau biasa disebut dengan *tee*.

Setelah pukulan pertama, pemain memukul bola lagi dari posisi bola terakhir setelah pukulan pertama. Pada pukulan kedua atau ketiga kita berusaha memukul bola untuk masuk di daerah *putting green* atau bisa disebut *green* saja. Hasil pukulan pertama bola itu bisa mendarat di *fairway* ataupun di *rough*. Rumput di *fairway* dipotong pendek sehingga bola mudah untuk dipukul. Sedangkan di *rough*, rumputnya lebih panjang daripada di *fairway* sehingga bola sulit untuk dipukul.

Jadi jenis-jenis pukulan dalam golf terdiri dari: *tee off*, *tee shot*, *bunker shot*, *fairway shot*, *punch* atau *knockdown*, *putting*, dan *approach shot*. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

1. Tee Off

Tee off, pukulan pertama diatas teebox dan dinamakan *tee shot* atau *tee off*, hanya pada pukulan pertama kita diperbolehkan meletakkan bola di atas penyangga atau biasa disebut dengan tee.

Cara berdiri dalam golf dikenal dengan istilah *stance*. *Stance* bergantung pada tongkat yang dipakai. Dimulai dengan jarak kaki sempit dan agak membuka untuk tongkat *wedge*, jarak tersebut makin melebar dan tidak lurus dengan sasaran.

Perubahan posisi kaki ini terjadi karena kaki kanan bergeser terus sesuai panjangnya tongkat yang dipakai. Awalnya, posisikan tumit kaki kiri lurus dengan bola. Kaki kiri ini diam, sedangkan yang mengatur jarak nyaman ialah kaki kanan. Biasanya, jarak antara kedua kaki tidak melebihi lebar bahu. Untuk *driver*, tongkat yang dipakai untuk pukulan *drive*, *stance*-nya adalah tegak lurus dengan sasaran dan jarak rentangan kaki kira-kira selebar bahu.

Stance yang benar memungkinkan Anda dapat memakai keseluruhan tubuh untuk memberikan keseimbangan pada setiap tongkat yang Anda pakai. Selain kedua kaki, teknik *stance* menekankan pada bagian kepala. Posisi kepala Anda tidak boleh bergerak ke belakang atau ke depan, demikian pula dengan atas atau bawah. Bila bergerak ke arah tersebut, kontrol terhadap pukulan Anda akan menghilang. Kepala diibaratkan sebagai pusat putaran dari pukulan yang akan Anda lakukan.



Gambar 3. 26. *Tee Off*

(Sumber: Birdie Indonesia, 2023)

2. *Tee Shot*

Tee Shot merupakan shot atau pukulan awal dari *teeing ground* (Tempat awal atau start memukul bola yang diarahkan ke hole). Jenis pukulan tee shot umumnya dilakukan dengan memakai *driver* (misalnya 1-wood) untuk *hole* yang panjang atau *stick iron* pada lubang yang berjarak lebih pendek.



Gambar 3. 27. *Tee Shot*

(Sumber: Akerman, 2015)

3. *Bunker Shot*

Apabila bola terjatuh di area *bunker*, maka teknik pukulan dalam golf yang digunakan adalah *bunker shot*. *Bunker shot*

merupakan pukulan jarak dekat hingga menengah yang bertujuan untuk mendekatkan bola ke area *green*. Tipe *stick* yang digunakan untuk melakukan pukulan ini biasanya *stick* jenis *sand wedge*. *Bunker shot* jenis pukulan yang dilakukan apabila bola golf jatuh diatas bunker dan umumnya menggunakan *stick* berjenis *sand wedge*.



Gambar 3. 28. *Bunker Shot*

(Sumber: Bauer Media Group, 2014)

4. *Fairway Shot*

Fairway shot untuk melakukan pukulan ini maka dipilih *stick* golf jenis *iron* atau *wedge*. *Fairway shot* merupakan teknik pukulan dalam golf yang menyerupai *tee shot*. Setelah golfer melakukan *tee shot*, biasanya dilanjutkan dengan pukulan dari *fairway* atau dari rerumputan yang tinggi. jenis *stick* golf yang digunakan untuk teknik pukulan ini adalah *stick iron* atau *wedge*. Untuk *fairway shot* jarak pendek di bawah 100 meter, *stick* golf yang biasanya digunakan adalah *stick wedge*.

Sedangkan untuk pukulan jarak menengah meter hingga 160 meter, pemain biasanya menggunakan *stick iron* untuk hasil pukulan dengan akurasi yang tinggi. Bahkan tak sedikit *golfer* yang menggunakan *stick* tipe *wood* atau *hybrid* untuk pukulan dengan

jarak lebih dari 160 meter. Beberapa tipe *stick* golf yang sering dipakai dalam teknik pukulan ini adalah *iron 3-9*, *wood 3*, *wood 5*, *hybrid 3*, *hybrid 4*, dan *hybrid 5*.



Gambar 3. 29. *Fairway Shot*
(Sumber: BGL Golf, 2014)

5. *Punch* atau *Knockdown*

Ketika menghadapi angin kencang atau cabang pohon, biasanya pemain golf melakukan pukulan rendah berupa *punch/knockdown* untuk menghindari rintangan tersebut. Itulah beberapa pukulan yang sering dipraktikkan di dalam permainan golf. Dengan mempelajari teknik pukulan dalam golf ini, diharapkan pemain bisa mengetahui kebutuhan setiap kondisi lapangan dan meningkatkan performanya. *Punch* atau *knockdown* adalah jenis *shot* rendah yang merupakan teknik untuk menghindari apabila ada cabang pohon atau tiupan angin yang kuat.



Gambar 3. 30. *Punch* atau *Knockdown*
(Sumber: Schulze, 2018)

6. *Putting*

Putting jenis shot yang tersulit untuk banyak pemain golf yang mana dilakukan di atas *green* dan menggunakan *putter*. Menempatkan adalah keterampilan sangat penting dalam golf. Jika Anda tahu beberapa teknik yang menempatkan, Anda akan berakhir dengan skor besar kartu pada akhir permainan. Jika tidak, Anda akan berakhir merusak skor Anda buruk. Salah satu yang paling penting dan membantu menempatkan teknik adalah *lag putt*. Hal ini mengacu menempatkan dekat lubang dan tidak memukul bola agresif. Jika Anda tidak belajar teknik ini belum, *check out* panduan ini untuk mengubah hidup Anda sebagai seorang golf lebih baik:



Gambar 3. 31. *Putting Shot*
(Sumber: Tee Golf, 2022)

Menentukan kebutuhan Anda untuk *putt lag*. Ada pewaktuan-pewaktuan yang tepat bagi Anda untuk secara efektif mengambil keuntungan dari *lag putt*. Oleh karena itu, tahu situasi pertama di mana *lag putt* membantu. Pada titik ini, menganalisis istirahat, jarak, dan beberapa kondisi lain yang hadir di lapangan. Jika Anda yakin bahwa Anda akan mampu membuat bola ke dalam lubang dalam hanya satu tembakan, melakukannya dan melupakan *lag putt*. Waktu yang tepat untuk menggunakan teknik ini adalah ketika ada istirahat dalam bidang dan ketika Anda tidak ingin mengambil risiko Anda memimpin tiga-*stroke*.

Memahami apa *lag putt* is. Tidak berpikir tentang cangkir ketika Anda lag menempatkan. Teknik ini sama sekali tidak dimaksudkan untuk tenggelam bola golf ke dalam cangkir. Tujuan utama di sini adalah untuk memberikan bola di daerah dekat Piala sehingga Anda dapat memiliki *putt* singkat dan mudah pada pergantian berikutnya. Jika Anda membuat tujuan ini dalam pikiran, Anda dapat kemudian relaks pasti karena Anda tidak khawatir lagi tentang bola dan juga piala.

Masuk posisi mencolok. Menggunakan rutinitas menempatkan biasa ketika mempersiapkan untuk melakukan *lag putt*. Kemudian, membayangkan daerah di mana Anda ingin bola tanah dekat Piala. Bersiap-siap untuk menyerang bola setiap saat. *Strike* bola ke arah pilihan. Anda dapat yakin bahwa Anda *lag putt* sempurna dilakukan jika bola tanah hanya di mana Anda berniat untuk menjadi, yang idealnya beberapa meter dari lubang.

Menyelesaikan lubang. Menyerang *putt* pendek dan melanjutkan bekerja pada lubang berikutnya. *Lag putt* dan *putt* pendek dapat selalu menyimpan skor Anda ketika datang ke golf. Jadi ingat ini sepanjang waktu.

Lag menempatkan adalah sesuatu yang akan selalu berguna ketika bermain golf. Jika Anda memastikan bahwa Anda tahu bagaimana benar itu dan ketika benar menggunakan teknik ini, Anda bisa menjamin diri Anda dari sebagian besar permainan besar waktu.

7. Approach Shot

Approach shot dilakukan dengan tujuan untuk mendekatkan bola dengan green yang mencakup pukulan jarak dekat hingga menengah. Ada tiga *approach shot* yang dikenal di permainan golf, yakni *pitch shot*, *flop shot*, dan *chip shot*.



Gambar 3. 32. *Approach Shot*

(Sumber: River Landing Golf, 2019)

- 1) Teknik *pitch shot* dilakukan dengan memukul bola seakan bola melambung ke atas *green* sehingga bisa jatuh di dekat *hole*. *stick golf* jenis *iron 6* hingga *lob wedge* sering dipakai untuk melakukan pukulan ini.
- 2) Teknik *flop shot* hampir sama dengan teknik *pitch shot*. Hanya saja dalam teknik ini bola dilambungkan sehingga bisa berhenti langsung tepat setelah mencapai permukaan tanah. Biasanya pemain melakukan pukulan ini untuk menghindari rintangan seperti kolam dan bunker. Pemain biasanya menggunakan *stick golf* jenis *lob wedge* atau *sand wedge* ketika melakukan pukula ini.
- 3) Teknik *chip shot* merupakan teknik pukulan dalam golf yang bertujuan untuk menghasilkan lontaran bola yang rendah. Teknik ini membuat bola terbang rendah kemudian bergulir ke arah *green*.



Gambar 3. 33. *Pitch Shot*
(Sumber: Schulze, 2023)



Gambar 3. 34. *Flop Shot*
(Sumber: Schulze, 2023)



Gambar 3. 35. *Chip Shot*
(Sumber: Schulze, 2023)

BAB IV STRATEGI DALAM OLAHRAGA GOLF

Ketika mendengar kata "strategi", pikiran pertama yang muncul adalah kemenangan dan keberhasilan. Memang, strategi adalah elemen kunci yang mempengaruhi keberhasilan dan kemenangan individu yang merancang dan menerapkannya. Biasanya, orang-orang yang sukses memiliki resep strategi dan taktik yang sejalan dengan tujuan mereka. Strategi adalah istilah yang sering digunakan dalam bisnis dan militer. Hampir semua orang di muka bumi ini pasti pernah mendengar dan menggunakan istilah ini. Namun, ironisnya, dari banyak orang yang menggunakan istilah ini, hanya sebagian kecil yang benar-benar memahami makna sebenarnya dari strategi. Bahkan, beberapa orang sering kali menyamakan strategi dengan taktik.

Kata strategi pada dasarnya berasal dari Bahasa Yunani, yaitu kata '*strategos*' yang artinya komandan militer (di zaman demokrasi Athena). Pada zaman demokrasi Athena setiap pasukan yang dipimpin oleh *Strategos* selalu berhasil memenangi peperangan sehingga teknik dan tata cara penyusunan strateginya dipelajari oleh banyak negara lainnya dan disebut dengan istilah strategi (taktik *strategos*).

Dalam proses pengaplikasiannya, sebuah strategi membutuhkan peran banyak orang, membutuhkan kerja sama tim, dan memerlukan taktik, sehingga setiap tujuan yang ditetapkan dapat dicapai dengan lebih cepat dan mudah. Tanpa kombinasi beberapa macam hal di atas, sehebat apapun strategi yang dibuat,

strategi tidak akan bisa berjalan dengan optimal sehingga hasilnya pun tidak akan optimal.

Strategi pada awalnya hanya digunakan di dalam dunia militer saja. Akan tetapi seiring dengan berjalannya waktu, strategi terus dikemabangkan di beberapa bidang lainnya seperti bidang olahraga, bidang bisnis, bidang pemasaran, bidang pemasaran, dan berbagai macam bidang lainnya.

Jadi, strategi adalah suatu siasat atau akal yang dirancang sebelum pertandingan berlangsung dan digunakan oleh pemain maupun pelatih untuk memenangkan pertandingan yang dilaksanakan secara sportif dan sehat. Strategi mengacu pada gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam pertandingan. Kedudukan strategi dalam olahraga memiliki makna sebagai pendukung aspek taktik olahraga. Dengan demikian, antara taktik dan strategi memiliki perbedaan, akan tetapi dalam pelaksanaannya keduanya saling berkaitan serta mendukung untuk mencapai tujuan yang sama, yaitu memenangkan pertandingan.

Adapun strategi dalam bermain golf terdiri dari: (1) strategi bermain golf untuk pemula, (2) strategi menciptakan pukulan lurus, (3) strategi pukulan *tee off*, (4) strategi keluar dari *bunker*, (5) strategi *putting* golf, dan (6) strategi memilih *stick* golf. Untuk penjelasannya dari beberapa strategi dalam golf tersebut akan dipaparkan sebagai berikut.

A. Strategi Bermain Golf untuk Pemula

Apabila baru awal belajar golf, berikut ini beberapa saran golf untuk pemula yang perlu diperhatikan. Pertama, penting untuk memahami apa yang dihadapi sebelum memutuskan untuk belajar

bermain. Harus disadari bahwa golf dapat menjadi seperti kecanduan obat, setelah mulai bermain, sulit untuk berhenti.

Hal terbaik yang dapat dilakukan saat tergilagila dengan golf adalah mencari cara untuk menikmati kecanduan berkelas ini. Berikut beberapa saran golf untuk pemula yang dapat membantu menuju jalan menjadi pemain golf yang mahir. Untuk memulai, golf adalah permainan yang cukup kompleks dan mungkin bukan olahraga dalam arti tradisional. Untuk mendapatkan pemahaman yang baik tentang permainan, penting untuk mempelajari segala hal tentang golf, termasuk sejarah permainan, cara bermain, dan aturannya.

Tampaknya, menjadi pemain yang disiplin dengan sikap baik adalah kunci utama. Tanpa sikap positif, kemungkinan besar akan mengalami kegagalan. Mengingat permainan ini cukup kompleks, belajar secara mandiri mungkin bukan pilihan terbaik. Diperlukan bantuan dari instruktur golf profesional. Sebagian besar instruksi golf berfokus pada cara mencapai ayunan golf yang ideal, yaitu cara pemain membuat bola golf mencapai tujuan yang ditentukan.

Elemen penting lain yang diajarkan dalam golf adalah fokus mental. Ini melibatkan visualisasi tujuan sebelum memukul bola. Salah satu pelajaran penting bagi pemula adalah melatih pikiran mereka untuk secara naluriah membentuk gambaran mental tentang arah bola sebelum memukul. Tentunya instruktur akan lebih jelas menjelaskan cara kerja visualisasi. Selain itu, mereka juga dapat memberikan arahan berdasarkan pengalaman belajar dan bermain golf mereka sendiri.

Selain belajar tips golf untuk pemula, seperti menempatkan di green atau berlatih di driving range, memahami aturan olahraga

juga penting. Buku aturan golf yang baik dapat ditemukan di toko golf profesional lokal dan dapat dipelajari dan diingat. Jika ada sesuatu yang tidak dipahami, instruktur dapat memberikan penjelasan.

Sekarang adalah waktu yang tepat untuk mendapatkan buku pegangan golf yang komprehensif dan mempelajarinya dengan saksama, kemudian menerapkan apa yang dipelajari. Meskipun golf mungkin tidak dianggap sebagai olahraga yang nyata, ini masih merupakan permainan yang baik dan akan layak diinvestasikan untuk belajar dan bermain dengan baik. Nikmati proses belajar dan akhirnya akan menjadi pemain yang baik.

Permainan golf memang sulit. Bukan hanya membutuhkan pemahaman tentang cara memukul bola golf dengan benar tetapi juga ketekunan. Itulah sebabnya dibutuhkan bantuan pelatih yang mampu membantu menguasai berbagai teknik dalam permainan golf.

Dalam permainan golf ada tiga teknik memukul bola yang harus dilakukan dengan benar untuk menghasilkan pukulan yang akurat dan jauh. Ketiga teknik tersebut adalah mempersiapkan sikap dasar, memegang grip dengan benar, dan mengayunkan stick golf. Jika ketiga teknik ini dilakukan dengan benar, pemain memiliki peluang untuk menghasilkan pukulan yang akurat, mencetak skor terbaik dan memenangkan permainan.

1. Mempelajari Dasar-Dasar Bermain Golf

Berikut ini cara bermain golf dasar sebelum memulai untuk bermain golf. Dan silakan dibaca dengan seksama juga dipraktikkan dilapangan supaya apa yang menjadi tujuan bisa berjalan dengan baik.

1) Ketahui Tujuan Permainan

Cara bermain golf yang pertama, sasaran golf merupakan untuk memukul bola golf dengan menggunakan instrumen bertangkai panjang yang sering disebut tongkat golf atau golf club.

Dan memandu untuk ke tiap lubang pada lapangan sesuai dengan urutannya. Pada umumnya jumlah lubang ada 9 atau 18 yang dimainkan dan hasil akhirnya akan dihitung sesudah pemain yang terakhir memasukkan bola ke dalam lubang terakhir.

2) Pelajari Cara Mendapatkan Skor

Cara bermain golf yang kedua, dalam permainan golf, skor lebih kecil akan lebih baik. Pemain golf mendapat poin 1 disetiap memukul bola menggunakan tongkat golf. Yang artinya pemain yang bisa memasukkan bola golf ke tiap lubang cukup dengan sedikit pukulan maka itu akan menjadi pemenang.

3) Belajar Untuk Mengenal bagian-bagian dari Lapangan Golf

Cara bermain golf yang ketiga ialah tiap lapangan golf terdiri dari 5 dasar bagian-bagian, termasuk juga *tee box*. Bagian lain dari lapangan golf adalah seperti berikut:

- *Fairway* merupakan bagian dari lapangan yang rumputnya dipangkas pada antar *tee box* dan *green*.
- *Rough* merupakan area yang memiliki rumput luar atau kurang dipangkas yang akan membatasi *fairway*.
- *Putting green*. *Putting green* atau *green* merupakan lokasi lubang pada tiap *fairway*.
- *Hazard* juga biasa disebut jebakan (*trap*) *hazard* merupakan elemen yang memang sengaja diletakkan dan dirancang khusus untuk menjadikan sulit bola golf keluar. *Hazard* yang sudah biasa diletakkan termasuk jebakan pasir atau juga genangan air.

4) Kenali Tongkat Golf

Cara bermain golf yang ke empat ialah tiap tongkat golf mempunyai ciri fisik yang berbeda-beda dan juga digunakan untuk jenis-jenis pukulan bola yang berbeda juga.

- *Wood* mempunyai kepala yang lebar dan umumnya dibuat dengan bahan yang cukup ringan, semisal kayu atau logam ringan. *Wood* dipakai untuk waktu memukul atau “*drives*” bola panjang jarak yang begitu jauh.
- *Iron* lebih kecil daripada *wood*, dan umumnya dibuat dari bahan logam yang lebih berat. Biasanya *iron* dipakai untuk tembakan dengan jarak sedang atau jarak pendek.
- *Putter* adalah tongkat khusus buat digunakan pada *putting green*. Penguasaan yang tepat pada arah dan kecepatan guliran bola, bisa menghasilkan perbedaan diantara *bridle* dan *bogey*. *Putter* memiliki ukuran kecil dan biasanya dibuat dari logam yang ringan.

2. Cara Memukul Bola Golf yang Benar bagi Pemula

1) Mempersiapkan Sikap Dasar

Sikap dasar diperlukan untuk memastikan bahwa pemain berdiri dengan posisi badan yang kokoh sehingga mampu menghasilkan pukulan yang sempurna.

- a) Sikap dasar diawali dengan memposisikan kaki depan berada sedikit di depan bola sehingga bola tampak seperti di antara kedua kaki. Pastikan bahwa jarak antar kaki lebih lebar daripada lebar bahu Anda.
- b) Hindari berdiri terlalu dekat dengan bola, ambil jarak yang tidak terlalu jauh tapi juga tidak terlalu dekat, namun memungkinkan adanya ruang untuk melakukan pukulan.

c) Tekuk sedikit lutut Anda sehingga badan agak membungkuk dan posisi tangan lurus ke bawah. Dengan demikian, postur tubuh tampak lebih kokoh dan siap untuk melakukan pukulan yang kuat.

2) Memegang *Grip* yang Benar

Apabila posisi badan maupun sikap dasar Anda sudah benar, cara memukul bola golf yang benar selanjutnya adalah memastikan bahwa teknik genggamannya Anda atau teknik memegang *grip* juga sudah benar. Ada tiga cara memegang *grip* yang benar yakni *Overlapping Grip*, *Interlocking Grip*, dan *Baseball Grip*. Masing-masing teknik *grip* ini mampu menghasilkan tekanan *grip* yang berbeda sehingga kekuatan ayunan dan jarak pukulan yang dicapai pun bisa berbeda.

a) *Overlapping grip*

Teknik *overlapping grip* bisa dipilih apabila golfer menginginkan *stick* golf yang lebih stabil. Cara memegang *stick* golf ini menyerupai cara memegang tongkat *baseball* hanya saja posisi tangan kanan sedikit lebih ke atas. Pada tipe pegangan *grip* ini, posisi jari kelingking tangan kanan bisa berada di antara jari telunjuk dan jari tengah tangan kiri.

b) *Interlocking grip*

Interlocking grip merupakan teknik memegang *grip* yang paling banyak dipakai oleh golfer profesional karena memiliki kestabilan yang sangat baik. *Interlocking grip* dilakukan dengan memegang *stick* golf seperti memegang tongkat *baseball* kemudian mengaitkan jari kelingking tangan kanan dengan jari telunjuk tangan kiri.

c) *Baseball grip*

Teknik memegang *baseball grip* mirip ketika kita memegang tongkat *baseball*. Pegang bagian ujung tongkat dengan tangan kiri, lalu tempatkan tangan kanan di bawah tangan kiri dan usahakan genggamannya.

3) Mengayunkan *stick* Golf

Teknik mengayunkan *stick* golf menjadi bagian terpenting dalam cara memukul bola golf yang benar. Dalam permainan golf ada dua tahapan dalam mengayunkan *stick* golf, yakni *backswing* dan *downswing*.

Backswing merupakan gerakan ayunan *stick* ke belakang hingga mencapai atas kepala sebagai persiapan untuk momentum tumbukan *stick* dan bola. *Backswing* dilakukan dengan cara mengangkat *stick* ke arah belakang sambil memutar panggul sekitar 90 derajat. Ketika melakukan *backswing*, rotasi panggul ini sejajar dengan arah pukulan bola.

Sedangkan gerakan *downswing* merupakan gerakan tubuh mengikuti gerakan tangan untuk memperoleh momentum ayunan yang dilakukan setelah *backswing*. *Downswing* dilakukan dengan mengayunkan *stick* ke depan sambil memutar tubuh. Pada akhir gerakan *downswing*, tangan kanan akan tetap lurus sedangkan tangan kiri akan sedikit ditekuk.

3. Cara Bermain Golf untuk Pemula

1) Umumnya satu ronde terdiri atas 18 lubang. Dalam golf terdapat dua jenis permainan, yaitu *match play* dan *stroke play*. Pada pukulan pertama dipukul dari teeing ground kecil terhadap permainan yang disebut *foursomes* (dua tim yang terdiri dari dua pemain berkompetisi). Anggota dari setiap tim bergantian memukul dengan menggunakan satu bola.

- 2) Pukulan-pukulan selanjutnya dipukul dari posisi bola akhir mendarat. Pukulan awal dari *teeing ground* disebut dengan *tee shot*. Pukulan untuk sampai ke *green* disebut *approach*. Untuk selanjutnya pukulan di *green* guna menggulirkan bola ke dalam lubang disebut *putting*. Jika pemain berhasil memasukkan bola golf ke lubang tidak dari *green*, maka pukulan tersebut dinamakan *chip-in*.
- 3) Dalam golf yang diincar ialah jumlah pukulan dengan sedikit mungkin. Pemain harus memasukkan bola ke dalam lubang dengan jumlah pukulan yang lebih sedikit. Semakin sedikit pukulan maka semakin baik.
- 4) Biasanya pemain berjalan dilapangan untuk memukul bola yang selanjutnya. Sendirian atau bisa juga dalam satu grup yang terdiri dari dua, tiga atau empat orang pemain. Biasanya pemain juga didampingi seorang *cady*. *Cady* bertugas untuk membawa peralatan pemain dan membantu seorang pemain menyelesaikan suatu *hole* dengan memberikan masukan atau saran.

Hal yang sangat penting dalam permainan golf adalah adanya jaring pengaman di sekeliling lapangan golf, tujuannya adalah untuk mencegah bola keluar dari zona permainan. Terlebih lagi jika lapangan golf berada di area perkotaan, pemasangan jaring pengaman di lapangan golf sangat dianjurkan.

B. Strategi Menciptakan Pukulan Lurus

Tak sedikit dari pegolf pemula yang mencari cara bagaimana menciptakan pukulan golf lurus. Hal ini tak lain karena pukulan golf yang lurus merupakan salah satu hal tersulit dalam permainan golf. Ketika melakukan pukulan golf, setidaknya klub

golf mengayun dalam kecepatan 80 mil/jam. Dalam kecepatan ini, Anda harus memukul bola golf dengan tepat pada muka klub. Kesalahan dalam memukul bola seperti bola mengenai ujung atau tepi klub bisa mengakibatkan bola melenceng atau meluncur jauh dari garis tujuan dan Anda pun gagal mencetak skor terbaik. Itu sebabnya akurasi dan jangkauan pukulan memegang peranan penting dalam golf. Akurasi pukulan *drive* lurus dari tee ternyata bisa menciptakan perbedaan yang cukup signifikan antara birdie dan bogey.

Adapun cara memukul bola golf yang lurus adalah sebagai berikut:

1) Perhatikan postur tubuh yang tepat

Untuk menciptakan pukulan golf lurus dan tepat menuju sasaran, Anda harus memperhatikan postur dan arah tubuh saat hendak melakukan pukulan. Postur tubuh yang baik membuat tubuh terasa seimbang dan siap melakukan pukulan.

Atur postur tubuh agar sedikit lebih terbuka atau melebar sehingga ruang gerak Anda lebih luas dan lebih mudah melakukan ayunan. Berdirilah dengan jarak yang memungkinkan lutut untuk menekuk dan Anda bisa melihat tempurung lutut tampak menonjol dari celana.



Gambar 4. 1. Postur Tubuh yang Tepat
(Sumber: Swing Easy, 2023)

2) Jaga keseimbangan

Postur Anda memainkan peranan penting pada tempo permainan Anda. Jika postur tubuh Anda seimbang dengan lengan yang lurus, Anda bisa mengayunkan kepala klub dengan pelan dan rendah. Dengan melakukan hal ini secara terus menerus, lama-kelamaan Anda bisa menaikkan kecepatan ayunan sehingga bisa sesuai dengan jarak dan arah yang hendak dituju. Jika postur tubuh terlalu membungkuk, maka ayunan yang tercipta akan terlalu cepat sehingga seringkali gagal memukul bola dengan tepat. Berlatihlah secara rutin hingga menemukan ritme ayunan yang Anda butuhkan.

3) Pegangan pada klub golf

Bila postur tubuh sudah tepat, kini saatnya mengatur pegangan pada klub golf. Lakukan pegangan netral (*neutral grip*) dengan menurunkan ibu jari tangan yang terdekat dengan target

tepat di bagian tengah. Tempatkan tangan yang lainnya di bagian *grip* dengan sudut antara ibu jari dan telunjuk mengarah pada bahu yang jauh dari target.

4) Arahkan klub golf dan bola

Arahkan klub golf dan bola mengarah ke target. Anda bisa meletakkan sebuah stick golf di permukaan rumput mengarah ke sasaran sebagai alat bantu untuk memudahkan Anda mengarahkan pukulan golf lurus ke target. Cara ini juga bermanfaat untuk mengoreksi muka klub apakah sudah searah dengan target atau belum. Pastikan bahwa kepala klub tegak lurus dengan *stick* golf yang diletakkan di bawah.



Gambar 4. 2. Arahkan Klub Golf dan Bola
(Sumber: Mann, 2010)

5) Mulailah memukul

Ketika muka klub sudah terarah dengan benar, kini saatnya memukul bola. Dengan postur tubuh sedikit terbuka, mulailah melakukan *backswing*. Pastikan kepala klub berada di bagian dalam bola ketika Anda menarik klub ke belakang. Lalu, pukullah bola tepat di bagian tengahnya. Pastikan klub berada jauh dari tubuh Anda ketika mengayunkan klub ke belakang hingga memutar ke depan. Jika Anda mengarahkan dan mengatur postur

tubuh dengan benar, maka pukulan yang lurus bisa mudah tercipta dan kesalahan dalam memukul bola bisa dihindari.

6) Meletakkan tee yang tinggi

Agar lebih mudah menciptakan pukulan golf lurus, Anda bisa menanamkan tee tidak terlalu dalam atau sedikit lebih tinggi (*high tee*). Dengan begitu, Anda bisa berfokus pada bola dan memukulnya dengan lebih mudah.

Akurasi dan postur tubuh memegang peranan penting dalam menciptakan pukulan golf lurus. Atur postur tubuh dengan benar demi menciptakan pukulan yang lurus dan menghindari kesalahan dalam memukul bola golf.

C. Strategi Pukulan *Tee Off*

Berikut ini adalah langkah-langkah untuk melakukan pukulan *Tee off*:

- 1) Pundak harus dalam posisi lurus dan sedikit membungkuk dengan sudut 45 derajat ke bawah
- 2) Tangan lurus memegang *stick* golf. Tangan kiri memegang *stick* di bawah tangan kanan.
- 3) Bahu searah dengan arah pukulan yang ingin dituju.
- 4) Bersiap untuk memukul, kaki lurus, kedua lutut sedikit ditekuk.
- 5) Lutut sedikit ditekuk, bertumpu pada lutut kiri pada saat ingin memukul.
- 6) Ayunkan *stick* golf melewati bahu pada saat mau memukul bola. Pukul bola, dengan gerakan mengayun.
- 7) Kaki kanan diputar mengikuti pukulan dengan sudut hampir 90 derajat pada saat gerakan mengayun telah dilakukan.

Ulangi cara di atas hingga Anda benar-benar menguasai cara bermain golf untuk pukulan *Tee off* yang benar.

Latih ayunan Anda secara teratur di *driving range*, di luar lapangan tanpa menggunakan bola, dan di dalam ruangan selama musim dingin tanpa tongkat dan bola golf. Latih gerakan sampai otot-otot Anda mengingatkannya dan biasakan untuk membayangkan ayunan sebelum mengayunkan pukulan.

Peringatan

Ketahui bahwa walaupun Anda telah bermain, berlatih, dan membayangkan ayunan secara teratur, terkadang kesalahan memang tidak dapat terelakkan. Hal ini juga terjadi pada pegolf profesional, dan tidak hanya ketika mengalami gejolak batin.

D. Strategi Keluar dari *Bunker*

Pemain golf tak selalu beruntung, terkadang bola terjatuh di area bunker pasir dan pemain harus bersusah payah mengeluarkannya. Memukul bola dari *bunker* pasir yang berjarak 30–40 yard seperti ini tentu lebih sulit daripada memukul bola dari area *green*. Sehingga pemain harus menerapkan teknik *greenside bunker* yang efektif agar bisa memukul bola keluar dan mendekati lubang.

Baik pegolf amatir maupun profesional, memukul bola keluar dari *bunker* menjadi salah satu pukulan tersulit dalam golf. Jika Anda harus melakukan pukulan golf ini, cobalah trik berikut ini agar bisa memukul bola dari *bunker* pasir dengan tepat dan akurat.

Adapun cara mudah melakukan teknik *greenside bunker* adalah sebagai berikut:

1) Memeriksa keadaan bola dan area di sekitarnya

Ketika hendak memukul bola dari *bunker*, periksa terlebih dahulu apakah bola benar-benar tenggelam ke dalam pasir atau

hanya setengah tenggelam. Apabila bola masih setengah tenggelam, maka masih ada harapan bola masih bisa dikeluarkan dengan sukses. Namun, apabila bola sudah benar-benar tertutup pasir, maka bisa menjadi pekerjaan yang sangat sulit untuk mengeluarkannya.

2) Mengambil sikap dasar pukulan *bunker*

Ambil sikap dasar memukul bola dari dalam pasir dengan postur tubuh yang stabil. Gunakan kaki bagian depan sebagai tumpuan berat badan. Posisikan bola di tengah kuda-kuda Anda. Arahkan *clubface* menghadap bola dan mengarah ke target. Apabila bola berada di *bunker* pasir sekitar *green*, maka bola ditempatkan sedikit mendekati tumit kiri dengan posisi tangan berada di belakang bola.

3) Posisikan pukulan di belakang bola

Untuk bisa menghasilkan bola yang melambung mengarah ke area *green*, posisikan *stick* golf sekitar satu inchi di belakang bola. Perhitungkan mengenai kekuatan pukulan dan jumlah pasir yang akan ikut terpukul. Apabila jumlah pasir terlalu banyak, maka Anda harus memukul lebih kuat. Apabila pasir terlalu sedikit, hindari memukul bola terlalu keras namun cukup untuk mengangkat bola kembali ke area *green*.

4) Menunggu suara tumbukan bola

Ketika pukulan tepat mengenai bola, biasanya akan menghasilkan suara tumbukan antara *stick* golf dengan bola beserta pasir yang menyembur keluar lapangan layaknya sebuah ledakan. Jika Anda berhasil melakukan pukulan seperti ini, maka teknik *greenside bunker* yang Anda lakukan sudah benar.

Ayunan *stick* dengan kekuatan yang sudah diperhitungkan akan membuat pasir terlempar ke atas sehingga bola bisa terbebas dan keluar dari *bunker*. Sebagai pertimbangan sebelum melakukan pukulan, Anda bisa memperkirakan kekuatan pukulan yang diperlukan dengan cara memukul bola tiga kali lipat dari jarak bola dengan lubang. Jadi, kalau lubang berada sekitar 10 meter dari bola, maka Anda harus memukul dengan kekuatan layaknya bola berada dalam jarak 30 meter dari lubang.

Selain melakukan teknik di atas, pegolf juga harus mengendalikan ayunannya. Biasanya pegolf yang melakukan pukulan dari *bunker* akan menghentikan *back swing* yang dia lakukan di arah jam 12 sebelum melakukan *down swing*. Pegolf juga harus memastikan bahwa pusat gravitasi dari *clubface* berada di bawah pusat gravitasi bola agar bola bisa terlontar tinggi.

Agar teknik *greenside bunker* ini bisa berhasil, Anda harus merasa nyaman dengan postur tubuh serta berfokus untuk mengayunkan clubhead di bawah bola. Jangan terlalu khawatir akan hasil akhir pukulan melainkan buat sudut pandang yang sederhana. Bila perlu lihatlah beberapa video *greenside bunker* yang dilakukan oleh golfer profesional sebagai referensi dan latihan sesering mungkin.

Teknik *greenside bunker* merupakan salah satu teknik pukulan golf tersulit sehingga Anda harus menguasai teknik tertentu agar bisa memukul bola dengan benar.



Gambar 4. 3. Strategi Keluar dari *Bunker*
(Sumber: GoGolf Indonesia, 2018)

E. Strategi *Putting* Golf

Hampir semua pemain golf bisa melakukan pukulan jarak jauh. Tapi, permainan mereka bisa menjadi sempurna berkat kemampuan melakukan pukulan jarak pendek. Ketika pemain melakukan kesalahan pukulan jarak jauh, hanya cara *putting* golf yang benar yang bisa menyelamatkan pemain dari kekalahan. Pukulan jarak pendek hingga menengah seperti *putting* biasanya dilakukan di akhir ronde atau ketika bola sudah mendekati *hole*.

Selain memiliki peranan penting dalam permainan golf, ternyata tak semua golfer bisa melakukan *putting* dengan baik. Tak sedikit golfer yang sering melakukan kesalahan seperti memukul terlalu keras sehingga bola melewati *hole* atau memukul terlalu pelan sehingga bola berhenti sebelum mencapai *hole*. Agar

bisa menghasilkan *putting* sempurna, Anda bisa saja menerapkan cara *putting* golf yang benar berikut ini.

1. Cara Melakukan *Putting* Golf

1) Perhatikan arah *putting*, posisi badan dan bola

Arah bergulirnya bola sering diabaikan oleh golfer ketika melakukan pukulan jarak jauh. Tapi, untuk pukulan jarak pendek seperti *putting*, arah bergulirnya bola harus diperhatikan dengan seksama.

Untuk melakukan *putting* yang benar dimulai dari mengarahkan *putter* ke target kemudian atur posisi badan sesuai dengan posisi *putter*. Untuk golfer yang menggunakan tangan kanan, kedua kaki berada dalam posisi paralel di sebelah kiri *hole*. Posisi *stick* golf terhadap garis target paralel dengan posisi *stick* dengan kaki. Lebar bukaan lutut sebaiknya sesuai dengan lebar dari pinggul dengan kedua kaki mengarah ke depan bukan miring. Bola berada tepat di tengah-tengah sedikit di depan posisi Anda berdiri. Pastikan bahwa *putter* yang Anda gunakan tidak terlalu panjang sehingga tidak kesulitan ketika melakukan ayunan.

2) Pusatkan pandangan pada bola

Cara *putting* golf yang benar selanjutnya adalah mengarahkan pandangan tepat pada bola. Untuk meyakinkan bahwa pandangan kita sudah tertuju tepat pada bola, Anda bisa melakukan tes. Cara mengetesnya, yakni dengan mengambil bola golf yang lain pada posisi *putting*, kemudian bawa ke depan mata kiri dan biarkan jatuh. Kalau pandangan Anda sudah tepat, maka bola tersebut akan jatuh mengenai bola yang ada di bawah.

Saat melakukan *putting*, maka secara otomatis kepala akan menghadap ke bawah atau tertunduk. Dengan begini, ketika Anda

menoleh ke arah *hole*, maka pandangan Anda akan lurus dengan garis target.

3) Perhatikan pegangan *stick* golf

Ketika melakukan pukulan jarak jauh atau *full swing*, bagian pergelangan tangan sengaja dibuat fleksibel sehingga bisa mengikuti arah ayunan demi meningkatkan kekuatan pukulan. Namun dalam *putting*, Anda memerlukan pergelangan tangan yang solid demi memudahkan mengatur kekuatan dorongan.

Menggenggam *putter* sebenarnya tak jauh berbeda dengan genggam *stick* pada jenis pukulan lainnya. Kedua tangan berada di posisi yang netral dengan satu genggam tangan berada di tangan lainnya layaknya pegangan *baseball*. Kemudian tempatkan jari telunjuk kanan di bagian bawah *stick* keluar dari jalinan jemari. Sementara itu, jari telunjuk kiri ditempatkan di atas kuku jemari tangan kanan mengarah ke bagian bawah *stick* golf.

4) Dorong bola

Pukulan *putting* yang bagus biasanya tak memiliki banyak gerakan dan menggunakan kekuatan yang lebih sedikit daripada satu ayunan penuh. Pukulan *putting* ini lebih banyak didominasi oleh gerakan bahu yang menggerakkan lengan dan tangan secara bersamaan sedangkan bagian pergelangan tangan tetap *solid* seperti keadaan awal. Ketika melakukan *putting*, bagian bawah badan seperti pinggul dan kaki tak bergerak dengan tumpuan berat terbagi seimbang 50/50 di kedua kaki.

Sementara itu, panjang ayunan ke belakang sebaiknya sama dengan panjang ayunan ke depan dengan ritme yang sama antara pukulan berjarak 1 meter dengan pukulan berjarak 10 meter. Gunakan telapak tangan untuk mendorong bola bukan

memukulnya. Pastikan *putter face* tetap berada di sudut yang tepat sesuai dengan arah target sepanjang pukulan.

Dengan menguasai cara *putting* golf yang benar, Anda bisa menghasilkan *putting* yang mampu mencapai target dengan sempurna atau setidaknya bisa lebih dekat dengan hole. Ketika hendak melakukan *putting*, tak ada salahnya melakukan gerakan pemanasan dengan menggerakkan *putter* ke depan dan ke belakang berulang kali sambil memperhatikan target *putting* Anda.



Gambar 4. 4. Strategi *Putting* Golf
(D'Auria, 2022)

Dengan menguasai cara *putting* golf yang benar golfer bisa menghasilkan pukulan yang tepat mengarah ke dalam hole atau setidaknya mendekati *hole*.

Dalam permainan golf, kita mengenal tiga jenis pukulan yang paling sering dilakukan oleh golfer, yakni *tee shot*, *approach shot*, dan *putting*. Dari ketiga jenis pukulan tersebut, teknik *putter* golf dianggap paling sulit karena harus menggunakan *putter* dan membutuhkan kesabaran serta keterampilan khusus untuk memasukkan bola ke dalam lubang.

Kesalahan yang sering dilakukan oleh golfer pemula yakni menghabiskan sebagian besar waktunya untuk berlatih ayunan penuh baru kemudian berlatih ayunan sederhana. Padahal langkah latihan yang benar yakni sebaliknya, melatih ayunan sederhana seperti belajar melakukan *putting* baru kemudian berlatih ayunan penuh.

Sebagai rangkaian akhir dari permainan golf, *putting* mengambil bagian sekitar 40% dari jumlah pukulan yang dilakukan pemain di lapangan. Cukup besar bila dibandingkan dengan jenis pukulan lainnya. Untuk itu, golfer harus menguasai teknik *putter* golf yang benar agar bisa menyelesaikan ronde permainan dengan skor maksimal.

Kurangnya pemahaman serta keahlian menempatkan bola dalam teknik *putting* bisa merusak skor akhir Anda. Itu sebabnya Anda perlu menguasai beberapa teknik rahasia *putting* berikut ini sebelum terjun ke permainan yang sesungguhnya.

2. Teknik *Putting* Golf yang Rahasia untuk Menang

1) Belajar Membaca Kondisi *Green*

Modal utama untuk melakukan teknik *putter* golf adalah keterampilan membaca alam terutama membaca kondisi *green*. Jangan terlalu bergantung pada *cady*, belajarlah untuk mempercayai kemampuan Anda sendiri dengan memperhatikan kemiringan *green*, letak kolam, bagian mana yang lebih rendah, memastikan apakah *green* rata, *downhill* atau *uphill* untuk memperhitungkan kecepatan bola di jalur *putt*.

2) Visualisasikan Jalur *Putting*

Ketika hendak melakukan *putting*, visualisasikan jalur bola menuju *hole*. Ingat-ingat jalur yang sudah Anda petakan tadi ketika mengeksekusi bola dan lupakan dimana lubang berada. Sebagai

panduan arah pukulan *putting*, Anda bisa memilih satu titik kira-kira 5 cm di depan bola.

3) Melakukan Teknik *Putting* yang Tepat

Kesulitan yang paling sering dihadapi oleh golfer adalah melakukan *putting* yang stabil. Bahkan tak sedikit golfer yang merasa grogi ketika melakukan *putting* sehingga mereka memukul bola terlalu keras bukan digulirkan. Padahal cara melakukan *putting* yang benar, yakni dengan menggulirkan bola, bukan dipukul atau diketok.

Menggulirkan bola dengan jangkauan stroke ke depan dan ke belakang sama panjang membuat bola akan bergulir sempurna dengan spin yang minimal. Kalau masih merasa kesulitan, Anda bisa melakukan *putting* dengan melakukan langkah-langkah berikut ini:

a) Pegangan *putter*

Ketika memegang *putter*, posisikan kedua jempol sejajar di atas tangkai *stick* golf dan gunakan telapak tangan untuk mencengkeram *putter*. Beberapa pemain yang dominan *putter* tangan kiri menyukai pegangan *putter* yang cukup erat di tangan kiri dan pegangan yang lebih ringan di tangan kanan. Teknik ini membuat sisi kiri tubuh menjadi pusat kendali pukulan.

b) Memposisikan *stick putter*

Posisi ujung *putter* berada di depan bola atau agak miring ke depan dan mengarah ke sasaran. Untuk pemanasan dan mengurangi ketegangan sebelum melakukan *putting*, Anda bisa mengibaskan *putter* sedikit sambil mengangkat *putter head* sekitar 1 cm di atas tanah.

c) Mendorong bola bukan memukul

Putting dilakukan dengan mendorong bola bukan memukulnya sehingga bola bisa bergulir dengan mulus mengikuti jalur *putting* sampai masuk ke lubang. Jangan menekuk pergelangan tangan dan doronglah bola menggunakan kekuatan telapak tangan.

Ketika hendak menggulirkan bola, pastikan ayunan ke depan lebih panjang daripada ayunan ke belakang. Apabila lubang jaraknya terlalu jauh, Anda bisa memperpanjang ayunan ke belakang dan ke depan. Perhitungkan kekuatan Anda agar bola bisa sampai ke sasaran, jangan sampai kekurangan tenaga sehingga bola berhenti sebelum mencapai lubang.

Di samping berlatih teknik *putter* golf di atas, Anda harus banyak berlatih *putting* jarak pendek dan jarak panjang. Hal ini bertujuan agar hasil pukulan *putting* bisa lurus, stabil, akurat dan memiliki dorongan *power* yang tepat di berbagai jarak *putting*.

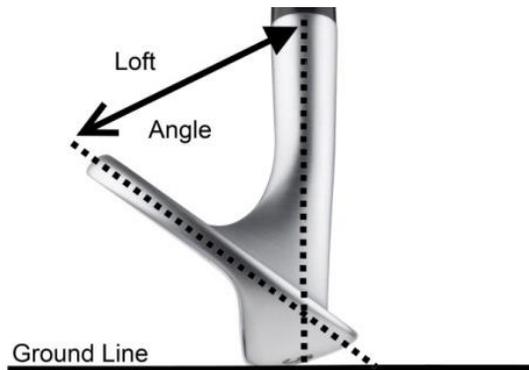


Gambar 4. 5. Strategi *Putting* Golf yang Rahasia untuk Menang
(Sumber: Me and My Golf, 2017)

Teknik *putter* golf yang tepat yakni dengan mendorong bola bukan memukulnya, kalau Anda sering melakukan kesalahan, Anda harus banyak berlatih teknik *putting* tersebut.

F. Strategi Memilih Stick Golf

Loft merupakan sudut pada bagian depan *stick* golf yang berkaitan dengan bidang vertikal dari batang atau shaft



Gambar 4. 6. *Loft*

(Sumber: Kelley, 2018)

1. Pahami Jenis-Jenis *Stick* Golf

Hal pertama yang harus Anda pahami sebelum memilih *stick* golf adalah terlebih dahulu mengetahui jenis-jenis *stick* golf itu sendiri. Seperti contohnya, ketika Anda membeli *iron* yang pada umumnya dijual dalam satu set dan biasanya terdiri dari *iron*, *wedge*, dan 3, 4, 5, 6, 7, 8, dan 9.

Anda juga sepatutnya mengetahui harga satu set *stick* golf standar, yang terdiri dari 5 *wood*, 3 *wood*, *driver*. Dengan begitu, Anda dapat membandingkan setiap harga dari satu set tas golf.

2. Pilih *Driver* Ukuran Lebih Pendek Dan *Closed*

Setelah mengetahui berbagai jenis golf, langkah berikutnya adalah pada saat Anda hendak membeli sebuah *driver*, maka

pilihlah *driver* yang berukuran lebih pendek. Kenapa demikian? Karena *driver* dengan ukuran pendek jauh lebih baik daripada yang ukurannya lebih panjang.

Anda tidak hanya akan memilih *driver* dengan ukuran yang lebih pendek. Tetapi sebaiknya Anda juga menentukan *closed*. Peralnya akan lebih baik dari netral.

Saat ini sejumlah toko khusus golf memasarkan *driver* yang memiliki panjang sebesar 45 inchi atau 114 cm. Bahkan terdapat juga ukuran yang lebih panjang.

Pada PGA, panjang rata-rata yang dimiliki oleh *Man Canada Ghost Driver*, yakni 44,5 inchi atau 113 cm. Dengan semakin panjang ukuran sebuah *driver* maka memukul bola golf dengan tepat juga akan semakin sulit.

3. Perhatikan *Loft* Pada *Stick* Golf

Langkah selanjutnya dalam memilih *stick* golf adalah dengan memperhatikan *loft* pada club golf. *Loft* merupakan sudut pada bagian depan *stick* golf yang berkaitan dengan bidang vertikal dari batang atau *shaft*.

Loft sendiri dirancang sedemikian rupa yang bertujuan agar menyesuaikan keahlian dari para pemain golf. Baik itu yang masih amatir atau pemula maupun pegolf profesional.

Semakin miring sudut *loft* pada club golf, maka ketika memukul bola akan semakin tinggi melambung di udara. Adapun perbedaan dari *loft*, yakni terletak pada bagian jarak. Semakin kecil maka jarak yang dihasilkan semakin jauh.

4. Perhatikan Panjang *Stick* Golf

Terakhir, Anda jangan lupa untuk memperhatikan panjang dari *stick* golf yang ingin dibeli. Panjang club golf akan menentukan seberapa jauh Anda ketika memukul bola.

Jika ditilik dari ilmu fisika, maka ukuran yang lebih panjang dapat membuat Anda mendapatkan jarak yang lebih jauh. Akan tetapi, di dalam praktek di atas lapangan, tetap Anda lah yang akan mengontrol *swing* atau ayunan.

Perlu Anda ketahui, bahwa *stick* golf yang memiliki ukuran tidak sesuai dengan tubuh Anda, seperti terlalu pendek atau justru terlalu panjang, dapat mempengaruhi *stance* atau posisi tubuh Anda dalam mengayun.



Gambar 4. 7. Ragam Panjang Stick Golf
(Sumber: Danang & Central Vietnam Golf Courses, 2022)

BAB V

PERATURAN DALAM OLAHRAGA GOLF

Adapun peraturan dalam golf ini disajikan tentang: (1) peraturan permainan, (2) etiket; perilaku di lapangan, (3) definisi istilah dalam golf, (4) skor dalam golf, (5) permainan *match play*, dan (6) permainan *stroke play* (Persatuan Golf Indonesia, 2007; Royal & Ancient Golf Club (R&A) Rules Limited & The United States Golf Association, 2015). Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut.

A. Peraturan Permainan

1. Pukulan dari Tee (Peraturan 11)

- Mainkan pukulan *tee* Anda dari antara pemarkah-tee dan bukan dari depan pemarkah-tee.
- Anda boleh memainkan pukulan *tee* dari suatu area sampai batas dua panjang-klub ke belakang dari garis paling depan pemarkah-tee.
- Jika Anda memainkan pukulan *tee* dari luar area ini, pada *match play* tidak ada penalti, tetapi lawan Anda boleh mewajibkan Anda mengulangi pukulan Anda; pada *stroke play* Anda dipenalti, dua pukulan dan kesalahan tersebut harus diperbaiki dengan bermain dari dalam area yang benar.

2. Memainkan Bola (Peraturan 12, 13, 14, dan 15)

- Jika Anda mengira sebuah bola merupakan milik Anda, tetapi tidak bisa melihat ciri identifikasi khusus Anda, dengan seizin marker atau lawan Anda, Anda boleh memarkahi dan

mengangkat bola untuk mengidentifikasikannya. (Peraturan 12-2)

- Mainkan bola sebagaimana letaknya. Jangan memperbaiki letak bola Anda, area ayunan atau anchang-ancang yang diinginkan, atau garis-main Anda dengan cara memindahkan, menekuk, atau mematahkan segala sesuatu yang permanen-tetap atau tumbuh kecuali saat mengambil anchang-ancang atau melakukan ayunan yang wajar. Jangan memperbaiki letak bola dengan menekan suatu apa pun yang ada di tanah. (Peraturan 13-2)
- Jika bola Anda berada di dalam *bunker* atau rintangan-air, jangan menyentuh tanah di jenis rintangan yang serupa di mana pun, atau menyentuh air di dalam rintangan-air, dengan tangan atau klab Anda sebelum ayunan turun Anda dan jangan memindahkan benda alam lepas. (Peraturan 13-4)
- Anda harus mengayun klab dan melakukan pukulan pada bola. Mendorong, menyeret, atau mencongkel bola, tidak diizinkan. (Peraturan 14-1)
- Jika Anda memainkan bola salah, pada *match play* Anda kalah *hole*; pada *stroke play* Anda dipenalti dua pukulan dan Anda harus memperbaiki kesalahan dengan memainkan bola yang benar. (Peraturan 15-3)

3. Di Atas *Putting green* (Peraturan 16 dan 17)

- Anda boleh memarkahi, mengangkat, dan membersihkan bola Anda di atas *putting green*; pastikan bola selalu ditaruh-kembali di tempat yang tepat dengan saksama. (Peraturan 16-1b)

- Anda boleh memperbaiki bekas jatuhan bola dan sumbat *hole* lama, tetapi bukan kerusakan lainnya, seperti bekas paku sepatu. (Peraturan 16-1c)
- Ketika melakukan pukulan di atas *putting green*, Anda seyogianya memastikan bahwa tiang-bendera dicabut atau dijaga. Tiang-bendera boleh saja dicabut atau dijaga ketika bola berada di luar *putting green*. (Peraturan 17)

4. Bola sedang Berhenti Bergerak (Peraturan 18)

- Secara umum, ketika bola berada dalam permainan, jika Anda dengan tidak sengaja menyebabkan bola Anda bergerak atau jika Anda mengangkatnya padahal tidak diizinkan atau jika bola bergerak sesudah Anda mengadresnya, tambahkan penalti satu pukulan dan taruh-kembali bola Anda ke tempat semula. Lihat pengecualian di dalam Peraturan 18-2a. (Peraturan 18-2)
- Jika orang lain menggerakkan bola Anda yang sedang berhenti atau bola tersebut digerakkan oleh bola lain, taruh-kembali bola tersebut ke tempat semula tanpa pengenaan penalti kepada Anda.

5. Bola Sedang Bergerak, Diblokkan atau Dihentikan (Peraturan 19)

- Jika sebuah bola yang Anda pukul diblokkan atau dihentikan oleh Anda sendiri, *partner* Anda, *cady*, atau perlengkapan Anda, tambahkan penalti satu pukulan dan mainkan bola tersebut sebagaimana letaknya. (Peraturan 19-2)

- Jika sebuah bola yang Anda pukul dibelokkan atau dihentikan oleh bola lain yang sedang berhenti, mainkan bola sebagaimana letaknya tanpa penalti, kecuali pada *stroke play* Anda dipenalti dua pukulan jika sebelum Anda memainkannya, bola Anda dan bola lain tersebut keduanya berada di atas *putting green*. (Peraturan 19-5a)
- Mengangkat, Mengedrop, dan Menaruh Bola (Peraturan 20)
Sebelum mengangkat sebuah bola yang diwajibkan untuk ditaruh-kembali (misalnya jika bola yang berada di atas *putting green* diangkat untuk dibersihkan), posisi bola tersebut harus dimarkahi. (Peraturan 20-1)
- Ketika bola diangkat untuk kemudian didrop atau ditaruh di posisi lain (misalnya mengedrop di dalam batas dua panjang-klab berdasarkan Peraturan Bola Tak-Dapat-Dimainkan), memarkahi posisi bola tidak diwajibkan walaupun Anda disarankan untuk memarkahinya.
- Ketika mengedrop bola, berdirilah dengan tegak, peganglah bola dan rentangkan lengan setinggi bahu, kemudian jatuhkan bola tersebut.
- Bola yang didrop harus didrop-ulang jika bola tersebut bergulir ke suatu posisi masih terjadi gangguan dari kondisi yang pembebasan cuma-cumanya telah diambil (misalnya dari obstruksi-permanen), atau jika bola tersebut berhenti melebihi dua panjang-klab dari tempat bola didrop, atau jika bola berhenti lebih mendekati *hole* dari posisi semula, atau dari titik pembebasan terdekatnya atau dari titik perpotongan lintasan bola terakhir kalinya dengan batas rintangan-air.

- Seluruhnya ada sembilan keadaan ketika bola yang didrop harus didrop-ulang dan ini dicakup dalam Peraturan 20-2c.
- Jika sebuah bola yang didrop untuk kedua kalinya bergulir ke posisi-posisi mana pun dari sembilan keadaan tersebut, taruhlah bola tersebut di tempat bola pertama kalinya membentur lapangan saat didrop-ulang. (Peraturan 20-2c)

6. Bola Membantu atau Mengganggu Permainan (Peraturan 22)

- Anda boleh mengangkat bola Anda atau meminta bola lain diangkat jika Anda perkirakan bola lain tersebut dapat membantu pemain lain.
- Anda tidak diperkenankan membiarkan sebuah bola yang dapat membantu pemain lain tetap di posisinya.
- Anda boleh meminta bola mana pun diangkat jika bola tersebut mengganggu permainan Anda.
- Sebuah bola yang diangkat karena bola tersebut membantu atau mengganggu permainan tidak diperkenankan dibersihkan, kecuali bola tersebut diangkat dari *putting green*.

7. Benda Alam Lepas (Peraturan 23)

- Anda boleh menyingkirkan benda alam lepas (seperti batu, daun, dan ranting yang rontok), kecuali benda alam lepas dan bola Anda (keduanya) berada di rintangan yang sama.
- Jika Anda menyingkirkan benda alam lepas dan hal ini menyebabkan bola Anda bergerak, bola tersebut harus ditaruh di tempatnya semula dan Anda dipenalti satu pukulan (kecuali kalau bola Anda berada di atas *putting green*). (Peraturan 23-1)

8. Obstruksi Lepas (Peraturan 24-1)

- Obstruksi lepas (yaitu benda buatan yang bisa disingkirkan, misalnya penggaruk dan kaleng) di mana pun letaknya boleh disingkirkan tanpa penalti. Jika bola bergerak sebagai akibat

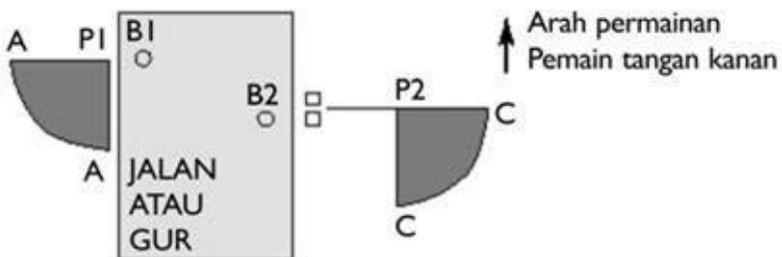
penyingkiran, bola tersebut harus ditaruh-kembali tanpa penalti.

- Jika sebuah bola berada di atas suatu obstruksi lepas, bola tersebut boleh diangkat, obstruksinya disingkirkan dan bola didrop tanpa penalti, di tempat yang berada langsung di bawah letak bola di atas obstruksi itu, kecuali di atas *putting green*, bola tersebut ditaruh di tempat yang berada langsung di bawah letak bola di atas obstruksi.

9. Obstruksi Permanen dan Kondisi Tanah Abnormal (Peraturan 24-2 dan 25-1)

- Suatu obstruksi permanen adalah benda buatan permanen seperti bangunan atau jalan dengan permukaan-buatan (tetapi periksalah Peraturan Setempat untuk status jalan dan jalan-setapak).
- Kondisi tanah abnormal adalah salah satu dari: sembarang air sementara, gugus untuk rawat atau lubang, gundukan atau jalur yang dibuat oleh binatang penggali, binatang melata, atau burung.
- Pembebasan cuma-cuma dari obstruksi permanen dan kondisi tanah abnormal diberikan bilamana secara fisik kondisinya mengganggu letak bola, ancang-ancang, atau ayunan Anda, kecuali bilamana bola berada di dalam rintangan-air. Anda boleh mengangkat dan mengedrop bola dalam batas satu panjang-klab dari “titik pembebasan terdekat” (lihat Definisi “Titik pembebasan terdekat”), tetapi tidak lebih mendekati *hole* dari titik pembebasan terdekat tersebut (lihat diagram di bawah).

- Jika bola berada di atas *putting green*, bola tersebut ditaruh di titik pembebasan terdekat.
- Pembebasan tidak diberikan untuk gangguan terhadap garis main, kecuali bilamana bola serta kondisinya, berada di atas *putting green*.
- Sebagai pilihan tambahan, bilamana bola berada di dalam bunker, Anda boleh mengambil pembebasan dari kondisi tersebut, di belakang *bunker* dengan dipenalti satu pukulan.
- Diagram berikut menggambarkan istilah “titik pembebasan terdekat” Peraturan 24-2 dan 25-1 dalam kasus pemain yang bermain dengan tangan kanan:



Gambar 5. 1. Titik Pembebasan Terdekat
(Sumber: Persatuan Golf Indonesia, 2007)

Keterangan:

- B1 = posisi sebuah bola di jalan, gugus untuk rawat (GUR), dsb.
- PI = titik pembebasan terdekat
- PI-A-A = area warna gelap tempat bola harus didrop, dalam radius 1 panjang klab, diukur dengan sembarang klab
- B2 = posisi bola di jalan, di gugus untuk rawat (GUR), dsb.
- □ = ancang-ancang yang dimaksud untuk memainkan bola di P2 dengan klab yang diperkirakan pemain untuk

- memainkan
- P2 = titik pembebasan terdekat
- P2-C-C = area warna gelap tempat bola didrop dalam radius 1 panjang-klab dari P2 diukur dengan sembarang klab

10. Rintangan-Air (Peraturan 26)

- Jika bola Anda berada di dalam rintangan-air (patok dan/atau garis kuning), Anda boleh memainkan bola sebagaimana letaknya atau dengan dipenalti satu pukulan:
 - memainkan sebuah bola dari tempat Anda memukul bola ke dalam rintangan, atau
 - mengedrop di belakang rintangan sejauh yang Anda inginkan dengan menjaga agar *hole*, titik perpotongan lintasan bola terakhir kalinya dengan batas rintangan-air, dan tempat bola akan didrop berada pada satu garis lurus.
- Jika bola Anda berada di dalam rintangan-air-menyamping (patok dan/atau garis merah), sebagai tambahan pilihan bagi bola di dalam rintangan-air (lihat di atas), dengan dipenalti satu pukulan, Anda boleh mengedrop dalam batas dua panjang-klab dan tidak lebih mendekati *hole* dari:
 - titik bola terakhir kalinya memotong batas rintangan, atau
 - suatu titik di atas batas rintangan-air di seberangnya, yang berjarak sama ke *hole* dari titik bola terakhir kalinya memotong batas rintangan.
 -

11. Bola Hilang atau di Luar Perbatasan; Bola Provisional (Peraturan 27)

- Periksalah Peraturan Setempat di kartu skor untuk mengetahui batas-batas lapangan.
- Jika bola Anda hilang di luar rintangan-air atau berada di luar perbatasan, Anda harus memainkan bola lain yang dimainkan dari tempat pukulan terakhir dimainkan, dengan penalti satu pukulan, yaitu penalti pukulan dan jarak.
- Anda diperkenankan mencari sebuah bola paling lama selama 5 menit. Sesudah waktu itu terlampaui, jika bola tidak ditemukan atau tidak diidentifikasi sebagai bola Anda, bola tersebut hilang.
- Jika, sesudah memainkan suatu pukulan, Anda memperkirakan bahwa bola Anda ada kemungkinan hilang di luar rintangan-air atau berada di luar perbatasan, Anda seyogianya memainkan “bola provisional”. Anda harus menyatakan bahwa bola tersebut ialah bola provisional dan memainkannya sebelum Anda maju ke depan untuk mencari bola semula.
- Jika kemudian ternyata bahwa bola semula hilang (dengan pengecualian di dalam rintangan-air) atau berada di luar perbatasan, Anda harus melanjutkan dengan bola provisional dengan penalti satu pukulan. Jika bola ditemukan di dalam perbatasan, Anda harus melanjutkan permainan hole dengan bola semula dan harus berhenti memainkan bola provisional itu.

12. Bola Tak-Dapat-Dimainkan (Peraturan 28)

- Jika bola Anda berada di dalam rintangan-air, Peraturan bola tak-dapat-dimainkan tidak diberlakukan, dan jika mengambil pembebasan Anda harus melanjutkan berdasarkan Peraturan rintangan-air. Di lain tempat di lapangan, jika Anda menganggap bola Anda takdapat dimainkan, dengan penalti satu pukulan Anda boleh:
 - memainkan sebuah bola dari tempat dimainkannya pukulan terakhir, atau
 - mengedrop sebuah bola sejauh yang Anda inginkan di belakang letak bola dengan menjaga agar *hole*, titik letaknya bola, dan tempat bola akan didrop berada pada satu garis lurus, atau
 - mengedrop sebuah bola dalam batas dua panjang-klub dari tempat letaknya bola yang tidak lebih mendekati hole.
- Jika bola Anda berada di dalam *bunker*, Anda boleh melanjutkan seperti di atas, kecuali jika Anda ingin mengedrop pada suatu garis di belakang bola atau ingin mengedrop dalam batas dua panjang-klub, Anda harus mengedrop di dalam *bunker*.

13. Etiket

- Jika Anda belum membaca Bab Etiket, Anda seyogianya juga membacanya—bukan semata-mata hanya Peraturannya yang dibaca—tetapi panduan praktis untuk dapat berkiprah di lapangan dengan aman, dalam waktu yang baik, dengan timbang rasa terhadap pemain lainnya, dan ikut serta menjaga agar kondisi lapangan senantiasa dalam keadaan baik.

B. Etiket: Perilaku di Lapangan

1. Spirit Permainan Golf

- Golf pada umumnya dimainkan tanpa pengawasan dari *referee* atau wasit. Permainan bergantung dari integritas seseorang untuk memperlihatkan timbang rasa kepada pemain lain serta mematuhi peraturan. Setiap saat semua pemain seyogianya berperilaku disiplin, mengedepankan sikap sopan santun dan sportivitas, terlepas dari besarnya rasa persaingan di antara pemain. Inilah spirit permainan golf.

2. Keselamatan dan Keamanan

- Para pemain seyogianya memastikan bahwa ketika mereka melakukan pukulan atau ayunan-latih, tidak ada yang berdiri di dekat atau pada posisi yang memungkinkan seseorang terkena klab, bola, batu, kerikil, ranting apa pun, atau yang sejenisnya.
- Pemain seyogianya tidak bermain sampai para pemain yang di depannya berada di luar jangkauan.
- Pemain seyogianya selalu mengingatkan petugas lapangan yang berdiri di dekatnya atau di depannya ketika mereka akan melakukan pukulan yang mungkin membahayakan para petugas.
- Jika pemain memainkan sebuah bola ke arah yang dapat membahayakan seseorang, ia seyogianya segera berteriak memberi peringatan. Seruan yang lazim pada situasi semacam itu adalah "*fore*".

3. Timbang Rasa terhadap Pemain Lain

Jangan Mengacaukan atau Mengganggu

- Para pemain seyogianya selalu bertimbang-rasa terhadap pemain lain di lapangan dan seyogianya tidak mengganggu permainan mereka dengan bergerak, berbicara, atau membuat kegaduhan yang tidak perlu.
- Pemain seyogianya memastikan bahwa perlengkapan elektronik apa pun yang dibawa ke lapangan tidak mengganggu pemain lain.
- Di atas daerah tee pemain seyogianya tidak men-tee bolanya sebelum gilirannya tiba untuk bermain.
- Ketika pemain akan mulai bermain, pemain yang lain seyogianya tidak berdiri di dekat atau langsung di belakang bola, ataupun di belakang *hole*.

4. Di Atas *Putting green*

- Di atas *putting green* pemain seyogianya tidak berdiri di atas garis *putt* pemain lain atau menyebabkan bayangan pemain jatuh di atas garis *putt* pemain lain ketika pemain tersebut sedang melakukan pukulan.
- Pemain seyogianya tetap berada di atas atau di dekat *putting green* sampai semua pemain lainnya di grup yang sama telah menyelesaikan *hole* tersebut.

5. Mencatat Skor

- Pada *stroke play* pemain yang bertindak sebagai marker seyogianya mengecek skor dengan pemain bersangkutan dan

mencatatnya jika diperlukan, saat berjalan ke arah tee berikutnya.

6. Tempo Permainan

Bermain Dengan Tempo yang Baik dan Imbangi Kecepatan

- Para pemain seyogianya bermain dengan tempo yang baik. Komite boleh membuat pedoman tempo permainan yang seyogianya dituruti semua pemain.
- Mengimbangi kecepatan dengan grup di depannya merupakan tanggung jawab grup. Jika mereka tertinggal satu hole penuh dan grup tersebut menghambat grup di belakang, mereka seyogianya mempersilakan grup di belakang untuk mendahului, dengan mengabaikan jumlah pemain dalam grup itu. Grup yang tidak tertinggal satu *hole* penuh, tetapi jelas terlihat bahwa grup di belakangnya dapat bermain lebih cepat, grup yang lebih cepat seyogianya diundang untuk mendahului.

7. Bersiap-Siaplah untuk Bermain

- Para pemain seyogianya bersiap-siap untuk bermain begitu tiba giliran mereka untuk bermain. Ketika bermain di atas atau di dekat *putting green*, seyogianya mereka meninggalkan *bag* atau keretanya pada posisi sedemikian rupa sehingga memungkinkan mereka bergerak cepat meninggalkan *green* dan menuju *tee* berikutnya. Setelah menyelesaikan *hole*, para pemain seyogianya dengan segera meninggalkan *putting green*.

8. Bola Hilang

- Jika pemain mengira bolanya mungkin hilang di luar rintangan-air atau berada di luar perbatasan, untuk menghemat waktu, ia seyogianya memainkan sebuah bola provisional.

- Para pemain yang sedang mencari sebuah bola seyogianya memberi sinyal kepada para pemain di grup di belakang mereka untuk mendahului segera setelah jelas bahwa bola tersebut tidak akan mudah ditemukan.
- Seyogianya mereka tidak menghabiskan waktu dengan mencari selama lima menit sebelum memberi sinyal tersebut. Setelah memperkenankan grup di belakang untuk mendahului, mereka seyogianya tidak melanjutkan permainan sampai grup itu telah mendahului dan memastikan grup tersebut berada di luar jangkauan pukulan mereka.

9 Prioritas di Lapangan

- Kecuali ditetapkan lain oleh Komite, prioritas di lapangan ditentukan oleh tempo permainan grup. Grup mana pun yang bermain satu ronde penuh berhak mendahului suatu grup yang memainkan ronde yang lebih pendek. Istilah “grup” termasuk pemain tunggal.

10. Peduli terhadap Lapangan *Bunker*

- Sebelum meninggalkan *bunker*, para pemain seyogianya dengan saksama mengisi dan meratakan semua lubang dan bekas jejak kaki yang dibuat olehnya dan juga yang dibuat oleh orang lain di sekitarnya.
- Jika ada penggaruk dalam jarak yang wajar di dekat *bunker*, penggaruk tersebut seyogianya digunakan untuk tujuan ini.

11. Perbaikan *Divot*, Bekas Jatuhan Bola (*Ball Marks*), dan Kerusakan Akibat Sepatu

- Para pemain seyogianya memperbaiki dengan saksama lubang *divot* yang dibuatnya dan kerusakan apa pun di atas *putting green* akibat jatuhnya sebuah bola (baik dibuat oleh pemain maupun pemain lain). Kerusakan *putting green* akibat sepatu golf seyogianya diperbaiki setelah semua pemain dalam grup sudah menyelesaikan *hole*.

12. Mencegah Kerusakan yang Tidak Perlu

- Para pemain seyogianya menghindari terjadinya kerusakan pada lapangan dengan membuat *divot* ketika melakukan ayunan latihan atau dengan menghantamkan kepala-klub di tanah saat marah atau karena alasan lain.
- Para pemain seyogianya memastikan bahwa kerusakan *putting green* tidak terjadi ketika meletakkan bag atau tiang-bendera.
- Untuk menghindari kerusakan *hole*, para pemain dan kedi seyogianya tidak berdiri terlalu dekat ke *hole* dan seyogianya berhati-hati pada saat menangani tiang-bendera dan ketika mengambil bola dari dalam *hole*. Kepala-klub seyogianya tidak dipergunakan untuk mengambil bola dari dalam *hole*.
- Para pemain seyogianya tidak bertumpu pada klubnya ketika berada di atas *putting green*, khususnya ketika mengambil bola dari dalam *hole*.
- Tiang-bendera seyogianya ditaruh-kembali di *hole* dengan sebaik-baiknya sebelum meninggalkan *putting green*.

- Pengumuman setempat yang mengatur lalu lalang kereta golf seyogianya dipatuhi dengan ketat.

13. Kesimpulan; Penalti atas Pelanggaran

- Jika para pemain mengikuti panduan pada bagian ini, niscaya panduan tersebut akan membuat permainan lebih menyenangkan bagi semua orang.
- Jika pemain tidak menghiraukan panduan ini berulang-ulang selama suatu ronde atau selama suatu kurun waktu tertentu sehingga merugikan orang lain, disarankan agar Komite mempertimbangkan untuk mengambil tindakan disipliner terhadap pemain yang bersalah. Tindakan semacam itu, misalnya, dapat mencakup larangan bermain untuk waktu tertentu di lapangan atau larangan untuk mengikuti sejumlah pertandingan. Keputusan seperti ini dapat dibenarkan untuk melindungi kepentingan mayoritas pegolf yang ingin bermain sesuai panduan ini.
- Dalam kasus pelanggaran Etiket yang berat Komite boleh mendiskualifikasi pemain berdasarkan Peraturan 33-7.

C. Definisi Istilah dalam Golf

Advis - Advice

- “*Advis*” adalah nasihat atau saran apa pun yang dapat mempengaruhi pemain dalam menentukan permainannya, pemilihan klab, atau cara melakukan pukulan.
- Informasi tentang Peraturan, jarak, atau hal-hal yang merupakan informasi umum, seperti posisi rintangan atau posisi tiang-bendera di atas *putting green*, bukanlah *advis*.

Air Sementara - *Casual Water*

- “Air sementara” adalah genangan air yang terakumulasi di lapangan yang bersifat sementara yang tidak berada di dalam rintangan-air dan dapat dilihat sebelum atau setelah pemain melakukan ancang-ancang. Salju dan es alamiah, kecuali embun beku, merupakan air sementara atau benda alam lepas, tergantung pilihan pemain. Es buatan adalah obstruksi. Embun dan embun beku bukanlah air sementara.
- Sebuah bola berada di dalam air sementara ketika bola berada di dalam atau di bagian mana pun dari bola tersebut ketika menyentuh air sementara.

Ancang-Ancang - *Stance*

- Mengambil “ancang-ancang” terjadi ketika pemain menempatkan kakinya pada posisi untuk dan sebagai persiapan melakukan pukulan.

Benda Alam Lepas - *Loose Impediments*

- “Benda alam lepas” adalah benda-benda alamiah termasuk di dalamnya:
 - batu, daun, ranting, cabang, dan yang sejenis,
 - kotoran hewan, dan
 - cacing, serangga, dan yang sejenis, gundukan dan timbunan yang dibuat olehnya, asalkan tidak:
 - permanen-tetap atau tumbuh,
 - tertanam dengan kokoh, atau
 - melekat pada bola.
- Pasir dan tanah lepas adalah benda alam lepas di atas *putting green*, tetapi tidak di tempat lain.

- Salju dan es alamiah, kecuali embun beku, adalah air sementara atau benda alam lepas, tergantung pilihan pemain.
- Embun dan embun beku bukanlah benda alam lepas.

Bergerak atau Digerakkan - *Move or Moved*

- Sebuah bola dianggap telah “bergerak” jika bola tersebut berpindah dari posisinya dan akhirnya berhenti di tempat lain di mana pun.

Best-Ball - Best-Ball

- Lihat “*Format Match Play*”.

Binatang Penggali - *Burrowing Animal*

- “Binatang penggali” adalah binatang (selain dari cacing, serangga, atau yang sejenis) yang membuat lubang untuk sarang atau tempat berlindung, misalnya kelinci, tikus mondok (*mole*), marmot tanah (*ground hog*), tikus tanah (*gopher*), atau kadal (*salamander*).
- Catatan: Lubang yang dibuat oleh binatang yang bukan binatang penggali, misalnya anjing, tidak termasuk kondisi tanah abnormal kecuali diberi markah atau dinyatakan sebagai gugus untuk rawat.

Bola dalam Permainan - *Ball in Play*

- Sebuah bola berada “dalam permainan” segera setelah pemain melakukan pukulan di atas daerah *tee*. Bola tetap dalam permainan sampai bola tersebut telah masuk *hole*, kecuali jika bola tersebut hilang, berada di luar-perbatasan atau diangkat, atau telah digantikan bola lain, baik yang penggantinya diizinkan maupun tidak; sebuah bola yang diganti dengan cara demikian menjadi bola dalam permainan.

- Jika sebuah bola dimainkan dari luar daerah *tee* ketika pemain mulai bermain di suatu *hole* atau ketika ia berusaha memperbaiki kesalahan ini, bola tersebut tidak dalam permainan dan Peraturan 11-4 atau 11-5 diberlakukan. Selain hal tersebut, bola dalam permainan termasuk bola yang dimainkan dari luar daerah *tee* ketika pemain memilih atau diwajibkan untuk memainkan pukulan berikutnya dari daerah *tee*.
- **Pengecualian pada *match play*:** Bola dalam permainan termasuk sebuah bola yang dimainkan oleh pemain dari luar daerah *tee* ketika memulai permainan dari di suatu *hole* jika lawannya tidak mewajibkannya membatalkan pukulan tersebut sesuai dengan Peraturan 11-4a.

Bola Dianggap Bergerak - *Ball Deemed to Move*

- Lihat “Bergerak atau Digerakkan”.

Bola Hilang - *Lost Ball*

- Sebuah bola dianggap “hilang” jika:
 - a) bola tersebut tidak ditemukan atau tidak dapat diidentifikasi sebagai miliknya oleh pemain yang bersangkutan dalam batas waktu lima menit setelah pencarian dimulai oleh pihak pemain, kedinya, atau kedi mereka; atau
 - b) pemain telah melakukan pukulan pada sebuah bola provisional dari tempat diperkirakannya letak bola semula atau dari titik yang lebih mendekati *hole* daripada tempat tersebut (lihat Peraturan 27-2b); atau
 - c) pemain telah menempatkan bola lain ke dalam permainan dengan penalti pukulan dan jarak (lihat Peraturan 27-1a); atau

- d) pemain telah menempatkan bola lain ke dalam permainan karena jelas diketahui atau hampir dapat dipastikan bahwa bola yang belum ditemukan telah diambil oleh unsur luar (lihat Peraturan 18-1), berada di dalam obstruksi (lihat Peraturan 24-3), berada di dalam kondisi tanah abnormal (lihat Peraturan 25-1c), atau berada di dalam rintangan-air (lihat Peraturan 26-1); atau
- e) pemain telah melakukan pukulan pada bola pengganti.
- Waktu yang digunakan ketika memainkan sebuah bola salah tidak diperhitungkan ke dalam kurun waktu lima-menit yang diperkenankan untuk mencari bola.

Bola Pengganti - *Substituted Ball*

- “Bola pengganti” adalah sebuah bola yang ditempatkan dalam permainan untuk menggantikan bola semula yang mana saja yang dalam permainan, yang hilang, yang berada di luar perbatasan, atau yang diangkat.

Bola Provisional - *Provisional Ball*

- “Bola provisional” adalah sebuah bola yang dimainkan berdasarkan Peraturan 27-2 untuk sebuah bola yang mungkin hilang di luar rintangan-air atau yang mungkin berada di luar perbatasan.

Bola Salah - *Wrong Ball*

- “Bola salah” adalah bola lain mana pun selain:
 - bola dalam permainan pemain;
 - bola provisional pemain; atau
 - bola kedua pemain yang dimainkan berdasarkan Peraturan 3-3 atau Peraturan 20-7c pada *stroke play*;
 - dan yang termasuk bola salah juga ialah:

- bola pemain lain;
 - sebuah bola yang batal dimainkan; dan
 - bola semula kepunyaan pemain ketika bola tersebut tidak lagi dalam permainan.
- **Catatan:** Bola dalam permainan termasuk sebuah bola yang menggantikan bola dalam permainan tersebut, baik yang pengantiannya diizinkan maupun yang tidak diizinkan.

Bola Telah Hilang - *Ball Lost*

- Lihat “Bola Hilang”.

Bola Telah Masuk Hole - *Ball Holed*

- Lihat “Telah Masuk Hole”.

Bunker

- “*Bunker*” adalah rintangan yang terdiri dari area tanah yang dipersiapkan, sering kali berupa cekungan yang rumput atau tanahnya diangkat dan diganti dengan pasir atau yang sejenis.
- Tanah-berumput yang berbatasan atau berada di dalam *bunker*, termasuk permukaan tumpukan lempeng rumput (baik yang ditutupi rumput maupun tanah), bukan merupakan bagian dari *bunker*.
- Suatu dinding atau bibir *bunker* yang tidak ditutupi rumput merupakan bagian dari bunker tersebut.
- Batas *bunker* berlanjut secara vertikal ke bawah, tetapi tidak ke atas. Sebuah bola berada di dalam *bunker* bilamana bola tersebut terletak di dalamnya atau bagian mana saja dari bola tersebut menyentuh *bunker*.

Daerah Tee - *Teeing Ground*

- “Daerah *tee*” adalah tempat *start* untuk *hole* yang akan dimainkan. Area tersebut berbentuk segi empat, dengan

ukuran dua panjang-klab ke belakang, sedangkan batas depan dan sampingnya ditetapkan oleh batas paling luar dari dua pemarkah daerah *tee*. Sebuah bola berada di luar daerah *tee* bilamana seluruh bagian dari bola tersebut berada di luar daerah *tee*.

Format Match Play - Form of Match Play

- **Single:** *Match* antara seorang pemain melawan seorang pemain lain
- **Threesome:** *Match* antara seorang pemain melawan dua pemain lainnya dan setiap pihak memainkan satu bola.
- **Foursome:** *Match* antara dua pemain melawan dua orang pemain lain, dan setiap pihak memainkan satu bola.
- **Three-Ball:** Tiga orang pemain bermain saling berlawanan satu dengan yang lain, setiap pemain memainkan bolanya sendiri. Setiap pemain memainkan dua *match* yang berbeda.
- **Best-Ball:** *Match* antara seorang pemain melawan bola terbaik dari dua atau tiga orang pemain lain.
- **Four-Ball:** *Match* antara dua orang pemain yang memainkan bola terbaik mereka melawan bola terbaik dari dua orang pemain lain.

Format Stroke Play - Form of Stroke Play

- **Perorangan:** Kompetisi yang setiap kompetitornya bermain sebagai perorangan
- **Foursome:** Kompetisi dua kompetitor yang bermain sebagai partner dan bermain dengan satu bola.
- **Four-Ball:** Kompetisi dua kompetitor yang bermain sebagai partner, setiap pemain bermain dengan bolanya sendiri. Skor terendah dari yang berpartner adalah skor untuk *hole*. Jika

satu dari yang berpartner gagal menyelesaikan *hole*, tidak ada penalti yang dikenai.

- **Catatan:** Untuk kompetisi *bogey*, *par*, dan *stableford*, lihat Peraturan 32-1.

Foursome

- Lihat “*Format Match Play*” dan “*Format Stroke Play*”.

Four-Ball

- Lihat “*Format Match Play*” dan “*Format Stroke Play*”.

Garis Main - *Line of Play*

- “Garis main” adalah arah bola yang diinginkan pemain setelah pukulannya ditambah jarak wajar pada kedua sisi dari arah yang diinginkan tersebut. Garis main berlanjut secara vertikal ke atas dari tanah, tetapi tidak berlanjut melampaui *hole*.

Garis Putt - *Line of Putt*

- “Garis putt” adalah garis bola yang diinginkan pemain setelah pukulannya di atas *putting green*. Garis putt termasuk jarak yang wajar pada kedua sisi dari garis yang diinginkan, kecuali yang berkenaan dengan Peraturan 16-1e. Garis putt tidak berlanjut melampaui *hole*.

Gugus Untuk Rawat - *Ground Under Repair*

- “Gugus untuk rawat” adalah bagian mana pun dari lapangan yang dimarkahi atas perintah Komite atau dinyatakan demikian oleh wakil yang diberi wewenang oleh Komite. Semua area serta rumput, semak, pohon, atau benda lain yang tumbuh di dalam gugus untuk rawat merupakan bagian dari gugus untuk rawat. Material yang ditimbun untuk dibuang dan lubang galian yang dibuat petugas perawatan lapangan termasuk gugus untuk rawat meskipun tidak diberi markah. Sampah potongan

rumput atau material lainnya yang ditinggalkan di lapangan dan tidak dimaksudkan untuk dibuang dari area itu bukanlah gugus untuk rawat, kecuali jika diberi markah.

- Bilamana batas gugus untuk rawat didefinisikan oleh patok-patok, patok tersebut berada di dalam gugus untuk rawat, dan batas dari gugus untuk rawat didefinisikan oleh titik-titik bagian luar terdekat dari patok yang terletak di permukaan tanah. Bilamana keduanya, baik patok maupun garis dipakai untuk menunjukkan gugus untuk rawat, patok mengidentifikasi gugus untuk rawat, sedangkan batas gugus untuk rawat didefinisikan oleh garis. Bilamana batas dari gugus untuk rawat ditentukan oleh garis di tanah, garis itu sendiri merupakan gugus untuk rawat. Batas dari gugus untuk rawat berlanjut secara vertikal ke bawah, tetapi tidak ke atas.
- Sebuah bola berada di dalam gugus untuk rawat bilamana bola tersebut terletak di dalam gugus untuk rawat atau bagian mana pun dari bola tersebut menyentuh gugus untuk rawat.
- Deretan patok yang digunakan untuk mendefinisikan batas dari gugus untuk rawat atau untuk mengidentifikasi gugus untuk rawat adalah obstruksi.
- **Catatan:** Komite boleh membuat Peraturan Setempat yang melarang permainan dari gugus untuk rawat atau area lingkungan-sensitif yang telah didefinisikan sebagai gugus untuk rawat.

Hole

- “*Hole*” harus berdiameter 4¼ inci (108 mm) dengan kedalaman sekurang-kurangnya 4 inci (101,6 mm). Jika suatu pelapis dipergunakan, pelapis tersebut harus dibenamkan sekurang-

kurangnya 1 inci (25,4 mm) di bawah permukaan *putting green*, kecuali kalau sifat tanahnya sedemikian rupa sehingga hal tersebut tidak dapat dilaksanakan; ukuran luar diameter pelapis tidak diperkenankan melebihi 4¼ inci (108 mm).

Kedi - *Caddie*

- “Kedi” adalah seseorang yang membantu pemain sesuai Peraturan, termasuk membawa atau menangani klab pemain saat permainan berlangsung.
- Ketika seorang kedi dipekerjakan secara bersama oleh lebih dari seorang pemain, ia selalu dianggap sebagai kedi dari pemain yang berbagi kedi tersebut dan yang bolanya (atau yang bola partnernya) terlibat, dan perlengkapan yang dibawa oleh kedi itu dianggap sebagai perlengkapan pemain tersebut, kecuali jika kedi sedang bertindak atas perintah khusus dari pemain lain (atau partner dari pemain lain) dalam hal apa pun ia dianggap sebagai kedi pemain lain tersebut.

Kedi-Depan - *Forecaddie*

- “Kedi-depan” adalah seseorang yang dipekerjakan oleh Komite untuk menunjukkan posisi bola kepada pemain saat permainan berlangsung. Ia merupakan unsur luar.

Kehormatan - *Honour*

- Pemain yang mendapat giliran bermain lebih dulu dari daerah *tee* disebut memperoleh “kehormatan”.

Komite - *Committee*

- “Komite” adalah komite yang bertanggung jawab atas kompetisi atau jika sedang tidak ada keterkaitan dengan suatu kompetisi, komite yang bertanggung jawab atas lapangan.

Kompetitor - *Competitor*

- “Kompetitor” adalah seorang pemain dalam suatu kompetisi *stroke play*. “Sesama-kompetitor” adalah siapa saja yang bermain dengan kompetitor tersebut dalam satu grup. Masing-masing bukanlah *partner* bagi yang lain.
- Pada kompetisi *stroke play foursome* dan *four-ball* arti kata “kompetitor” atau “sesama-kompetitor” termasuk *partnemya*.

Kondisi Tanah Abnormal - *Abnormal Ground Conditions*

- “Kondisi tanah abnormal” adalah sembarang air sementara, gugus untuk rawat atau lubang, gundukan atau jalur jejak di lapangan yang dibuat oleh seekor binatang penggali, seekor binatang melata, atau seekor burung.

Lapangan - *Course*

- “Lapangan” adalah seluruh bagian dalam suatu area yang batas-batasnya ditetapkan oleh Komite (lihat Peraturan 33-2).

Di Luar Perbatasan - *Out of Bounds*

- “Di luar perbatasan” adalah area yang melewati batas-batas lapangan atau bagian lapangan mana pun yang dimarkahi demikian oleh Komite.
- Bilamana di luar perbatasan didefinisikan dengan merujuk deretan patok, pagar, atau yang dinyatakan sebagai di luar deretan patok atau pagar, garis di luar perbatasan ditentukan oleh titik-titik bagian dalam terdekat dari patok atau tiang pagar yang berada di atas permukaan tanah (tidak termasuk penyangga miring). Bilamana patok dan garis, keduanya digunakan untuk menunjukkan di luar perbatasan, patoknya mengidentifikasi di luar perbatasan dan garisnya mendefinisikan di luar perbatasan. Bilamana di luar perbatasan didefinisikan oleh garis di atas tanah, garisnya sendiri berada

di luar perbatasan. Garis di luar perbatasan berlanjut secara vertikal ke atas dan ke bawah.

- Sebuah bola berada di luar perbatasan bilamana seluruh bagian dari bola tersebut terletak di luar perbatasan. Pemain boleh berdiri di luar perbatasan untuk memainkan sebuah bola yang terletak di dalam perbatasan.
- Benda-benda yang mendefinisikan di luar perbatasan, seperti dinding, pagar, deretan patok, dan jeruji bukanlah obstruksi dan dianggap permanen-tetap. Deretan patok yang mengidentifikasi di luar perbatasan bukanlah obstruksi dan dianggap permanen-tetap.

Catatan 1: Patok atau garis yang digunakan untuk mendefinisikan di luar perbatasan seyogianya diwarnai putih.

- **Catatan 2:** Komite boleh membuat Peraturan Setempat yang menyatakan deretan patok yang mengidentifikasi, tetapi tidak mendefinisikan di luar perbatasan sebagai obstruksi lepas.

Marker

- “*Marker*” adalah seseorang yang ditunjuk oleh Komite untuk mencatat skor kompetitor pada *stroke play*. Ia boleh saja sesama-kompetitor. Ia bukan seorang wasit.

Mengadres Bola - Addressing the Ball

- Pemain telah “mengadres bola” ketika ia telah melakukan ancang-ancang dan juga telah meletakkan klabnya di tanah, kecuali di dalam rintangan pemain telah mengadres bola ketika ia telah melakukan ancang-ancang.

Obstruksi - *Obstructions*

- “Obstruksi” adalah benda buatan apa pun, termasuk permukaan dan pinggiran buatan dari jalan dan jalan-setapak, serta es buatan, kecuali:
 - a) benda-benda yang mendefinisikan di luar perbatasan, seperti tembok, pagar, deretan patok, dan jeruji pembatas lapangan;
 - b) setiap bagian dari benda buatan permanen yang berada di luar perbatasan; dan
 - c) konstruksi apa pun yang dinyatakan oleh Komite sebagai bagian integral dari lapangan.
- Suatu obstruksi merupakan obstruksi lepas jika obstruksi tersebut dapat disingkirkan tanpa usaha yang berlebihan, tanpa menunda permainan secara berlebihan dan tanpa mengakibatkan kerusakan. Kalau tidak, obstruksi tersebut merupakan obstruksi permanen.
- Catatan: Komite boleh saja membuat Peraturan Setempat yang menyatakan suatu obstruksi lepas sebagai obstruksi permanen.

Partner

- “*Partner*” adalah pemain yang bermitra dengan pemain lain di pihak yang sama. Pada permainan *threesome*, *foursome*, *best-ball*, atau *four-ball*, arti kata “pemain” termasuk pula partner atau para partnernya.

Pengamat - *Observer*

- “Pengamat” adalah seseorang yang ditunjuk Komite untuk membantu wasit dalam memutuskan hal-hal berdasarkan fakta-fakta kejadian yang sesungguhnya yang

dipermasalahan dan melaporkan kepada wasit tentang pelanggaran atas Peraturan. Seorang pengamat seyogianya tidak menjaga tiang-bendera, berdiri pada atau memarkahi posisi hole, mengangkat bola, atau memarkahi posisi bola.

Peraturan atau Peraturan-Peraturan - *Rule or Rules*

- Istilah “Peraturan” termasuk:
 - a) Peraturan Golf dan penafsirannya yang dimuat dalam *“Decisions on the Rules of Golf”*;
 - b) Ketentuan Kompetisi yang ditentukan oleh Komite berdasarkan Peraturan 33-1 dan Lampiran I;
 - c) Peraturan Setempat mana pun yang ditentukan oleh Komite berdasarkan Peraturan 33-8a dan Lampiran I; dan
 - d) spesifikasi klab dan bola di Lampiran II dan III dan penafsirannya yang ada di buku *“A Guide to the Rules on Clubs and Balls”*.

Perlengkapan - *Equipment*

- “Perlengkapan” adalah segala sesuatu yang digunakan, dikenakan, atau dibawa oleh pemain atau apa pun yang dibawa untuk pemain oleh partnernya atau salah seorang kedi mereka, tidak termasuk bola apa pun yang telah dimainkannya di hole yang sedang dimainkan dan benda kecil apa pun, semacam koin atau tee, bilamana benda tersebut digunakan untuk memarkahi posisi sebuah bola atau untuk menandai luasnya area tempat bola yang akan didrop. Kereta golf termasuk jenis perlengkapan, baik yang bermotor maupun yang tidak bermotor.

- **Catatan 1:** Sebuah bola di *hole* yang sedang dimainkan merupakan perlengkapan bilamana bola tersebut telah diangkat dan tidak ditempatkan kembali ke dalam permainan.
- **Catatan 2:** Jika kereta digunakan bersama oleh dua pemain atau lebih, kereta dan segala sesuatu di dalamnya dianggap perlengkapan dari salah seorang pemain yang berbagi kereta.
- Jika kereta tersebut sedang dipindahtempatkan oleh salah seorang pemain (atau partner dari salah seorang pemain tersebut) yang berbagi kereta, kereta dan segala sesuatu yang berada di dalamnya dianggap sebagai perlengkapan dari pemain yang memindahtempatkan kereta tersebut. Selain dari hal di atas, kereta dan segala sesuatu di dalamnya dianggap sebagai perlengkapan dari pemain yang berbagi kereta yang bolanya (atau yang bola partnernya) terlibat.

Pihak - Side

- “Pihak” adalah seorang pemain atau dua orang pemain atau lebih, yang berpartner.

Pukulan - Stroke

- “Pukulan” adalah gerak klab ke arah depan yang dilakukan dengan niat untuk memukul dan menggerakkan bola. Namun, jika pemain menghentikan ayunan-turunnya dengan sengaja sebelum kepala-klab mencapai bola, ia belum melakukan pukulan.

Pukulan Penalti - Penalty Stroke

- “Pukulan penalti” adalah suatu angka yang ditambahkan pada skor pemain atau skor suatu pihak berdasarkan Peraturan tertentu. Pada permainan *threesome* atau *foursome* pukulan-pukulan penalti tidak mempengaruhi urutan main.

Putting green

- “*Putting green*” adalah seluruh area dari *hole* yang sedang dimainkan yang dibangun khusus untuk putting atau area lain yang ditetapkan demikian oleh Komite. Sebuah bola berada di atas *putting green* bilamana bagian mana pun dari bola tersebut menyentuh *putting green*.

Putting green Salah - Wrong Putting green

- “*Putting green salah*” adalah *putting green* yang bukan *putting green* dari *hole* yang sedang dimainkan, kecuali kalau ditetapkan lain oleh Komite. Istilah ini termasuk *putting green* latihan atau *pitching green* latihan di lapangan.

Royal & Ancient Golf Club (R&A)

- “R&A” berarti *R&A Rules Limited*.

Rintangans - Hazards

- “Rintangans” adalah sembarang bunker atau rintangans-air.

Rintangans-Air - Water Hazard

- “Rintangans-air” adalah segala laut, danau, kolam, sungai, selokan, selokan pembuangan air permukaan, atau saluran air terbuka lainnya (baik berisi air maupun tidak) dan segala sesuatu di lapangan yang serupa wujudnya.
- Seluruh tanah dan air yang berada di dalam batas rintangans-air merupakan bagian dari rintangans-air.
- Bilamana batas rintangans-air didefinisikan oleh deretan patok, deretan patoknya berada di dalam rintangans-air, dan batas dari rintangans didefinisikan oleh titik-titik bagian luar terdekat dari deretan patoknya di permukaan tanah. Bilamana deretan patok dan garis keduanya digunakan untuk menunjukkan rintangans-air, patoknya mengidentifikasi rintangans dan garisnya

mendefinisikan batas rintangan. Bilamana batas dari rintangan-air didefinisikan oleh garis di tanah, garisnya sendiri berada di dalam rintangan-air. Batas rintangan-air berlanjut ke atas dan ke bawah.

- Sebuah bola berada di dalam rintangan-air bilamana bola tersebut terletak di dalamnya atau bagian mana pun dari bola tersebut menyentuh rintangan-air.
- Deretan patok yang digunakan untuk mendefinisikan batas rintangan-air atau mengidentifikasi rintangan-air merupakan obstruksi.
- Catatan 1: Deretan patok atau garis yang digunakan untuk mendefinisikan batas rintangan-air atau mengidentifikasi rintangan-air harus diwarnai kuning.
- Catatan 2: Komite boleh membuat Peraturan Setempat yang melarang permainan dari area lingkungan-sensitif yang didefinisikan sebagai rintangan-air.

Rintangan-Air-Menyamping - *Lateral Water Hazard*

- “Rintangan-air-menyamping” adalah rintangan-air atau bagian rintangan-air yang terletak sedemikian rupa sehingga tidak memungkinkan mengedrop sebuah bola di belakang rintangan-air sesuai Peraturan 26-1b, atau dianggap Komite tidak dapat dilaksanakan. Seluruh tanah dan air yang berada di dalam batas rintangan-air-menyamping merupakan bagian dari rintangan-air-menyamping.
- Bilamana batas rintangan-air didefinisikan oleh deretan patok, deretan patoknya berada di dalam rintangan-air, dan batas dari rintangan ditetapkan oleh titik-titik bagian luar yang terdekat dari deretan patok di permukaan tanah. Bilamana patok dan

garis digunakan untuk menunjukkan rintangan-air, patoknya mengidentifikasi rintangan dan garisnya mendefinisikan batas rintangan. Bilamana batas dari rintangan-air didefinisikan oleh garis di tanah, garisnya sendiri berada di dalam rintangan-air. Batas rintangan-air berlanjut ke atas dan ke bawah.

- Sebuah bola berada di dalam rintangan-air-menyamping bilamana bola tersebut terletak di dalamnya atau bagian mana pun dari bola tersebut menyentuh rintangan-air-menyamping.
- Deretan patok yang digunakan untuk mendefinisikan batas rintangan-air-menyamping atau mengidentifikasikan rintangan-air-menyamping merupakan obstruksi.
- **Catatan 1:** Bagian dari rintangan-air yang dimainkan sebagai rintangan-air-menyamping harus diberi markah khusus. Deretan patok atau garis yang digunakan untuk mendefinisikan batas rintangan-air-menyamping atau yang mengidentifikasi rintangan-air-menyamping harus diwarnai merah.
- **Catatan 2:** Komite boleh membuat Peraturan Setempat yang melarang permainan dari area lingkungan-sensitif yang telah didefinisikan sebagai rintangan-air-menyamping.
- **Catatan 3:** Komite boleh mendefinisikan rintangan-air-menyamping sebagai rintangan-air.

Ronde yang Ditetapkan - *Stipulated Round*

- “Ronde yang ditetapkan” terdiri dari sejumlah hole di lapangan yang dimainkan berdasarkan urutan *holenya* yang benar, kecuali ditentukan lain oleh Komite.
- Jumlah *hole* dalam satu ronde yang ditetapkan ialah delapan belas, kecuali kalau Komite menentukan jumlah yang lebih

kecil. Dalam hal perpanjangan ronde yang ditentukan untuk *match play*, lihat Peraturan 2-3.

Rub of the Green

- “*Rub of the green*” terjadi ketika sebuah bola yang sedang bergerak secara tidak disengaja dibelokkan atau dihentikan oleh unsur luar (lihat Peraturan 19-1).

Sepanjang Lapangan - Through the Green

- “Sepanjang lapangan” adalah seluruh area di lapangan, kecuali:
 - a) a.daerah *tee* dan *putting green* dari *hole* yang sedang dimainkan; dan
 - b) b. semua rintangan di lapangan.

Sesama-Kompetitor - Fellow-Competitor

- Lihat “Kompetitor”.

Single

- Lihat “*Format Match Play*” dan “*Format Stroke Play*”.

Tee

- “*Tee*” adalah suatu alat yang didesain untuk mengangkat bola dari permukaan tanah. *Tee* tidak diperkenankan lebih panjang dari 4 inci (101,6 mm) dan tidak diperkenankan didesain atau dibuat sedemikian rupa sehingga dapat menunjukkan garis main atau berdampak pada gerak bola.

Telah Masuk Hole – Holed

- Sebuah bola “telah masuk *hole*” bilamana bola tersebut telah berhenti di dalam lingkaran dari *hole* dan seluruh bola telah berada di bawah permukaan bibir *hole*.

Three-Ball

- Lihat “*Format Match Play*”.

Threesome

- Lihat “*Format Match Play*”.

Tiang-Bendera - *Flagstick*

- “Tiang-bendera” adalah tiang lurus yang mudah dipindahkan dan dipakai sebagai penunjuk, dengan atau tanpa kain bendera atau bahan lain yang diikatkan, yang ditempatkan di tengah hole untuk menunjukkan posisinya. Penampangnya harus bulat. Bahan pelapis atau bahan peredam benturan yang mungkin dapat berdampak pada gerak bola dilarang dipergunakan.

Titik Pembebasan Terdekat - *Nearest Point of Relief*

- “Titik pembebasan terdekat” adalah titik rujukan untuk mengambil pembebasan tanpa penalti dari gangguan oleh obstruksi permanen (Peraturan 24-2), kondisi tanah abnormal (Peraturan 25-1), atau *putting green* salah (Peraturan 25-3).
- Titik tersebut ialah titik di lapangan, yang paling dekat dari letak bola:
 - (1) yang tidak lebih mendekati *hole*, dan
 - (2) jika bola berada di posisi demikian sehingga tidak terjadi lagi gangguan dari kondisi yang pembebasannya dicari untuk pukulan yang akan dilakukan pemain dari posisi-semula, seandainya kondisi tersebut tidak ada di situ.
- **Catatan:** Untuk menentukan titik pembebasan terdekatnya dengan akurat, seyogianya pemain menggunakan klab yang akan ia pakai untuk pukulan berikutnya seandainya kondisi tersebut tidak ada di situ, dengan mensimulasi posisi *adres*, arah permainan, dan ayunan untuk pukulan yang demikian.

Unsur Luar - *Outside Agency*

- Pada *match play* “unsur luar” adalah unsur mana pun yang bukan dari pihak pemain atau dari pihak lawan; kedi mana pun dari salah satu pihak, bola mana pun yang dimainkan oleh salah satu pihak di *hole* yang sedang dimainkan, atau perlengkapan dari salah satu pihak.
- Pada *stroke play* unsur luar adalah unsur mana pun yang bukan di pihak kompetitor, kedi mana pun dari pihaknya, bola mana pun yang dimainkan oleh pihaknya di *hole* yang sedang dimainkan, atau perlengkapan dari pihaknya.
- Yang termasuk unsur luar adalah wasit, marker, pengamat, dan kedi-depan.
- Angin dan air bukanlah unsur luar.

Wasit - Referee

- “Wasit” adalah seseorang yang ditunjuk oleh Komite untuk mendampingi pemain guna memutuskan hal-hal berdasarkan fakta-fakta kejadian sesungguhnya yang dipermasalahkan dan menerapkan Peraturan. Ia harus mengambil tindakan terhadap pelanggaran Peraturan yang diamatinya atau yang dilaporkan kepadanya.
- Wasit seyogianya tidak menjaga tiang-bendera, berdiri pada atau memarkahi posisi *hole*, mengangkat bola, atau memarkahi posisi bola tersebut.

D. Skor dalam Golf

- Permainan dihitung dan dicatat dalam *scorecard* dari berapa kali kita memukul bola dalam setiap *hole*, dan pada akhir permainan dihitung total pukulan dalam 18 *hole*.

- Skor dalam golf berbeda dengan skor dalam kebanyakan permainan lainnya. Pemain akan menang bila mendapat skor yang sedikit atau jumlah pukulan yang paling sedikit (bahkan hingga minus). Berikut adalah skor dalam golf.

Tabel 5. 1. Istilah Skor dalam Golf

Stilah Pada Scoreboard	Spesifikasi Istilah	Definisi
-3	<i>double-eagle (albatross)</i>	tiga pukulan di bawah par
-2	<i>eagle</i>	dua pukulan di bawah par
-1	<i>birdie</i>	satu pukulan di bawah par
0	<i>par</i>	jumlah pukulan sama dengan par
+1	<i>bogey</i>	satu pukulan di atas par
+2	<i>double bogey</i>	dua pukulan di atas par
+3	<i>triple bogey</i>	tiga pukulan di atas par

- Hasil permainan dari setiap *hole* dituangkan dalam *scorecard* seperti di bawah ini.

NAME : _____										
DATE : _____										
EVENT : _____										
MEMBERSHIP No. _____										
COURSE H'CAP :->										
HOLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT
Professional (m)	478	382	171	334	477	165	405	378	331	3121
Championship (m)	458	360	127	319	454	151	383	350	305	2907
Regular (m)	426	342	123	301	430	140	369	322	388	2741
Ladies (m)	407	324	115	271	410	128	351	293	260	2559
Time Par (minutes)	17	13	11	14	22	9	16	14	19	2H15M
1. Bp. Heru.	1.	0	0.	2	1	2	2	0.	1	45
2. Bp. Agus.	2.	0	1.	1	1	1	0.	2	1	45
3.										
4.										
HANDICAP STROKE	15	3	9	17	7	11	1	5	13	
PAR	5	4	3	4	5	3	4	4	4	36

*Time Par is the average time for four players to play the hole.

Marker's Signature : _____

Gambar 5. 2. Skor dalam Golf
(Sumber: Sporty 25, 2014)

E. Permainan *Match Play*

2-1. Umum

- Suatu *match* terdiri dari satu pihak bermain melawan pihak lain melalui satu ronde yang ditentukan kecuali jika diputuskan lain oleh Komite.
- Pada *match play* permainan dimainkan hole demi *hole*. Kecuali jika Peraturan menetapkan lain, suatu *hole* dimenangkan oleh pihak yang memasukkan bolanya ke dalam *hole* dengan jumlah pukulan lebih sedikit. Pada *match play* memakai *handicap*, skor net yang lebih rendah yang memenangkan *hole*.
- Posisi *match* dinyatakan dengan istilah: “unggul sekian *hole*” (*holes up*) atau “seri” (*all square*), dan sekian *hole* “masih akan dimainkan” (*to play*).
- Suatu pihak dikatakan “*dormie*” bilamana pihak tersebut unggul sejumlah *hole* yang berjumlah sama dengan sejumlah sisa *hole* yang akan dimainkan.

2-2. *Hole* Berbagi-Dua

- Suatu *hole* berbagi-dua (*halved*) jika setiap pihak menyelesaikan *hole* dengan jumlah pukulan yang sama.
- Bilamana pemain telah menyelesaikan *hole* dan lawannya menyisakan satu pukulan untuk berbagi-dua, dan jika pemain tersebut kemudian dipenalti, *hole* tersebut menjadi berbagi-dua.

2-3. Pemenang *Match*

- Suatu *match* dimenangkan bilamana satu pihak memimpin dengan sejumlah *hole* lebih besar daripada jumlah *hole* yang masih akan dimainkan.

- Jika terjadi hasil-sama, Komite boleh memperpanjang ronde yang ditentukan tersebut dengan sejumlah *hole* yang diperlukan untuk memenangkan suatu *match*.

2-4. Pemberian Kemenangan atas *Match*, *Hole*, atau Pukulan Berikutnya

- Setiap waktu pemain boleh memberikan kemenangan untuk suatu *match* sebelum *match* dimulai ataupun sebelum *match* itu berakhir.
- Setiap waktu pemain boleh memberikan kemenangan untuk suatu *hole* sebelum *hole* dimulai ataupun sebelum *hole* itu berakhir. Setiap waktu pemain boleh memberikan kemenangan untuk pukulan berikutnya dari lawan, asalkan bola lawannya sedang berhenti. Lawan dianggap telah menyelesaikan *hole* dengan pukulan berikutnya dan bola tersebut boleh diangkat oleh pihak mana pun.
- Pemberian kemenangan tidak boleh ditolak atau ditarik kembali. (Bola menggantung di bibir *hole* – lihat Peraturan 16-2)

2-5. Keraguan mengenai Prosedur; Perselisihan, dan Klaim

- Pada *match play*, jika timbul keraguan atau perselisihan di antara para pemain, pemain boleh mengajukan klaim. Jika petugas yang berwenang dari Komite tidak bisa dihubungi dalam waktu yang wajar, para pemain tersebut harus melanjutkan *match* tanpa menundanya. Komite boleh mempertimbangkan suatu klaim hanya jika pemain yang mengajukan klaim memberitahukan lawannya (i) bahwa ia akan mengajukan klaim, (ii) fakta-fakta tentang kejadiannya, dan (iii) bahwa ia menginginkan suatu keputusan (*a ruling*).

Klaim harus diajukan sebelum pemain mana pun dari *match* tersebut bermain dari daerah *tee* berikutnya atau dalam hal *hole* terakhir *match* tersebut, sebelum semua pemain meninggalkan *putting green*.

- Klaim yang terlambat diajukan tidak boleh dipertimbangkan oleh Komite, kecuali klaim tersebut berdasarkan fakta yang tidak diketahui sebelumnya oleh pemain yang mengajukan klaim dan ia telah diberikan informasi salah (Peraturan 6-2a dan 9) oleh lawannya.
- Begitu hasil dari *match* secara resmi telah diumumkan, klaim yang terlambat tidak boleh dipertimbangkan oleh Komite, kecuali bila Komite meyakini bahwa lawannya mengetahui bahwa ia telah memberikan informasi salah.

2-6. Penalti Umum

- Penalti untuk pelanggaran Peraturan pada *match play* adalah kalah *hole* kecuali bila ditetapkan lain.

F. Permainan *Stroke Play*

3-1. Umum; Pemenang

- Kompetisi *stroke play* terdiri dari para kompetitor yang menyelesaikan setiap *hole* dari suatu atau sejumlah ronde yang ditentukan, dan untuk setiap rondanya mengembalikan kartu skor yang mencantumkan skor gros dari setiap *holenya*. Pada kompetisi tersebut setiap kompetitor bermain berhadapan dengan semua kompetitor lainnya pada kompetisi tersebut.

- Pemenang kompetisi adalah kompetitor yang memainkan suatu atau sejumlah ronde yang ditentukan dengan jumlah pukulan paling kecil.
- Pemenang kompetisi memakai handicap adalah kompetitor dengan skor net terendah untuk suatu atau sejumlah ronde yang ditentukan.

3-2. Tidak Menyelesaikan Hole

- Pada *stroke play*, jika kompetitor tidak menyelesaikan *hole* di *hole* mana pun dan tidak memperbaiki kesalahannya sebelum melakukan pukulan dari daerah *tee* berikutnya, atau dalam hal *hole* terakhir dari rondonya, sebelum ia meninggalkan *putting green*, ia didiskualifikasi.

3-3. Keraguan mengenai Prosedur

a. Prosedur

- Pada *stroke play*, saat memainkan suatu *hole*, jika kompetitor ragu-ragu akan haknya atau ragu-ragu atas prosedur yang betul, ia boleh menyelesaikan *hole* tersebut dengan dua bola tanpa penalti.
- Setelah timbul situasi yang meragukan dan sebelum melakukan tindakan lebih lanjut, kompetitor harus menyatakan kepada marker atau sesama-kompetitornya bahwa ia berniat memainkan dua bola, dan bola yang ia inginkan untuk dihitung jika Peraturan mengizinkan. Jika ia tidak melakukannya, ketentuan Peraturan 3-3b(ii) diberlakukan.
- Kompetitor harus melaporkan fakta-fakta kejadiannya kepada Komite sebelum mengembalikan kartu skornya. Jika tidak melakukannya, ia didiskualifikasi.

- **Catatan:** Jika kompetitor mengambil tindakan lebih lanjut tanpa sebelumnya menangani situasi yang meragukan itu, Peraturan 3-3 tidak berlaku. Skor dengan bola semula yang dihitung, atau jika bola-bola semula bukan salah satu bola dari bola-bola yang dimainkan, skor dengan bola yang pertama kali ditempatkan dalam permainan itulah yang dihitung walaupun sesungguhnya Peraturan tidak membolehkan prosedur yang dipakai untuk bola itu. Dengan demikian, kompetitor tidak dipenalti karena memainkan bola kedua dan pukulan penalti apa pun yang dikenai semata-mata karena memainkan bola itu tidak dihitung ke dalam skornya.

b. Menentukan Skor untuk *Hole*

- Jika bola yang sebelumnya dipilih kompetitor untuk dihitung telah dimainkan sesuai Peraturan, skor dengan bola itu merupakan skor kompetitor untuk hole tersebut. Kalau tidak, skor dengan bola lain itulah yang dihitung jika Peraturan memperkenankan prosedur yang diterapkan untuk bola itu.
- Jika kompetitor tidak menyatakan sebelumnya tentang keputusannya untuk menyelesaikan hole dengan dua bola, atau dengan bola mana yang ia inginkan untuk dihitung, skor dengan bola semula yang dihitung, asalkan bola tersebut telah dimainkan sesuai Peraturan. Jika bola semula bukan salah satu dari bola yang dimainkan, bola pertama yang ditempatkan dalam permainan itulah yang dihitung, asalkan bola tersebut dimainkan sesuai Peraturan. Kalau tidak, skor dengan bola lain itu yang dihitung, jika Peraturan memperkenankan prosedur yang diterapkan untuk bola itu.

3-4. Menolak Mematuhi Peraturan

- Jika kompetitor menolak mematuhi Peraturan yang mempengaruhi hak kompetitor lain, ia didiskualifikasi.

3-5. Penalti Umum

- Penalti pelanggaran Peraturan pada *stroke play* adalah dua pukulan, kecuali jika ditetapkan lain.

BAB VI

PERWASITAN DALAM OLAHRAGA GOLF

A. Filosofi Perwasitan

Perwasitan merujuk pada semua aspek yang berkaitan dengan wasit, individu yang memandu jalannya suatu pertandingan. Seorang wasit tidak hanya memimpin, tetapi juga berfungsi sebagai penolong, penengah, pemisah, pengadil, penentu, dan banyak lagi. Wasit adalah elemen kunci dalam memastikan kelancaran pertandingan, karena mereka memiliki kendali penuh atas lapangan pertandingan.

Menjadi wasit yang bijaksana bukanlah tugas yang mudah. Seorang wasit yang bijaksana perlu bersikap adil, tidak memihak, memiliki pengetahuan luas, jujur, tidak temperamental, sosial, dan memiliki dedikasi tinggi. Ini adalah kualitas yang harus diterapkan untuk menjadi wasit yang bijaksana. Seorang wasit tidak hanya memimpin pertandingan, tetapi juga harus bertindak seadil mungkin untuk memastikan pertandingan berjalan tertib dan lancar. Wasit harus memahami secara detail peraturan olahraga yang mereka tangani. Dengan begitu, jika ada keluhan dari pihak klub resmi, pelatih, atau penonton, wasit tidak akan kebingungan dalam menjelaskan keputusannya (Ridinger et al., 2017).

Selain itu wasit haruslah mampu berfikir cepat, mampu mengambil tindakan dengan cepat tepat dan efisien. Untuk itu dibutuhkan kondisi fisik dan psikis bagi seorang wasit haruslah prima. Wasit haruslah bisa memimpin dengan tegas, meski dibawah tekanan suporter maupun *official*. Wasit tidak boleh ragu-

ragu dalam mengambil keputusan atau bahkan takut dalam mengambil keputusan. Jadi itulah hal hal tentang wasit, dan hal itulah yang disebut perwasitan.

Filosofi perwasitan adalah pandangan mengenai sosok wasit. Wasit adalah orang yang ditunjuk sebagai pangambil keputusan dalam suatu pertandingan. Wasit adalah seorang yang memiliki wewenang untuk memimpin/mengatur jalannya suatu pertandingan olahraga agar dapat berjalan benar dan adil. Wasit memiliki hak penuh selama pertandingan kepada seluruh pemain, pelatih dan *official* dari awal akhir pertandingan. Ada beberapa istilah wasit:

- Bahasa Inggris (*refree, jugde, atau linesman*)
- Bahasa Belanda (*rednter* adalah sebuah dewan untuk menilai dan menghakimi sesuatu atau seseorang)

Peran dan fungsi seorang wasit adalah wasit penengah, perantara, penentu, pemimpin, permirsah, pelera, dan pendamai.

- Penengah, perantara artinya wasit adalah orang ketiga dalam pertandingan yang berfungsi sebagai penengah atau pemecah permasalahan dalam kesalahanpahaman baik antara pemain, *supporter* ataupun pelatih.
- Penentu pemimpin, artinya wasit adalah pemimpin atau *figure*, panutan atau model yang dapat diteladani dan dipertanggungjawabkan dalam setiap keputusan yang diambil. Wasit juga berperan sebagai penentu menang kalah dalam suatu pertandingan.
- Permirsah, pelera, dan pendamai.

B. Perwasitan Golf

Golf pada umumnya dimainkan tanpa pengawasan dari *referee* atau wasit. Permainan bergantung dari integritas seseorang untuk memperlihatkan timbang rasa kepada pemain lain serta mematuhi Peraturan. Setiap saat semua pemain seyogianya berperilaku disiplin, mengedepankan sikap sopan santun dan sportivitas, terlepas dari besarnya rasa persaingan di antara pemain. Inilah spirit permainan golf. Yang termasuk unsur luar adalah wasit, *marker*, pengamat, dan kedi-depan.

1. Wasit - *Referee*

- Wasit adalah seseorang yang ditunjuk oleh *Komite* untuk mendampingi pemain guna memutuskan hal-hal berdasarkan fakta-fakta kejadian sesungguhnya yang dipermasalahkan dan menerapkan peraturan. Ia harus mengambil tindakan terhadap pelanggaran peraturan yang diamatinya atau yang dilaporkan kepadanya.
- Wasit seyogianya tidak menjaga *tiang-bendera*, berdiri pada atau memarkahi posisi *hole*, mengangkat bola, atau memarkahi posisi bola tersebut.
- **Catatan:** Jika wasit atau *Komite* menentukan bahwa bola dengan sengaja dibelokkan atau dihentikan oleh *unsur luar*, Peraturan 1-4 diberlakukan pada pemain tersebut. Jika *unsur luar* itu adalah *sesama-kompetitor* atau *kedinya*, Peraturan 1-2 diberlakukan kepada *sesama-kompetitor*.
- Pada *stroke play* *Komite* boleh membatasi tugas-tugas seorang wasit.

Keputusan Wasit

- Jika seorang *wasit* telah ditunjuk oleh *Komite*, keputusannya adalah final.

2. Kedi - *Caddie*

- Kedi adalah seseorang yang membantu pemain sesuai Peraturan, termasuk membawa atau menangani klab pemain saat permainan berlangsung.
- Ketika seorang kedi dipekerjakan secara bersama oleh lebih dari seorang pemain, ia selalu dianggap sebagai kedi dari pemain yang berbagi kedi tersebut dan yang bolanya (atau yang bola *partnemya*) terlibat, dan perlengkapan yang dibawa oleh kedi itu dianggap sebagai perlengkapan pemain tersebut, kecuali jika kedi sedang bertindak atas perintah khusus dari pemain lain (atau *partner* dari pemain lain) dalam hal apa pun ia dianggap sebagai kedi pemain lain tersebut.
- Kedi-Depan - *Forecaddie*
- Kedi-depan adalah seseorang yang dipekerjakan oleh Komite untuk menunjukkan posisi bola kepada pemain saat permainan berlangsung. Ia merupakan unsur luar.
- Pemain boleh dibantu oleh seorang kedi, tetapi dibatasi hanya memakai jasa seorang kedi pada satu saat.

3. *Marker*

- *Marker* adalah seseorang yang ditunjuk oleh *Komite* untuk mencatat skor *kompetitor* pada *stroke play*. Ia boleh saja sesama-*kompetitor*. Ia bukan seorang *wasit*.
- *Marker* hanya bertanggung jawab mencatat jumlah *pukulan* gros untuk setiap hole yang *kompetitornya* membuat skor net sama atau lebih rendah daripada skor terapan.

- *Marker* hanya bertanggung jawab mencatat angka *pukulan gros* pada setiap *hole* yang skor net dari *kompetitomya* menghasilkan satu poin atau lebih.

4. Pengamat - *Observer*

- *Pengamat* adalah seseorang yang ditunjuk *Komite* untuk membantu *wasit* dalam memutuskan hal-hal berdasarkan fakta-fakta kejadian yang sesungguhnya yang dipermasalahkan dan melaporkan kepada *wasit* tentang pelanggaran atas *Peraturan*. Seorang *pengamat* seyogianya tidak menjaga *tiang-bendera*, berdiri pada atau memarkahi posisi *hole*, mengangkat bola, atau memarkahi posisi bola.

5. Komite - *Committee*

- *Komite* adalah komite yang bertanggung jawab atas kompetisi atau jika sedang tidak ada keterkaitan dengan suatu kompetisi, komite yang bertanggung jawab atas lapangan.
- Komite adalah *Komite* yang terkait dari *Badan yang Berwenang*.
- *Komite* harus menetapkan ketentuan yang mendasari kompetisi yang akan dimainkan.
- *Komite* tidak memiliki kekuasaan untuk mengabaikan suatu *Peraturan Golf*.
- *Peraturan* khusus tertentu yang mengatur *stroke play* pada hakikatnya sangat berbeda daripada yang mengatur *match play* sehingga menggabungkan kedua format permainan tidak dapat dilaksanakan dan tidak diizinkan. Dalam keadaan demikian, hasil *match* dianggap nihil dan tidak berlaku, dan pada kompetisi *stroke play* para *kompetitomya* didiskualifikasi.

- Pada *stroke play* *Komite* boleh membatasi tugas-tugas seorang *wasit*.
- Bila area latihan tidak tersedia di luar area *lapangan* kompetisi, *Komite* seyogianya menetapkan area tempat pemain boleh berlatih pada hari apa pun dari suatu kompetisi, jika hal itu dapat dilaksanakan. Secara umum, pada hari kompetisi *stroke play*, *Komite* seyogianya tidak mengizinkan latihan dilakukan di atas atau ke atas *putting green* atau dari *rintangan* di *lapangan* kompetisi.
- Jika *Komite* atau wakilnya yang diberi wewenang menganggap bahwa karena alasan apa pun *lapangan* tak-dapat-dimainkan atau ada keadaan yang membuat permainan tidak mungkin dimainkan sebagaimana seharusnya, pada *match play* atau *stroke play*, *Komite* boleh memerintahkan penangguhan permainan untuk sementara, atau pada *stroke play* menyatakan permainan nihil dan tidak berlaku serta membatalkan semua skor untuk ronde yang bersangkutan. Bilamana suatu ronde dibatalkan, semua penalti yang dikenakan pada ronde tersebut dibatalkan.
- *Komite* harus menetapkan waktu start. Pada *stroke play* *Komite* harus menyusun grup-grup yang di dalamnya para *kompetitor* harus bermain.
- Bilamana kompetisi *match play* dimainkan untuk jangka waktu panjang, *Komite* menetapkan batas waktu yang harus diselesaikan untuk setiap ronde. Bilamana para pemain diperkenankan mengatur tanggal match mereka dalam batas kurun waktu ini, *Komite* seyogianya mengumumkan bahwa *match* tersebut harus dimainkan pada jam yang ditentukan

pada hari terakhir dari kurun waktu tersebut, kecuali kalau para pemain bersepakat untuk melaksanakan match mereka pada tanggal sebelum tenggat waktu tersebut.

- *Komite* harus menerbitkan tabel yang menunjukkan urutan dari *hole-hole* yang handicap strokenya akan diberikan atau diterima.
- Pada *stroke play* *Komite* harus menyediakan kartu skor untuk setiap *kompetitor* yang berisi tanggal dan nama *kompetitor*, atau nama para *kompetitornya* pada *stroke play foursome* atau *stroke play four-ball*.
- Pada *stroke play* *Komite* bertanggung jawab atas penjumlahan skor dan mengaplikasikan *handicap* yang tercantum pada kartu skor.
- *Komite* harus mengumumkan cara, hari, dan waktu untuk memperoleh keputusan dalam hal terjadinya *match* yang berbagi-dua (seri) pada *match play* atau hasil-sama pada *stroke play*, baik yang dimainkan dengan kondisi setara tanpa *handicap* maupun berdasarkan *handicap*.
- Penalti diskualifikasi pada kasus tertentu yang luar biasa, boleh diabaikan, dikurangi, atau dijatuhkan jika *Komite* menganggap tindakan semacam itu dibenarkan.
- Jika *Komite* menganggap bahwa pemain bersalah karena pelanggaran etiket yang berat, *Komite* boleh menjatuhkan penalti diskualifikasi berdasarkan Peraturan ini.
- *Komite* boleh menetapkan Peraturan Setempat untuk kondisi abnormal setempat jika sejalan dengan kebijaksanaan
- Jika *Komite* menganggap bahwa kondisi abnormal setempat mengganggu dimainkannya suatu permainan sehingga perlu

dibuat Peraturan Setempat yang memodifikasi Peraturan Golf, maka Peraturan Setempat tersebut harus mendapatkan persetujuan dari R&A*.

Keputusan Komite

- Jika tidak ada seorang wasit, perselisihan atau hal yang meragukan apa pun mengenai Peraturan harus disampaikan kepada Komite, yang keputusannya adalah *final*.
- Jika Komite tidak dapat mencapai keputusan, Komite boleh menyampaikan perselisihan atau hal yang meragukan kepada Komite Peraturan Golf dari R&A, yang keputusannya adalah *final*.
- Jika perselisihan atau hal yang meragukan belum disampaikan kepada Komite Peraturan Golf tersebut, pemain atau para pemain boleh mengajukan suatu pernyataan yang telah disepakati bersama untuk disampaikan melalui wakil yang berwenang dari Komite kepada Komite Peraturan Golf untuk meminta pendapat tentang benar-tidaknya keputusan yang diberikan. Jawaban akan dikirimkan kepada wakil yang berwenang ini.
- Jika permainan tidak sesuai dengan Peraturan Golf, Komite Peraturan Golf tidak akan memberikan keputusan atas pertanyaan apa pun yang disampaikan.
- *(Untuk Indonesia, masalah semacam ini harus ditanyakan terlebih dulu kepada Badan Peraturan, Keamatan, dan Handicap dari Persatuan Golf Indonesia).



Gambar 6. 1. Wasit Golf
(Sumber: Erakogu, 2018)

C. Mewasiti Sesuai Tugas dan Tanggung Jawab

Seorang wasit golf yang baik akan selalu berusaha mencegah terjadinya pelanggaran Peraturan oleh para pemain Golf. Ia tidak akan menunggu sampai pemain terlanjur melakukan pelanggaran dan baru “menangkapnya” belakangan. Bagaimana pun, jika pelanggaran sudah terjadi, wasit tidak mempunyai pilihan untuk “memaafkan” atau memalingkan mukanya ke tempat lain dan berpura-pura tidak melihat pelanggaran tersebut. Suka atau tidak, ia wajib mengambil tindakan dan menerapkan Peraturan jika pelanggaran sudah terlanjur terjadi.

Para wasit yang bertugas “*by the book*” acapkali dituduh “kaku” dan “tidak punya empati”, padahal sesungguhnya mereka bertugas sesuai tugas dengan baik. Mereka berpedoman pada

apa yang tertulis di buku Peraturan dan interpretasinya di buku "*Decisions on the Rules of Golf*" serta mengontrol perasaannya agar hati dan empatinya tidak menjadi pedoman saat membuat keputusan. Ini bukan berarti wasit tidak boleh punya empati. Jelas wasit juga seorang manusia dan dilengkapi dengan perasaan. Bagaimanapun, wasit bertugas memastikan agar turnamen memakai Peraturan Golf yang seragam dan berlaku sama untuk semua pemain. Jika ia memaafkan pelanggaran pertama oleh seorang pemain sedangkan pemain lain dijatuhkan penalti oleh wasit lain untuk pelanggaran yang serupa, bukankah itu tidak adil?

Berbicara soal "empati", belum lama ini saya mengantarkan teman yang dipanggil guru sekolah berkaitan nilai ulangan putranya buruk dan besar kemungkinan akan gagal naik kelas. Saat menceritakan betapa gundahnya ia melihat kelakuan dan prestasi putra teman saya, air matanya menitik keluar. Demikian besar empatinya ibu guru ini, tetapi ia tetap harus menjalankan Peraturan. Saya pikir, perasaan yang sama akan dirasakan seorang wasit manakala ia "terpaksa" menjatuhkan penalti diskualifikasi kepada seorang pemain. Saya amat yakin, tidak ada kegembiraan dalam hati wasit itu. Oleh karena itu, memutuskan berdasarkan pasal "in equity" oleh para wasit Golf pun harus dilakukan dengan kehati-hatian yang tinggi.

Intinya, demi asas kewajaran (*in equity*) baru diterapkan kalau memang tidak ada rujukan di buku *Decisions* maka keputusan yang sama diterapkan bagi kejadian yang serupa. Keberadaan Per.20-6, mengangkat bola yang diganti, didrop atau ditaruh secara tidak benar, juga membantu para wasit mengoreksi para pemain yang mengedrop bola, bola yang diganti atau ditaruh

dengan tidak benar, asalkan belum terlanjur dimainkan, mengulanginya dengan benar tanpa penalti.

Ringkasnya, seorang wasit Golf harus mencoba dengan sedapat-dapatnya selama masih dalam koridor Peraturan, untuk mencegah terjadinya pelanggaran Peraturan oleh pemain dan membantunya jika ditanya. Para pemain Golf Indonesia dianjurkan untuk selalu meminta bantuan para wasit yang bertugas di lapangan, selain memastikan tidak terjadi kekeliruan, juga agar walaupun terjadi kesalahan, dikarenakan petunjuk dan arahan wasit, si pemain dibebaskan dari penalti apa pun.

D. Cara Mencatat Skor dalam Golf

Terdapat 2 metode: mencatat skor dengan menghitung jumlah pukulan (*stroke play*) mencatat skor dengan menghitung jumlah lubang (*match play*).

Tidak seperti halnya sistem pencatatan skor dalam kebanyakan olahraga, dalam golf, skor yang kecil justru dianggap lebih baik. Skor 72 jauh lebih baik daripada skor 102. Mencatat skor dalam golf mungkin saja mudah – pukul bolanya, temukan bolanya, pukul bolanya lagi, dan seterusnya – dan Anda tinggal menjumlahkan semua pukulan pada akhir permainan. Namun, ada beberapa hal kecil yang perlu Anda ketahui sebelum mulai bermain golf dan mencatat skor dengan benar. Lihat Langkah 1 untuk memulai.

1. Metode 1: Mencatat Skor dengan Menghitung Jumlah Pukulan (*Stroke play*)

- 1) Sediakan kartu skor. Satu putaran golf dimainkan dalam 18 lubang. Setelah setiap lubang, Anda harus mencatat skor pada kartu skor. Bahkan pegolf berpengalaman bisa lupa mengingat

beberapa pukulan tanpa adanya kartu skor. Jagalah pencatatan skor Anda dan pemain-pemain lainnya dalam kelompok Anda.

- Umumnya, Anda bertanggung jawab mencatat skor lawan dan begitu pula sebaliknya (ia harus mencatat skor Anda). Setelah setiap putaran, Anda harus memeriksa kartu lawan, menyetujui hasil pencatatan skor Anda oleh dirinya, dan menandatangani atau memarafnya. Anda juga akan harus melakukan ini di putaran terakhir. Jadi jika lawan Anda melakukan kesalahan (walau itu kesalahan yang tak disengaja) dan membuat skor Anda lebih buruk daripada seharusnya, Andalah yang harus disalahkan.
- Para pemain lainnya menugaskan satu orang yang mencatat skor semua pemain sebelum permainan dimulai.

2) Hitung semua usaha memukul bola sebagai pukulan (*stroke*). Seorang pegolf hampir pasti akan melakukan kontak dengan bola. Tapi jika dia berusaha memukul dan meleset memukul bolanya, itu tetap dihitung sebagai pukulan. Di sisi lain, jika Anda berlatih mengayun dan tak sengaja mengenai bola, itu tidak dihitung. Setiap kali Anda mengayunkan tongkat ke arah bola, itu dihitung sebagai pukulan, apa pun yang terjadi.

- Setiap lubang memiliki jumlah pukulan yang disebut "*Par*". Ini rata-rata jumlah pukulan yang harus dilakukan untuk memasukkan bola ke dalam lubang. Jika par berjumlah 3 dan Anda memasukkan bola dengan 4 pukulan, skor Anda dicatat sebagai *1-over* atau lebih satu pukulan. Jika *par* keseluruhan *course* adalah 80 dan Anda menyelesaikan

course pada jumlah 95, skor Anda adalah 15-*over* atau lebih 15 pukulan.

- Walaupun Anda tidak perlu tahu ada yang mencatat skor, Anda harus tahu bahwa *birdie* adalah satu pukulan di bawah *par*, *eagle* adalah dua di bawah *par*, dan *bogey* adalah satu di atas *par*.
 - Sejumlah pemain memutuskan tidak akan memukul melebihi *double bogey* atau 2 pukulan di atas *par* pada setiap lubang.
- 3) Ketahui penalti Anda. Yang dimaksud penalti adalah pukulan-pukulan yang mengakibatkan poin tambahan. Ingatlah bahwa Anda ingin skor serendah mungkin dan penalti-penalti itu malah menaikkan skor. Berikut beberapa penalti:
- Jika memukul bola ke dalam air, letakkan bola di lokasi yang ditunjuk dan menerima penalti 1 pukulan.
 - Jika memukul bola keluar bidang permainan (yang ditandai dengan tiang putih), pukul kembali dari lokasi awal dan menerima penalti 2 pukulan.
 - Jika kehilangan bola, pukul kembali dari lokasi awal dan menerima penalti 2 pukulan.
- 4) Jumlahkan poin Anda. Ketika selesai, jumlahkan skor Anda pada setiap lubang untuk mengetahui jumlah keseluruhan. Periksa kembali jumlahnya. Jika Anda bermain dalam satu turnamen, salah satu lawan Anda akan mencatat skor resmi Anda. Anda harus memeriksanya dan kemudian menandatangani kartu skor Anda untuk membuatnya menjadi resmi. Pemain dengan jumlah poin paling sedikit keluar sebagai pemenang.

- Sejumlah pemain menjumlahkan poin setiap 9 lubang, sehingga mereka tidak perlu melakukan perhitungan terlalu banyak di akhir pertandingan dan bisa menyelesaikan perselisihan soal skor dengan lebih mudah.
- 5) Ketahui *handicap* Anda. Setelah bermain setidaknya 10 putaran golf pada *course* yang sama (atau jumlah putaran yang harus dimainkan pada *course* tersebut untuk menentukan *handicap*), Anda akan memiliki sebuah *handicap*. *Handicap* memperhitungkan skor Anda sebelumnya dari putaran golf yang sama. Anda bisa bermain sambil mengingat *handicap* Anda. (Targetnya adalah mencatat skor yang lebih baik daripada sebelumnya.)
- Jika ingin bermain-main dengan *handicap*, Anda bisa menggunakan metode *Stableford*. Dalam metode pencatatan skor ini, skor golf bukanlah jumlah pukulan yang dilakukan pada setiap lubangnya, melainkan jumlah poin bersih yang didapatkan pada setiap lubangnya. Jika skor bersih sama dengan *par*, Anda mendapatkan 2 poin; jika memukul satu di atas *par* (*bogey*), Anda mendapatkan 1 poin. Jika mendapatkan 1 di bawah *par* (*birdie*), Anda mendapatkan 3 poin, dan jika memukul 2 di bawah *par* (*eagle*), Anda mendapatkan 4 poin.

2. Metode 2: Mencatat Skor dengan Menghitung Jumlah Lubang (*Match Play*)

- 1) Catatlah skor untuk setiap lubang sebagai "*holes up*" atau "*holes down*". Ini cara bermain paling baik bagi pegolf pemula, karena tidak harus begitu teliti mencatat skor pada setiap putarannya. Yang hanya perlu dilakukan adalah memenangi

lebih banyak lubang daripada lawan Anda. Jadi, sebut saja skor Anda pada lubang pertama adalah 5 dan skor lawan Anda pada lubang pertama adalah 3; lawan Anda kini "*one up*", karena dia unggul satu lubang atas Anda.

- 2) Relakan satu lubang jika perlu. Jika Anda kesulitan memasukkan bola ke dalam lubang pada satu putaran tertentu dan lebih memilih menyimpan tenaga dan akal sehat Anda, Anda bisa merelakan putaran itu dan beralih ke lubang berikutnya. Anda bisa memulai dari awal pada lubang berikutnya.
- 3) Catatlah pemenang setiap lubangnya. Teruslah bermain dan tuliskan pemenang setiap lubangnya setelah setiap putaran. Tulis saja +1 jika Anda memenangi satu lubang tertentu atau -1 jika Anda kalah dalam putaran itu. Jika Anda dan lawan Anda memasukkan bola dengan jumlah pukulan yang sama, Anda bisa menulis "AS" di bawah kolom lubang dan menganggapnya sebagai seri.
- 4) Akhirilah pertandingan ketika satu pemain memenangi lebih banyak lubang ketimbang yang masih tersisa. Pertandingan bisa berakhir bila skornya adalah "four and three". Ini artinya bahwa satu pemain akan menang setelah unggul empat lubang dengan tiga lubang tersisa (setelah lubang ke-15), karena pemain lain tak punya cukup lubang untuk memenangi putaran itu.
- 5) Jangan terobesi dengan jumlah pukulan yang dilakukan. Seorang pemula lebih penting berfokus memasukkan bola ke dalam lubang daripada merasa kesal karena memukul terlalu banyak. Anda pun akan lebih fokus bermain dengan ritme ketimbang terlalu menganalisis permainan. Saat semakin

berpengalaman, Anda bisa berlatih untuk memangkas jumlah pukulan dan menjadi lebih baik secara bertahap.

3. Tips

- Belajar cara menghitung *handicap* dalam permainan golf. Pegolf yang sangat mahir dan pegolf yang sangat tidak mahir bisa bermain secara kompetitif dengan menggunakan *handicap*.
- Jika bermain untuk bersenang-senang semata dan seri pada akhir putaran, tentukan pemenangnya dengan latihan memukul bola di area *green* atau melakukan adu panco.
- Anda akan terkagum-kagum seberapa banyak pukulan yang tak dihitung oleh pegolf. Jika teman bermain Anda mengatakan bahwa skornya adalah "5" dan Anda mengira skornya adalah "6" – periksa kembali pukulan-pukulannya dan dapatkan skor yang benar.
- Ketahui peraturan dasar golf dalam hal penalti. Anda tidak akan pusing dalam mencatat skor dan terhindar dari potensi argumen dengan teman bermain Anda.

4. Peringatan

- Jika meminum alkohol menjadi bagian dalam permainan golf Anda, lupakan soal mencatat skor dan fokuslah menjaga mobil golf Anda berjalan di jalur yang benar.
- Jika bermain dengan seseorang yang selalu coba memberikan angka yang rendah untuk dirinya, jangan bertengkar. Terutama bila dia adalah pasangan atau kekasih Anda. Carilah orang lain yang bisa diajak bermain bersama.

- Jika menandatangani skor yang salah dalam satu turnamen, Anda akan didiskualifikasi. Anda pun menyia-nyiakan waktu lima jam untuk bersenang-senang di luar ruangan.

Golf - Individual Skills Scoresheet						 Special Olympics Texas							
Athlete Name			Flight		Bracket								
Delegation			Age Bracket										
Short Putting <ul style="list-style-type: none"> • Set-Up: Target hole with two circles, .5m and 1.5m radii, around it. Athlete putts 5 times from 2m away from hole. • Scoring: <ul style="list-style-type: none"> 0 pts Swing and a miss 1 pt Ball is hit 2nd pt Ball stops in the 1.5m circle 3rd pt Ball stops in .5m circle 4th pt Ball goes in hole 						Pitch Shot <ul style="list-style-type: none"> • Set-Up: Target circle of 12m radius and two poles with a net. Athlete pitches 16m away from target area center. • Scoring: <ul style="list-style-type: none"> 0 pts Swing and miss 1 pt Ball is hit 2nd pt Ball goes over the net and between polls 3rd pt Ball and rolls out or lands outside and rolls in 4th pt Ball lands and stays in the circle 							
Putt 1	Putt 2	Putt 3	Putt 4	Putt 5	Short Putt Total		Pitch 1	Pitch 2	Pitch 3	Pitch 4	Pitch 5	Pitch Shot Total	
<i>Max 20 pts</i>						<i>Max 20 pts</i>							
Long Putting <ul style="list-style-type: none"> • Set-Up: Target hole with two circles, .5m and 1.5m radii, around it. Athlete putts 5 times from 8m away from hole. • Scoring: <ul style="list-style-type: none"> 0 pts Swing and a miss 1 pt Ball is hit 2nd pt Ball stops in the 1.5m circle 3rd pt Ball stops in .5m circle 4th pt Ball goes in hole 						Iron Shot <ul style="list-style-type: none"> • Scoring: <ul style="list-style-type: none"> 0 pts Swing and miss 1 pt Ball is hit 2nd pt Ball stops over 30 line and stays in bounds 3rd pt Ball stops over 60 line and stays in bounds 4th pt Ball stops over the 90 line 							
Putt 1	Putt 2	Putt 3	Putt 4	Putt 5	Long Putt Total		Iron 1	Iron 2	Iron 3	Iron 4	Iron 5	Iron Shot Total	
<i>Max 20 pts</i>						<i>Max 20 pts</i>							
Chip Shot <ul style="list-style-type: none"> • Set-Up: Target hole with a 3m and 6m radius. Athlete chips 5 times from 14m away from hole. • Scoring: <ul style="list-style-type: none"> 0 pts Swing and miss 1 pt Ball is hit 2nd pt Ball stops in 6m circle 3rd pt Ball lands in circle and rolls out or lands outside circle and rolls in 4th pt Ball goes in the hole 						Wood Shot <ul style="list-style-type: none"> • Scoring: <ul style="list-style-type: none"> 0 pts Swing and miss 1 pt Ball is hit 2nd pt Ball stops over 60 line and stays in bounds 3rd pt Ball stops over 90 line and stays in bounds 4th pt Ball stops over the 120 line 							
Chip 1	Chip 2	Chip 3	Chip 4	Chip 5	Chip Shot Total		Wood 1	Wood 2	Wood 3	Wood 4	Wood 5	Wood Shot Total	
<i>Max 20 pts</i>						<i>Max 20 pts</i>							
Preliminaries			Finals			Grand Total							

Gambar 6. 2. Contoh Score Sheet Individu
(Sumber: Vorster, 2023)

Disc Golf Score Sheet																						
Name	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Front	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Back	Total	
Distance																						
Par																						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						

Disc Golf Score Sheet																						
Name	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Front	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Back	Total	
Distance																						
Par																						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						

Disc Golf Score Sheet																						
Name	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Front	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Back	Total	
Distance																						
Par																						
1.																						
2.																						
3.																						
4.																						
5.																						
6.																						
7.																						

Gambar 6. 3. Contoh Score Sheet antar Pemain
(Sumber: Vorster, 2023)

HOLE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	OUT
Blue tees	368	193	309	362	333	137	388	329	473	2892
White tees	354	175	286	349	306	124	377	321	445	2737
Gold tees	322	160	270	294	292	118	318	310	429	2513
PAR	4	3	4	4	4	3	4	4	5	35
Handicap	6	4	14	8	10	12	2	16	18	
NORA - Gross	6	5	5	7	6	4	6	6	7	
Net	4	4	4	5	5	3	4	4	6	
JAMU - Net	4	3	4	4	5	4	5	5	5	
	AS	-1	-1	-2	-2	-1	AS	+1	AS	
Red tees	312	150	260	284	282	108	308	300	419	2423
PAR	4	3	4	4	4	3	4	4	5	35
Handicap	2	16	12	8	10	18	1	6	14	

Gambar 6. 4. Contoh Score Sheet yang Telah Terisi
(Sumber: Victoria Club, 2019)

BAB VII

LATIHAN UNTUK OLAHRAGA GOLF

A. Konsep Latihan

Latihan adalah elemen krusial dalam meningkatkan kapabilitas dalam menjalankan aktivitas olahraga. Untuk memfasilitasi peningkatan performa, latihan harus berdasarkan pada teori dan prinsip latihan yang telah ditentukan. Tanpa konsistensi dalam melaksanakan latihan, sangat tidak mungkin bagi atlet atau siswa untuk mencapai prestasi yang diidamkan (Mustafa, 2022).

Menurut Budiwanto (2012) latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang dilakukan berdasarkan program latihan yang disusun secara sistematis, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam upaya mencapai prestasi yang semaksimal mungkin, terutama dilaksanakan untuk persiapan menghadapi suatu pertandingan. Menurut Harsono (1988), Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Intisari dari hukum latihan adalah kegiatan berlatih akan membuat hasil pembelajaran makin dikuasai atau makin sempurna (Hariyoko, 1998).

Latihan biasanya didefinisikan sebagai suatu proses sistematis yang dilakukan dalam jangka waktu panjang, berulang-ulang, progresif, dan mempunyai tujuan untuk meningkatkan penampilan fisik (Bompa & Buzzichelli, 2019). Menurut Sukadiyanto (2002) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa

Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practise* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. *Exercises* merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan, misalnya susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi, antara lain: (1) pembukaan/pengantar latihan, (2) pemanasan (*warming-up*), (3) latihan inti, (4) latihan tambahan (suplemen), dan (5) *cooling down*/penutup.

Latihan yang berasal dari kata *training* adalah penerapan dari suatu perencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai (Mustafa & Alatas, 2023). Latihan itu diperoleh dengan cara menggabungkan tiga faktor yang terdiri atas intensitas, frekuensi, dan lama latihan. Walaupun ketiga faktor ini memiliki kualitas sendiri-sendiri, tetapi semua harus dipertimbangkan dalam menyesuaikan kondisi saat latihan.

Latihan akan berjalan sesuai dengan tujuan apabila diprogram sesuai dengan kaidah-kaidah latihan yang benar. Program latihan tersebut mencakup segala hal mengenai takaran latihan, frekuensi latihan, waktu latihan, dan prinsip-prinsip latihan

lainnya. Program latihan ini disusun secara sistematis, terukur, dan disesuaikan dengan tujuan latihan yang dibutuhkan.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pengertian dari latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, dengan beban semakin bertambah, serta bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan agar menjadi lebih sempurna dari individu yang melakukannya.

Menurut Sumosardjuno (1990) latihan olahraga harus meliputi empat macam, yaitu: (1) intensitas latihan, (2) lamanya latihan, (3) frekuensi latihan, dan (4) macam aktivitas latihan, yang masing-masing dapat diterangkan sebagai berikut.

1. Intensitas latihan

Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut sebagai intensitas. Besarnya intensitas bergantung pada jenis dan tujuan latihan. Latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung seperti yang dikatakan Irianto (2000) secara umum intensitas latihan kebugaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan bergantung pada tujuan latihan. Latihan untuk membakar lemak tubuh menggunakan intensitas 65%-75% detak jantung maksimal yang dilakukan 20- 60 menit setiap latihan dan dilakukan 3-5 kali perminggu (Irianto, 2000).

2. Lamanya latihan

Takaran lamanya latihan untuk olahraga prestasi adalah 45-120 menit dalam *training zone*, sedangkan untuk olahraga kesehatan seperti program latihan untuk menurunkan berat badan antara 20-30 menit dalam *training zone*. Maksudnya yaitu bahwa latihan-latihan tidak akan efisien, atau kurang membuahkan hasil

jika takaran latihan di atas tidak terpenuhi. Menurut Irianto (2004) takaran lama latihan untuk meningkatkan kebugaran dan menurunkan berat badan dilakukan selama 20-60 menit.

3. Frekuensi latihan

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan intensitas latihan dan lama latihan. Dalam melakukan latihan sebaiknya frekuensi latihan dilaksanakan paling sedikit tiga kali seminggu, baik untuk olahraga kesehatan maupun untuk olahraga prestasi. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali per minggu (Irianto, 2004).

4. Macam aktivitas latihan

Sebuah latihan akan berhasil jika latihan tersebut memiliki metode latihan yang tepat. Macam aktivitas fisik dipilih disesuaikan dengan tujuan latihan. Misalnya, bentuk latihan untuk mengembangkan kardiorespirasi ada bermacam-macam seperti: lari, sepeda, jogging, berenang, senam aerobik, atau jalan kaki.

B. Prinsip Latihan

Latihan yang tepat hendaknya juga menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai kinerja fisik yang maksimal bagi seseorang. Menurut Sumosardjuno (1990) prinsip-prinsip dasar latihan yang efektif adalah sebagai berikut.

1. Prinsip beban berlebih (*overload*)

Suharjana (2007) menyatakan bahwa prinsip beban berlebih pada dasarnya menekankan beban kerja yang dialami harus melebihi kemampuan yang dimiliki oleh seseorang, karena itu latihan harus mencapai ambang rangsang. Hal itu bertujuan

supaya sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan.

Menurut Irianto (2004) prinsip beban berlebih maksudnya yaitu bahwa pembebanan dalam latihan harus lebih berat dibandingkan aktivitas fisik sehari-hari. Pembebanan harus terus ditingkatkan secara bertahap sehingga mampu memberikan pembebanan pada fungsi tubuh. Jadi dalam membuat dan melaksanakan sebuah program latihan harus berpegang pada prinsip beban berlebih (*overload*) untuk meningkatkan kemampuan secara periodik.

2. Kekhususan Latihan

Menurut Irianto (2004) program latihan yang baik harus dipilih secara khusus sesuai dengan kebutuhan atau tujuan yang hendak dicapai. Misalnya, program latihan untuk menurunkan berat badan, maka pilih latihan aerobik setelah itu lakukan latihan untuk pengencangan otot dengan menggunakan latihan beban (*weight training*).

Dalam melakukan latihan, setiap bentuk rangsang akan direspon secara khusus oleh setiap orang atau olahragawan. Bentuk latihan yang diberikan sesuai dengan tujuan olahraga yang diinginkan. Dalam hal ini perlu dipertimbangkan prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: (1) spesifikasi kebutuhan energi, (2) spesifikasi bentuk atau model latihan, (3) spesifikasi pola gerak dan kelompok otot yang terlibat (Sukadiyanto, 2002).

3. Individualitas

Menurut Sukadiyanto (2002) setiap individu mempunyai potensi dan kemampuan yang berbeda-beda. Selain potensi dan kemampuan yang berbeda, faktor kematangan, lingkungan, latar belakang kehidupan, serta pola makannya pun berbeda, sehingga

akan berpengaruh terhadap aktivitas olahraga yang dilakukannya (Mahardika et al., 2024). Oleh karena itu, dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu dan tidak boleh disamaratakan.

4. Latihan harus progresif

Menurut Sukadiyanto (2002) latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara kontinyu, maju dan berkelanjutan. Jadi dapat dikatakan bahwa dalam proses latihan harus dilakukan secara kontinyu dan meningkat melanjutkan latihan sebelumnya.

Latihan ditingkatkan intensitasnya secara bertahap supaya latihan mencapai ambang rangsang sehingga cepat terjadi proses adaptasi dan terjadi peningkatan kekuatan. Cara meningkatkan beban latihan yang progresif antara lain dengan: (a) diperberat (jumlah beban, repetisi dan, set, (b) dipercepat, dan (c) diperlama. Beban latihan harus ditingkatkan setelah mencapai 6 sampai 8 sesi latihan, karena setelah sesi 6 sampai 8 atau sekitar 3 minggu komponen biomotor kekuatan akan meningkat sebesar 19% (Sukadiyanto, 2010).

5. Pemulihan atau istirahat

Pada program latihan harus dicantumkan waktu pemulihan yang cukup. Waktu pemulihan digunakan untuk mengurangi resiko over training akibat beratnya latihan. Kelelahan hebat justru dapat menimbulkan penurunan penampilan atau performa seseorang (Sumosardjuno, 1990).

Dari berbagai pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan sebuah aktivitas fisik yang dilakukan secara

sistematis, dalam jangka waktu yang panjang, dilakukan berulang-ulang, meningkat, dan dengan sebuah metoda tertentu sesuai tujuan yang diinginkan. Proses berlatih yang dilakukan secara teratur, terencana, berulang-ulang dan semakin lama semakin bertambah bebannya, serta dimulai dari yang sederhana ke yang kompleks.

C. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Kondisi fisik dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif (Battinelli, 2007). Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik berarti mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*) (Subarjah, 2012).

Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak atau motorik terdiri dari kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya ledak otot, dan keseimbangan (Subarjah, 2012). Komponen kesegaran gerak atau dapat dilatih. Kemampuan motorik pada awal latihan secara umum sama, komponen-komponen tersebut menjadi semakin spesifik dengan dilakukannya latihan. Sudah banyak tes yang dapat menguji komponen-komponennya (Battinelli, 2007).

Menurut Suharno (1991) peningkatan kondisi fisik atlet bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna untuk menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Sedangkan menurut Harsono (1988) kondisi fisik atlet

memegang peranan yang sangat penting yang berfungsi untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

Harsono (1988) unsur-unsur yang membentuk kesegaran jasmani adalah (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) stamina, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) *power*, (7) kelenturan, (8) ketepatan, dan (9) koordinasi.

Menurut Suharno (1973) unsur-unsur yang membentuk kesegaran jasmani adalah (1) kecepatan, (2) daya tahan, (3) kekuatan, (4) kelincahan, (5) kelenturan, (6) koordinasi, (7) ketepatan, dan (8) keseimbangan.

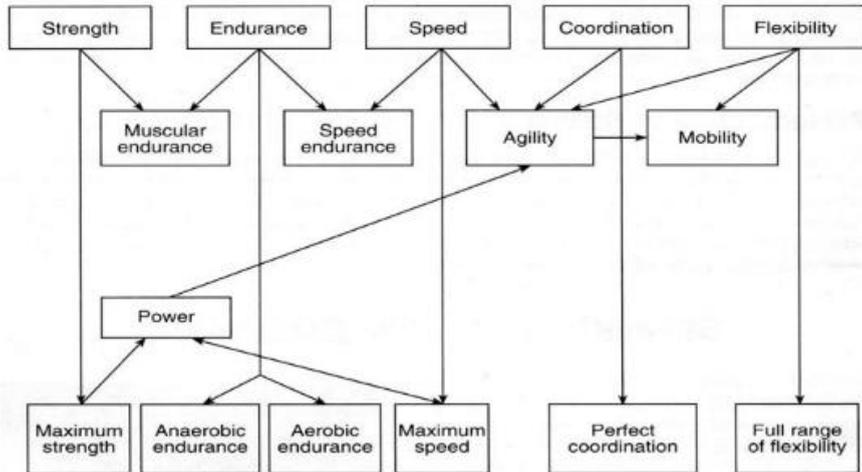
Suharno (1991) menjelaskan bahwa pembinaan kondisi fisik mencakup pengembalian, peningkatan dan penjagaan kualitas kondisi fisik pemain dapat ditempuh dengan jalan pembinaan fisik umum dan pembinaan fisik khusus sesuai dengan keunikan atau kebutuhan dominan dalam permainan bola voli.

Menurut Suharno (1991) Komponen-komponen gerak sebagai penentu baik tidaknya kondisi fisik pemain bolavoli adalah (1) kekuatan, (2) daya tahan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, (5) kelenturan, (6) daya ledak, (7) koordinasi, (8) ketepatan, dan (9) stamina.

Bompa & Buzzichelli (2019) menjelaskan bahwa unsur-unsur pembangunan fisik dalam olahraga kebugaran khusus adalah (1) kekuatan, (2) keterampilan, (3) daya tahan, (4) kecepatan, dan (5) fleksibilitas.

Dari beberapa pendapat ahli maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik adalah suatu kondisi yang digunakan untuk mempertahankan dan meningkatkan kemampuan potensi dengan

latihan yang teratur dan disertai program latihan yang tepat. Kondisi fisik terdiri dari: (1) kekuatan, (2) stamina, (4) kecepatan, (5) kelincahan, (6) *power*, (7) kelenturan, (8) ketepatan, dan (9) koordinasi. Adapun hubungan dari beberapa komponen fisik tersebut dapat dilihat Gambar berikut.



Gambar 7. 1. Hubungan antar Komponen Fisik
(Sumber: Mintarto, 2019)

Komponen-komponen kondisi fisik bila diuraikan adalah sebagai berikut:

- 1) Kekuatan otot, yaitu kemampuan untuk memindahkan bagian tubuh dengan cepat bersamaan dengan melakukan kerja otot secara maksimal.
- 2) Daya tahan otot, yaitu kemampuan untuk mengkontraksikan otot secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
- 3) Daya tahan kardiovaskular, yaitu kemampuan sistem jantung, paru, dan peredaran darah untuk menjalankan kerja terus-menerus secara efektif.

- 4) Fleksibilitas, yaitu efektifitas dalam penyesuaian bentuk tubuh untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
- 5) Kecepatan, yaitu kemampuan untuk memindahkan tubuh atau bagian tubuh dengan cepat. Terdapat banyak cabang olahraga yang bergantung pada kecepatan untuk dapat mengalahkan lawan. Sebagai contoh, pemain sepak bola harus berlari cepat ke arah bola untuk menerima operan.
- 6) Koordinasi, yaitu kemampuan untuk melakukan bermacam-macam gerakan berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif dan terintegrasi. Sebagai contoh, koordinasi tangan-mata untuk menggiring bola basket menggunakan tangan dan mata secara bersamaan.
- 7) Kelincahan, yaitu kemampuan melakukan gerakan yang konstan dan cepat, kemudian mengubah arah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan. Sebagai contoh, mengubah arah gerakan untuk memukul bola tenis.
- 8) Daya ledak otot, yaitu kemampuan untuk menggunakan otot dengan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu singkat.
- 9) Keseimbangan, yaitu kemampuan kontrol dan stabilisasi tubuh saat berdiri diam atau saat bergerak. Sebagai contoh, in-line skating (Battinelli, 2007).

D. Latihan Fisik

Latihan fisik adalah aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam mempersiapkan olahragawan atau atlet pada tingkat tertinggi dalam penampilannya dan untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh. Intensitas latihan ditingkatkan secara progresif serta dilakukan secara sistematis dan berulang-

ulang (*repetitive*) dalam jangka waktu yang ditentukan sesuai dengan masing-masing individu dengan tujuan mencapai peningkatan kemampuan atau prestasi olahraga (Subarjah, 2012). Sedangkan latihan beban (*weight training*) adalah olahraga yang menggunakan beban sebagai sarana untuk memberikan rangsang gerak pada tubuh, yang bertujuan untuk melatih otot, meningkatkan kekuatan otot, daya tahan otot, serta hipertrofi otot (Irianto, 2000).

Tujuan latihan fisik adalah memperbaiki kemampuan skill atau penampilan (*performance*) individu sesuai dengan kebutuhan olahraga yang digeluti, serta bertujuan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan menjaga kesehatan. Latihan yang dilakukan berulang-ulang dapat meningkatkan *skill*, keterampilan (kemampuan teknik), dan penampilan individu, sehingga akan muncul penampilan yang maksimal. Selain itu, juga dapat meningkatkan kekuatan daya tahan otot dan sistem kardiorespirasi (Subarjah, 2012).

Latihan fisik memerlukan waktu yang relatif lama untuk mendapatkan hasil yang optimal. Hasil latihan fisik bukanlah sesuatu yang dapat diperoleh secara instan, tidak dapat diperoleh dalam satu atau dua minggu. Hasil latihan meningkat secara progresif, misalnya saja peningkatan kekuatan naik berkisar 1-5% perminggu. Latihan akan terlihat pengaruhnya setelah dilakukan selama 8 minggu, misal latihan beban dapat meningkatkan kekuatan otot sampai 50% dalam waktu 8 minggu (Dreger, dikutip oleh Suharyana, 2007). Faktor lain yang tidak boleh dilupakan demi keberhasilan program latihan adalah keseriusan latihan seseorang, ketertiban latihan, dan kedisiplinan latihan. Pengawasan dan pendampingan terhadap jalannya program latihan sangat dibutuhkan.

Harsono (1988) mengemukakan adapun manfaat dari latihan kondisi fisik yang baik, yaitu: (1) akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina dan komponen kondisi fisik lainnya, (3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, (4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organorgan tubuh setelah latihan, (5) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

1. Bentuk Latihan Fisik

Latihan fisik ini sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik agar lebih bugar dan maksimal saat menjalani pertandingan. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang maksimal tentunya diperlukan program latihan fisik dan disuplai dengan gizi serta istirahat yang cukup. Untuk itu, berikut kami berikan tips mengenai lima program latihan dalam meningkatkan kondisi fisik.

a. Latihan Daya Tahan Tubuh

Daya tahan kardiovaskuler dapat dilatih dengan cara jogging serta melakukan gerakan lain yang dominan mempunyai nilai aerobik. Biasakanlah pemain untuk melakukan jogging selama 40–60 menit dengan berbagai variasi kecepatan. Latihan ini bertujuan untuk menambah tingkat daya tahan otot dan daya tahan kardiovaskuler. Dengan artian pemain dituntut bergerak dan lari dengan waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebih. Tindak lanjut dari latihan ini yaitu dengan menambah kecepatan, intensitas dan kualitas gerak, supaya bisa berpengaruh pada proses stamina pemain. Sampai pemain mampu melakukan gerakan cepat dalam waktu yang lama, stabil, dan konsisten.

b. Latihan Kekuatan

Latihan beban/*weight training* memang terbukti sangat efektif untuk meningkatkan kekuatan pemain. Pada latihan ini pemain lebih dulu melakukan gerakan *push up*, *pull up*, *back up*, *squat* dan *squat jump*. Kemudian melanjutkan pada proses latihan menggunakan beban yang sebenarnya. Pemain dihibau untuk tidak loncat-loncat ditempat yang permukaannya keras karena akan menyebabkan cedera pada tulang kering dan tungkai.

c. Latihan Kecepatan

Kecepatan merupakan faktor terpenting dalam dunia olahraga terutama dalam futsal atau sepakbola. Pemain futsal dituntut untuk mampu bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan karena futsal dimainkan dilapangan yang kecil yang mengharuskan bola terus mengalir dengan cepat agar bola tidak mudah direbut lawan. Bentuk latihan yang bisa diterapkan antara lain *Suttle run* atau lari bolak balik dengan jarak 6 m. Kualitas latihan bisa ditingkatkan dengan penambahan beban dan rintangan. *Sprint* jarak pendek dengan intensitas tinggi juga sangat efektif diterapkan dalam untuk meningkatkan kecepatan pemain.

d. Latihan Kelenturan

Pemain futsal juga dituntut untuk lebih fleksibel supaya menunjang pemain bergerak lincah untuk mengubah arah dan berbalik badan ketika bermain dan juga supaya tidak rentan cedera pada bagian persendian dan otot. Program latihan fleksibilitas yang bisa diterapkan adalah dengan melakukan peregangan yang benar seperti diantaranya mencium lutut, sikap lilin, dan lain-lain.

e. Latihan Koordinasi

Semakin baik kemampuan koordinasi maka semakin mudah dan cepat dapat mempelajari bentuk-bentuk gerakan baru (Syafuruddin, 2011). Bentuk-bentuk latihan koordinasi Syafruddin (2011): (1) Latihan dengan merubah kecepatan gerakan, (2) Latihan dengan merubah batas ruangan untuk bergerak (misalnya memperkecil lapangan permainan), (3) Merubah alat-alat yang digunakan dalam latihan, (4) Mempersulit gerakan-gerakan yang dilakukan seperti memperbanyak putaran pada lempar cakram, menambah putaran sebelum mendarat pada senam alat., (5) Latihan- latihan keseimbangan, (6) Latihan – latihan senam gymnastik, (7) Mempersulit gerakan-gerakan yang dilakukan melalui perubahan pelaksanaan gerakan, (8) Latihan – latihan yang dikombinasikan.

2. Latihan Fisik bagi Pemain Golf

Latihan fisik juga diperlukan para pemain golf. Baik itu menjadi seorang pemula dalam olahraga ini ataupun sudah cukup mahir, ada kalanya perlu dalam meningkatkan fleksibilitas agar permainan menjadi jauh lebih baik dan maksimal. Berikut ini merupakan beberapa latihan untuk meningkatkan fleksibilitas pemain golf yang paling terekomendasi.

a. *Leg Swing Forward*

Untuk latihan satu ini, Anda perlu melakukannya dengan langkah-langkah di bawah ini agar lebih mudah dapat dipraktikkan dan dicoba dilakukan dengan mudah.

- Ambil sikap berdiri di mana dengan menggunakan satu sisi kaki saja namun tubuh harus tetap seimbang.

- Ayunkanlah kaki yang lain yang tidak menginjak lantai ke arah depan. Pastikan untuk melakukannya dengan setinggi pinggul sata mengayunkan dan lakukanlah ayunan ini sebanyak 8 kali.
- Setelah kaki tersebut diayun, bergantianlah dengan kaki lainnya untuk Anda ayunkan.
- Lalu kembalilah kepada posisi kaki awal, bawalah lutut ditebuk dengan sudut 90 derajat.
- Pinggul harus dijaga supaya menghadap ke arah depan sementara lutut agak sedikit dikendurkan ke arah luar sehingga sejajar dengan pinggul.
- Lakukan latihan tersebut sebanyak 8 kali dan lakukan perlahan-lahan.
- Ulangi menggunakan sisi kaki yang lain.

b. Squat

Dalam meningkatkan fleksibilitas tubuh pemain golf, rupanya *squat* pun menjadi bagian latihan yang tak boleh sampai terlewat. Mungkin Anda tahu bahwa squat biasanya diketahui sebagai latihan untuk pergelangan kaki perenang agar fleksibilitas dan kekuatannya terjaga atau meningkat. Namun squat rupanya juga berguna dalam membuat fleksibilitas pemain golf lebih baik.

- Ambil posisi berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu.
- Tekuk kaki sehingga kedua kaki membentuk persegi.
- Arahkan pinggul ke arah belakang dan berjongkoklah dengan tumit yang menapak pada permukaan tanah atau lantai dan bukannya jari-jari kaki.
- Lakukan 10 kali dalam 1 set dan ulangi hingga beberapa set agar terasa manfaatnya.

- Latihan ini tergolong sederhana namun sangat efektif karena mampu mengaktifkan otot gluteus sehingga saat memukul bola pun bisa jauh.

c. Menggerakkan Pinggul

Fleksibilitas bukan hanya meliputi bagian kaki karena permainan golf sendiri merupakan sebuah olahraga yang membutuhkan pinggul yang fleksibel. Maka dari itu, penting juga untuk melatih bagian pinggul agar lebih nyaman dan fleksibel ketika digunakan saat memutar tubuh sewaktu hendak memukul bola.

- Untuk melakukannya, hal paling penting dari gerakan ini adalah memutar pergelangan kaki lalu menggerakkan pinggul.
- Pastikan kedua kaki sudah dibuka lebar dan membentuk persegi dengan menekuknya sedikit.
- Pada waktu ini, peganglah *stick* golf di depan dada dengan kedua tangan diluruskan.
- Torso kemudian bisa Anda putar ke titik di mana *stick* di depan Anda lalu gerakkan dan putarlah pinggul.
- Untuk latihan ini, bisa dilakukan sebanyak 10 kali ulangan pada setiap sisi pinggul.

d. Peregangan Lengan

Kaki dan pinggul adalah bagian yang memang paling banyak digunakan dalam permainan golf, namun jangan salah, segala jenis pukulan golf tentunya memerlukan fleksibilitas lengan yang baik. Untuk bermain secara maksimal, maka bagian lengan pun perlu dilatih supaya lebih fleksibel.

- Salah satu lengan luruskanlah ke arah samping tepat di depan dada.

- Lalu gunakan lengan yang lainnya untuk memberi tekanan ke dalam agar lengan pertama bisa benar-benar meregang secara maksimal.
- Sambil melakukannya, rotasikan kepala Anda pada ke arah yang berlawanan dari lengan yang diregangkan.
- Tahanlah lengan tersebut selama 3 detik dan ulangi dengan menggunakan lengan lainnya.
- 10 kali ulangan disarankan untuk masing-masing lengan.

e. Latihan Simpul Lengan

Peregangan satu ini pun sama pentingnya untuk dilakukan demi meningkatkan fleksibilitas lengan. Bahkan latihan ini bisa Anda lakukan baik sambil dalam kondisi tengkurap atau menempel pada dinding.

- Untuk melakukannya, pastikan kedua lengan disilangkan (itulah mengapa latihan ini disebut simpul).
- Hal tersebut bisa dilakukan sambil bersandar pada matras atau dinding.
- Tahanlah posisi tersebut selama 30 detik lalu gantilah posisi lengan (yang tadinya di bawah bisa di atas dan yang sebelumnya di atas bisa di bawah).

f. Rotasi Bahu Eksternal

Latihan lainnya yang bisa meningkatkan fleksibilitas adalah latihan untuk bagian bahu. Berikut ini beberapa langkah yang bisa dilakukan secara sederhana supaya permainan golf Anda makin baik.

- Ambil posisi duduk bersebelahan dengan meja.
- Letakkan bagian dalam lengan pada permukaan meja sejajar dengan tubuh.

- Bungkukkan tubuh ke arah depan sampai pinggul dan hingga Anda merasakan adanya peregangan kuat di bagian bahu.
- Dalam hal ini, tahanlah selama 30 detik sebelum Anda beralih pada sisi bahu satunya dengan waktu yang sama.

g. Malaikat Dinding

Peregangan seperti apakah yang dimaksud di sini? Ini adalah latihan peregangan yang melatih fleksibilitas lengan sekaligus pundak. Latihan satu ini pun berguna dalam meningkatkan postur tubuh pemain golf.

- Bersandarlah tegak lurus pada dinding.
- Kedua lengan dapat ditempelkan pada dinding dengan membentuk huruf L atau 90 derajat dengan arah tangan menuju ke atas.
- Pastikan untuk menjaga tekukan siku lengan secara konsisten, lalu memindahkan lengan ke atas dan ke bawah tapi tetap menempel di dinding.
- Latihan ini bisa dilakukan selama 5 menit sambil menggerakkannya perlahan.

h. 3 Langkah Latihan Pergerakan Pergelangan Kaki

Untuk melatih fleksibilitas pemain golf, langkah-langkah berikut ini bisa dicoba untuk dipraktikkan.

- Akan lebih baik bila latihan dilakukan di trotoar.
- Tempatkan satu sisi kaki pada bagian tepi jalan.
- Gerakkan lutut di atas jempol kaki sebanyak 5 kali, 5 kali lagi ke bawah dan 5 kali di atas jari kelingking.
- Barulah kemudian bergantian dengan sisi kaki lainnya.

E. Latihan Teknik

1. Konsep Latihan Teknik

Salah satu faktor latihan dalam mencapai prestasi adalah teknik. teknik merupakan faktor latihan yang kedua setelah fisik. walaupun faktor yang kedua, latihan teknik harus diberikan lebih awal dari pada latihan fisik. Penguasaan teknik yang baik akan memudahkan dalam menerapkan taktik bermain ataupun bertanding.

Menurut Suharno (1973) teknik adalah suatu proses gerakan dan pembuktian dalam praktik dengan sebaik mungkin untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Latihan teknik merupakan latihan keterampilan untuk meningkatkan kesempurnaan teknik (*skill*). Keterampilan teknik merupakan kemampuan melakukan gerakan-gerakan teknik yang diperlukan dalam cabang olahraga. Menurut Bompa & Buzzichelli (2019), teknik mencakup keseluruhan struktur teknik dan bagian-bagian yang tergabung dengan seksama dan gerakan-gerakan yang efisien seorang atlet dalam usahanya melakukan tugas berolahraga. Keterampilan teknik merupakan bagian penting dalam pencapaian prestasi. Tanpa keterampilan teknik yang baik maka seorang atlet tidak mungkin akan mampu menampilkan permainan atau gaya yang baik dan benar dalam suatu cabang olahraga. Teknik dalam setiap cabang olahraga akan selalu berkembang sesuai dengan tujuan dan peraturan permainan yang semakin tinggi tuntutananya, yaitu pencapaian keterampilan dan prestasi yang setinggi mungkin. Upaya untuk mencapai tujuan tersebut maka latihan keterampilan teknik secara proporsional harus mendapat prioritas utama dalam suatu susunan program latihan.

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempertinggi keterampilan gerakan teknik dan memperoleh otomatisasi gerakan teknik dalam suatu cabang olahraga. Otomatisasi gerakan ditandai oleh hasil gerakan yang ajeg dan konsisten, sedikit sekali atau jarang melakukan kesalahan gerakan, dalam situasi dan kondisi yang berbeda-beda dan berubah-ubah selalu dapat melakukan gerakan dengan konsisten.

Teknik dibedakan menjadi tiga katagori yaitu teknik dasar, teknik menengah, dan teknik tinggi. Pengatagorian teknik tersebut berdasarkan tingkatan kesulitan dalam melakukan gerakan, kebutuhan kemampuan fisik yang mendukung keterampilan teknik, banyaknya aspek lain yang mempengaruhi gerakan, kompleksitas dan variasi gerakan teknik yang memerlukan koordinasi, dan tuntutan kebutuhan keterampilan teknik gerakan dalam permainan.

Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses melakukan gerakan merupakan fondamen dasar, gerakan dilakukan dalam kondisi sederhana dan mudah. Latihan teknik dasar biasanya dilakukan oleh seseorang yang baru mempelajari teknik suatu cabang olahraga tertentu dan mempunyai tingkat penguasaan keterampilan pemula. Bahan latihan yang diberikan tentunya dimulai dari bagian-bagian gerakan teknik dasar yang paling sederhana dan mudah. Kemudian dilanjutkan dengan gerakan teknik dasar secara keseluruhan, tetapi masih dengan tingkat kesulitan gerakan yang rendah. Gerakan teknik keseluruhan tersebut masih sangat mudah, belum banyak kombinasi dan variasi gerakan yang lebih sulit.

Teknik menengah adalah suatu teknik dimana dalam melakukan gerakan menuntut penggunaan kecepatan, kekuatan, kelincahan dan koordinasi yang lebih tinggi daripada teknik dasar.

Teknik menengah merupakan lanjutan dari teknik dasar. Untuk dapat melakukan teknik menengah harus menguasai keterampilan teknik dasar lebih dahulu.

Teknik tinggi adalah suatu teknik dimana dalam melakukan proses gerakan menuntut tempo yang tinggi, koordinasi, keseimbangan, ketepatan yang tinggi serta gerakan tersebut sulit, simultan dalam kondisi yang sangat berat (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Langkah-langkah latihan gerakan teknik adalah sebagai berikut. *Pertama*, pelatih memberikan penjelasan dan memperagakan gerakan teknik secara keseluruhan tentang gerakan teknik yang akan dilatihkan. *Kedua*, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar dengan memperhatikan kunci-kunci gerakan. *Ketiga*, atlet melakukan latihan gerakan teknik dasar secara utuh dalam situasi dan kondisi yang sederhana. *Keempat*, tempo latihan ditingkatkan dan mengulang-ulang latihan teknik dasar dengan menggunakan kekuatan, kecepatan dan koordinasi yang agak lebih sulit. *Kelima*, mempersulit jenis dan bentuk-bentuk latihan teknik. *Keenam*, latihan keterampilan teknik lanjutan yang lebih tinggi. *Ketujuh*, meningkatkan efektivitas gerakan teknik bersama dengan pembentukan fisik. *Kedelapan*, mencoba keterampilan teknik dalam situasi permainan sederhana. Kesembilan, penguasaan keterampilan teknik secara sempurna dan otomatis yang diterapkan dalam pertandingan (Suharno, 1973).

2. Bentuk Latihan Teknik pada Golf

a. Cara Melatih Teknik Pukulan (*Swing*)

1) Latihan dengan Backdown

Backdown dalam golf adalah gerakan memutar badan sejauh 90 derajat dari target (bola) pukulan kita. Gerakan dilakukan seolah-olah kita hendak melakukan eksekusi *swing*. Kemudian lakukan lagi ke arah yang berlawanan. *Backdown* ini berguna untuk melatih *flow* dan irama tubuh dalam melakukan *swing*.

2) Dapatkan *Feel*-nya

Lakukan pukulan (*swing*) sebanyak dan sesering mungkin. Anda bisa melakukan ini di *driving range* atau boleh juga dengan menyewa lapangan untuk anda seorang diri. Lakukan teknik dasar memukul seperti posisi berdiri, posisi kaki, tumpuan, memegang stick sampai anda menemukan cara terbaik untuk anda pakai. Jika sudah dapat, temukan selanya dan latih sebanyak dan sesering mungkin.

3) Berusaha Konsisten

Latih terus konsistensi anda, usahakan *stick to the plan* jika telah menemukan *feel* dalam pukula anda. Jangan terpengaruh dengan *feel-feel* baru yang anda rasakan. Temukan satu yang menjadi cara terbaik anda (baik itu tumpuan kaki, posisi memegang stick dll) dan teruslah fokus untuk menguasai cara tersebut.

b. Latihan *Driving Golf*

Latihan golf pada umumnya dimulai dari *driving range*, yaitu suatu area di mana pegolf dapat berlatih ayunan golf (*golf swing*), mulai dari belajar memukul bola, mengarahkan hasil pukulan bola,

mengatur jarak jatuhnya bola sampai memilih *stick (club)* yang cocok untuk memukul bola agar mencapai jarak tertentu.

Driving range dirancang memiliki titik-titik jarak tertentu biasanya dibuat seperti *green area* mirip dengan lapangan golf dengan tanda bendera dan papan bertuliskan jarak dari *briving bay* tempat Anda memukul bola.

Berlatih di *driving range* bisa menjadi kegiatan rekreasi sendiri bagi pegolf atau tempat berlatih ketika tidak cukup waktu untuk permainan penuh di lapangan golf. Bagi yang sudah bisa main golf, pergi ke *driving range* itu ibarat kita ke bengkel untuk tune up atau perbaiki kerusakan atau masalah.

Dipastikan pegolf pernah menggunakan *driving range* karena disanalah tempat pegolf berlatih baik *practising* (dari mulai belajar memukul bola, berlatih mengarahkan bola, sampai mencoba untuk golf club yang baru) pada berbagai *driving range* ini sudah jarang ditemui *driving bay* yang masih dilengkapi alat untuk menaruh bola pada *tee*. mungkin karena memang tidak ada ataupun sudah rusak. *Tee* adalah suatu plastik kecil yang berguna untuk menyangga bola agar dapat melayang diatas permukaan sehingga dapat mudah dipukul saat *teeing off* (pukulan awal).

Apabila kita latihan golf menggunakan *wood 3* ke atas atau *iron* umumnya tidak membutuhkan *tee* tetapi seperti kita ketahui bahwa bila kita berlatih menggunakan *driver* (atau *wood 1*) atau bagi para pemula dalam menggunakan *iron* sekalipun maka *tee* tetap diperlukan. Sepeti yang kita ketahui saat berlatih menggunakan *tee* hal yang paling menyebalkan dan tidak ada hubungannya dengan pratising itu sendiri adalah untuk membungkuk mengambil bola dari kontainer lalu menaruhnya diatas *tee*. Pada *driving range* yang tidak memiliki alat lazimnya

untuk kegiatan tersebut dibantu oleh *Caddy*. Namun, banyak pegolf yang tidak menyukai adanya *caddy* dekat-dekat kita (dengan berbagai alasan) sehingga mau tidak mau kita sendiri yang melakukan tugas menaruh bola pada *tee* tsb.

Banyak latihan golf *driving range* semua orang melakukan cara seperti di atas dan dapat membuat beberapa latihan lebih baik dan lebih nyaman. Cara lebih mudah yang tujuannya adalah menaruh bola pada *tee* dengan tanpa membungkuk sama sekali dan amat mudah yang tentunya bisa anda coba karena cara ini telah berhasil pada banyak orang yang mencobanya. ikuti petunjuk berikut:

- 1) Untuk awalnya gunakan *iron club* (*club=stick*) yang nomor berapapun terserah anda, tergantung yang akan anda gunakan saat ini. tetapi bagi pemula untuk *practising* cara ini akan lebih mudah menggunakan nomor besar spt 7,8 atau 9 karena kemiringannya lebih landai.
- 2) Tempatkan bola pada container ke arah depan *tee*. lakukan hal tersebut, bila anda sudah lancar dengan cara ini maka anda bisa juga menempatkannya dibelakang *tee*.
- 3) Pijakkan kaki kanan anda disebelah kiri *tee* dengan jarak kira-kira 2cm dari *tee* taruh *club* anda pada sebelah kanan bola.
- 4) Dengan menggunakan club tersebut geser / raup bola ke arah kaki anda sampai bola terjepit dan coba angkat sedikit bola tersebut (seperti anda menyendok).
- 5) Sambil tetap menjepit bola pada kaki gelindingkan bola tersebut ke atas *tee* lalu turunkan perlahan.
- 6) Karena unsur *club* dari *head* sampai *shaft* (kecuali *grip*) tersebut dari bahan keras (*steel, titanium, graphite, carbon, dll*)

pasti saat menurunkan bola terletak pas pada tee (hal itu juga terlihat secara kasat mata).

- 7) Ayun club anda (perlahan) kearah kiri.intinya adalah tinggalkan /lepaskan bola uang sudah terpasang pada tee.
- 8) Selesai. koni bola telah siap anda pukul.



Gambar 7. 2. Latihan *Driving Range*
(Sumber: Mitchell, 2011)

F. Latihan Mental

1. Pengertian Latihan Mental

Latihan mental dilakukan sepanjang atlet menjalani latihan olahraga, karena latihan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari program latihan tahunan atau perodesasi latihan. Latihan-latihan tersebut ada yang memerlukan waktu khusus (terutama saat-saat pertama mempelajari latihan relaksasi dan konsentrasi), namun pada umumnya tidak terikat oleh waktu sehingga dapat dilakukan kapan saja. Menurut Lismadiana (2014)

latihan mental adalah suatu metode latihan dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak. Latihan Mental atau pelatihan otak mengacu pada penggunaan terstruktur dari latihan kognitif atau teknik (Mustafa, 2020). Tujuannya adalah untuk meningkatkan fungsi otak tertentu. Menurut Connaughton et al. (2008) latihan mental adalah latihan kognitif suatu tugas sebelum kinerja

Merujuk dari arti mental dan latihan seperti penjelasan di atas maka latihan mental dapat diartikan latihan yang diprogramkan dan dilakukan berbentuk kejiwaan baik kognitif, afektif, maupun psikomotor secara terorganisir.

Latihan mental harus dianggap sebagai penting bagian dari mempersiapkan atlet untuk jadwal yang menuntut praktek dan kompetisi sebagai latihan fisik. Atlet yang sukses adalah orang yang sangat termotivasi, fokus, dan percaya diri. Sikap ini meningkatkan kemungkinan mereka akan mencapai kinerja puncak ketika ia menghitung. Termasuk dalam pelatihan mental adalah memperoleh kemampuan untuk mengendalikan dan fokus emosi kita menjadi kekuatan positif dalam mencapai kinerja yang optimal dalam kondisi stres yang tinggi. Beberapa atlet mengalami kesulitan belajar keterampilan teknis yang benar, dengan fokus pada strategi pelatihan, dan/atau mengembangkan ketahanan mental untuk mengatasi kemalangan. Kadang-kadang tidak memerlukan kinerja bebas kesalahan untuk menang. Yang penting adalah keinginan untuk menyelesaikan. Tidak ada yang harus merasa buruk tentang kinerja apapun, terutama ketika telah didahului oleh musim sesi latihan rajin. Bahkan atlet elit memiliki hari libur.

Banyak pelatih menganjurkan atlet mereka bermain melalui rasa sakit. Mereka menekankan ketangguhan mental sebagai kemampuan untuk berpikir dan merasa kuat dan bahkan dalam menghadapi kemunduran, nyeri, kegagalan dan keraguan diri. Mereka mempertahankan bahwa atlet yang berurusan dengan tantangan ini, nyeri terutama fisik, semakin mereka dapat mendorong diri mereka sendiri untuk melatih dan bersaing di tingkat tinggi.

Psikologi olahraga adalah bidang yang luas yang mempelajari bagaimana fungsi keadaan mental dan emosional individu dalam olahraga. Belajar keterampilan motorik dan menguasai kendali mereka bagian dari penyelidikan psikologi bagaimana atlet bisa belajar keterampilan olahraga lebih cepat (Mustafa, 2021). Prinsip-prinsip utama dari psikologi olahraga dapat digunakan untuk mempercepat pembelajaran keterampilan serta persiapan mental untuk kinerja olahraga puncak.

2. Bentuk-bentuk Latihan Mental pada Golf

Menurut Zackyubaid (2010) ada enam cara dalam latihan mental atlet, sebagai upaya untuk tampil secara maksimal dalam olahraga kompetitif, antara lain; Beberapa cara dalam melakukan latihan mental untuk mencapai prestasi olahraga sebagai berikut. (1) berpikir positif, (2) membuat catatan harian latihan mental, (3) penetapan sasaran, (4) latihan relaksasi, (5) latihan visualisasi dan imajeri, dan (6) latihan konsentrasi. Dari cara-cara ini yang terpenting adalah pilihan cara yang digunakan sebaiknya disesuaikan dengan karakter atlet atau dapat juga mengkombinasikan beberapa cara agar tidak menimbulkan kejenuhan atlet. Berikut ini adalah penjelasannya dari keenam latihan mental tersebut.

a. Berfikir Positif

Berfikir positif dimaksudkan sebagai cara berfikir yang mengarahkan sesuatu ke arah yang positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berfikir positif dapat menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi dan menjalin kerjasama antara berbagai pihak. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.

b. Membuat Catatan Harian Latihan Mental (*Mental Log*)

Catatan latihan mental merupakan catatan harian yang ditulis setiap atlet selesai melakukan latihan, pertandingan, atau acara lain yang berkaitan dengan olahraganya. Dalam buku catatan latihan mental ini dapat dituliskan pikiran, bayangan, ketakutan, emosi, dan hal-hal lain yang dianggap penting dan relevan oleh atlet. Catatan ini semestinya dapat menceritakan bagaimana atlet berfikir, bertindak, bereaksi, juga merupakan tempat untuk mencurahkan kemarahan, frustrasi, kecewa, dan segala perasaan negatif jika melakukan kegagalan atau tampil buruk. Dengan melakukan perubahan pola pikir akan hal-hal negatif tadi menjadi positif, atlet dapat menggunakan catatan latihan mentalnya sebagai “langkah baru” setelah mengalami frustrasi, keraguan, ketakutan, ataupun perasaan berdosa/bersalah untuk kembali membangun sikap mental yang positif dan penuh percaya diri.

c. Penetapan Sasaran (*Goal-Setting*)

Penetapan sasaran (*goal-setting*) perlu dilakukan agar atlet memiliki arah yang harus dituju. Sasaran tersebut bukan hanya berupa hasil akhir (*output*) dari mengikuti suatu kejuaraan.

Penetapan sasaran ini sedapat mungkin harus bisa diukur agar dapat dilihat perkembangan dari pencapaian sasaran yang ditetapkan. Selain itu pencapaian sasaran ini perlu ditetapkan sedemikian rupa secara bersama-sama antara atlet dan pelatih. Sasaran tersebut tidak boleh terlalu mudah, namun sekaligus bukan sesuatu yang mustahil dapat tercapai. Jadi, sasaran tersebut harus dapat memberikan tantangan bahwa jika atlet bekerja keras maka sasaran tersebut dapat tercapai. Dengan demikian penetapan sasaran ini sekaligus dapat pula berfungsi sebagai pembangkit motivasi.

d. Latihan Relaksasi

Tujuan daripada latihan relaksasi, termasuk pula latihan manajemen stres, adalah untuk mengendalikan ketegangan, baik itu ketegangan otot maupun ketegangan psikologis. Ada berbagai macam bentuk latihan relaksasi, namun yang paling mendasar adalah latihan relaksasi otot secara progresif. Tujuan daripada latihan ini adalah agar atlet dapat mengenali dan membedakan keadaan rileks dan tegang. Biasanya latihan relaksasi ini baru terasa hasilnya setelah dilakukan setiap hari selama minimal enam minggu (setiap kali latihan selama sekitar 20 menit). Sekali latihan ini dikuasai, maka semakin singkat waktu yang diperlukan untuk bisa mencapai keadaan rileks. Bentuk daripada latihan relaksasi lainnya adalah autogenic training dan berbagai latihan pernapasan. Latihan relaksasi ini juga menjadi dasar latihan pengendalian emosi dan kecemasan.

e. Latihan Visualisasi Dan Imajeri

Latihan imajeri (*mental imagery*) merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Manfaat daripada latihan imajeri, antara lain adalah

untuk mempelajari atau mengulang gerakan baru; memperbaiki suatu gerakan yang salah atau belum sempurna; latihan simulasi dalam pikiran; latihan bagi atlet yang sedang rehabilitasi cedera. Latihan imajeri ini seringkali disamakan dengan latihan visualisasi karena sama-sama melakukan pembayangan gerakan di dalam pikiran. Namun, di dalam imajeri si atlet bukan hanya „melihat“ gerakan dirinya namun juga memberfungsikan indera pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan. Untuk dapat menguasai latihan imajeri, seorang atlet harus mahir dulu dalam melakukan latihan relaksasi.

f. Latihan Konsentrasi

Konsentrasi merupakan suatu keadaan dimana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan, atau tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi tidak jalan sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan dirinya pun akan berkurang. Selain itu, hilangnya konsentrasi saat melakukan aktivitas olahraga dapat pula menyebabkan terjadinya cedera.

Tujuan daripada latihan konsentrasi adalah agar si atlet dapat memusatkan perhatian atau pikirannya terhadap sesuatu yang ia lakukan tanpa terpengaruh oleh pikiran atau hal-hal lain yang terjadi di sekitarnya. Pemusatan perhatian tersebut juga harus dapat berlangsung dalam waktu yang dibutuhkan. Agar didapatkan hasil yang maksimal, latihan konsentrasi ini biasanya baru dilakukan jika si atlet sudah menguasai latihan relaksasi.

Salah satu bentuk latihan konsentrasi adalah dengan memfokuskan perhatian kepada suatu benda tertentu nyala lilin; jarum detik; bola atau alat yang digunakan dalam olahraganya. Lakukan selama mungkin dalam posisi meditasi.

BAB VIII

PENGATURAN GIZI DALAM OLAHRAGA GOLF

A. Pengertian Gizi Olahraga

Ilmu gizi olahraga merupakan cabang ilmu yang berfokus pada penerapan prinsip-prinsip gizi untuk mendukung kinerja atlet dan membantu mereka mencapai potensi penuh mereka. Bidang ini mengeksplorasi interaksi antara nutrisi dan aktivitas fisik, dan bagaimana hal tersebut dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran, pertumbuhan, dan kinerja olahraga. Meskipun ada beberapa perbedaan khusus dalam penerapan gizi antara atlet dan non-atlet, prinsip dasarnya tetap sama: mencapai keseimbangan antara asupan energi dari makanan dan minuman dan pengeluaran energi untuk berbagai fungsi tubuh, termasuk metabolisme, fungsi fisik, dan pemulihan dari latihan dan kompetisi. Pada dasarnya, tujuan dari pengaturan gizi baik untuk atlet maupun non-atlet adalah memastikan bahwa tubuh mendapatkan energi dan nutrisi yang cukup untuk mendukung semua fungsi dan aktivitasnya. Dengan pengetahuan dan pemahaman yang tepat tentang gizi olahraga, atlet dapat mengoptimalkan kinerja mereka dan mencapai prestasi yang lebih tinggi. (Syafrizar & Welis, 2009).

Pengelolaan yang tidak tepat terhadap asupan nutrisi, baik kekurangan maupun kelebihan, dapat menimbulkan dampak negatif pada keseimbangan tubuh, baik untuk atlet maupun individu biasa. Ini dapat berdampak pada performa atlet, terutama dalam hal metabolisme karbohidrat. Studi tentang ilmu gizi

olahraga bertujuan untuk memahami bagaimana nutrisi, gaya hidup, citra diri, dan performa fisik saling berinteraksi (Syafrizar & Welis, 2009). Pengetahuan ini sangat penting bagi berbagai kelompok masyarakat, termasuk orang tua, guru, pelatih olahraga, dan masyarakat umum, untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak-anak dan atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip gizi olahraga, masyarakat dapat mencapai tingkat kesehatan dan kebugaran yang optimal. Selain itu, pelatih olahraga dapat menggunakan pengetahuan ini untuk meningkatkan performa atlet mereka dan membantu mereka meraih prestasi lebih tinggi. Selain itu, pemahaman yang baik tentang gizi olahraga juga dapat membantu masyarakat umum dalam mencapai kesehatan dan kebugaran yang optimal.

Ilmu gizi olahraga berada dalam lingkup yang sama dengan ilmu gizi umum, namun difokuskan pada aplikasinya bagi atlet. Meski demikian, kedua bidang ini berbagi minat dalam berbagai aspek produksi dan konsumsi makanan, serta bagaimana makanan ini digunakan oleh tubuh dalam kondisi sehat dan sakit. Bidang ini mencakup berbagai tahap dalam siklus makanan, mulai dari produksi (termasuk agronomi, perikanan, dan peternakan), perubahan yang terjadi setelah panen (termasuk penyimpanan, distribusi, dan pengolahan makanan), dan konsumsi makanan serta bagaimana makanan ini digunakan oleh tubuh (Syafrizar & Welis, 2009). Ilmu gizi olahraga juga memiliki keterkaitan erat dengan berbagai disiplin lain, termasuk agronomi, peternakan, ilmu pangan, mikrobiologi, biokimia, anatomi/fisiologi, biologi molekuler, dan kedokteran. Selain itu, karena konsumsi makanan sangat dipengaruhi oleh perilaku makan, kebiasaan makan, dan kondisi ekonomi, ilmu gizi olahraga juga berhubungan dengan

disiplin-disiplin sosial seperti antropologi, sosiologi, psikologi, dan ekonomi. Dengan demikian, ilmu gizi olahraga adalah bidang yang multidisiplin, yang melibatkan berbagai aspek dari ilmu pengetahuan dan sosial.

B. Beberapa Istilah Gizi

Beberapa Istilah yang dipakai dalam Ilmu gizi yaitu: Bahan makanan Pokok: Pangan yang dimakan secara teratur oleh seseorang/penduduk dalam jumlah yang cukup banyak untuk memberikan bagian terbesar persediaan energi

- **Pangan:** Bahan yang dimakan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan untuk tumbuh, bekerja, dan memperbaiki jaringan.
- **Gizi Baik:** Keadaan sehat yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan dalam jumlah yang cukup serta seimbang.
- **Gizi Kurang:** Suatu keadaan tidak sehat yang terjadi karena tidak cukup makanan yang dikonsumsi sehingga tidak memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dalam jangka waktu tertentu.
- **Gizi Lebih:** Keadaan yang timbul karena konsumsi pangan yang berlebihan selama jangka waktu tertentu yang melebihi kebutuhan tubuh.
- **Gizi Salah:** Keadaan tidak sehat yang disebabkan oleh karena kekurangan atau kelebihan satu atau lebih zat gizi dalam susunan makanannya dalam jangka waktu lama
- **Kebiasaan makanan (Pola Pangan):** Cara-cara yang dipakai orang pada umumnya untuk memilih bahan makanan yang

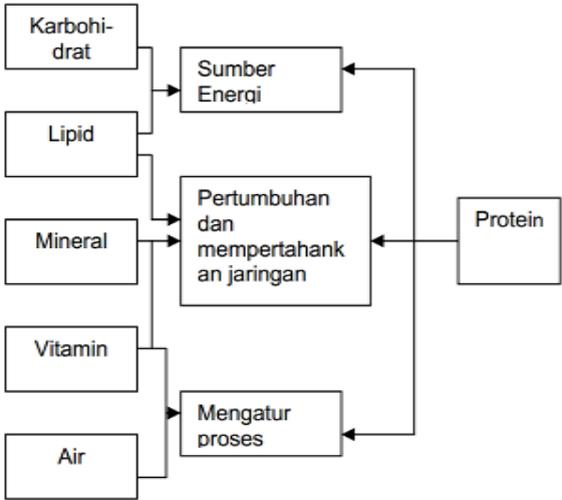
mereka makan sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, kebudayaan dan sosial.

- **Konsumsi pangan:** Semua bahan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang (masuk tubuh) dalam jangka waktu tertentu, biasanya waktu 24 jam.
- **Makanan Seimbang:** Suatu susunan makanan yang memenuhi seluruh kebutuhan gizi baik jumlah maupun jenisnya.
- **Zat gizi:** Senyawa atau unsur-unsur kimia yang terkandung dalam makanan dan diperlukan untuk metabolisme di dalam tubuh secara normal.
- **Zat gizi esensial:** Zat gizi yang dibutuhkan tubuh, tetapi tubuh tidak dapat mensintesisnya dan atau tubuh tidak mampu mensintesisnya dalam jumlah cukup untuk memenuhi kebutuhannya.
- **Status gizi atlet:** Keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi, penyerapan dan penggunaan pangan didalam tubuh.
- **Keamanan pangan:** Tersedianya pangan yang aman dari segi norma agama, keyakinan, kesehatan dan keracunan bagi setiap orang (Putra, 2023).

C. Fungsi Umum Zat Gizi

Zat gizi adalah elemen atau senyawa kimia yang terdapat dalam makanan dan penting untuk proses metabolisme normal dalam tubuh. Ada setidaknya 50 jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, yang dapat dikelompokkan menjadi enam kategori utama. Tiga kategori pertama adalah karbohidrat, protein, dan lemak, yang dikenal sebagai zat gizi makro karena dibutuhkan

dalam jumlah besar oleh tubuh. Sementara itu, vitamin dan mineral merupakan zat gizi mikro, yang dibutuhkan dalam jumlah yang lebih kecil tetapi tetap penting untuk kesehatan tubuh. Air juga termasuk dalam kategori zat gizi, meskipun seringkali tidak diperhitungkan sebagai zat gizi. Dari sudut pandang fungsional, zat gizi memiliki tiga peran utama dalam tubuh. Pertama, sebagai sumber energi, yang diperlukan untuk semua aktivitas dan proses tubuh. Kedua, untuk pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Ketiga, sebagai regulator proses biologis dan kimia dalam tubuh. Dengan demikian, zat gizi memainkan peran kunci dalam kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal (Syafrizar & Welis, 2009). Berikut ini adalah bentuk bagan keseluruhan jenis zat gizi dan fungsinya.



Gambar 8. 1. Bagan Jenis Zat Gizi dan Fungsi Utamanya
(Sumber: Syafrizar & Welis, 2009)

D. Kebutuhan Gizi Atlet Golf

Kebutuhan makanan setiap individu berbeda-beda, tergantung pada berbagai faktor seperti usia, berat badan, jenis kelamin, tingkat aktivitas fisik, lingkungan, dan kondisi khusus tertentu. Sebuah diet seimbang dan sehat biasanya terdiri dari 60-65% karbohidrat, 20% lemak, dan 15-20% protein dari total asupan atau pengeluaran energi per hari. Namun, proporsi ini bisa sedikit berubah tergantung pada sumber informasi. Sebagai contoh, ada juga sumber yang menyarankan proporsi 70% karbohidrat, 15% lemak, dan 15% protein. Meski ada variasi dalam angka-angka ini, yang penting adalah menjaga keseimbangan antara berbagai zat gizi yang penting untuk kesehatan dan fungsi tubuh yang optimal (Arsani et al., 2014).

1. Kebutuhan karbohidrat

Orang dewasa dengan aktivitas sedang memerlukan karbohidrat rata-rata 8-12 gram/kg BB/hari, sedangkan kebutuhan minimal setiap orang adalah 50-100 gram/hari.

2. Kebutuhan Lemak

Untuk memelihara keseimbangan fungsinya, tubuh memerlukan lemak 0,5 hingga 1 gram/kg BB/hari. Latihan otot meningkatkan kapasitas otot dalam menggunakan lemak sebagai sumber energi. Secara umum, konsumsi lemak dianjurkan tidak lebih dari 30% dari total energi per hari.

3. Kebutuhan Protein

Kebutuhan protein dapat ditentukan dengan cara menghitung jumlah nitrogen yang dikeluarkan melalui urine. Secara umum, kebutuhan protein adalah 0,8 sampai 1 gram/kg BB/hari, tetapi bagi mereka yang bekerja berat, kebutuhan protein dapat bertambah.

4. Kebutuhan Vitamin dan Mineral

Kebutuhan vitamin dan mineral akan meningkat sejalan dengan tingkat aktivitas. Atlet yang melakukan olahraga berat akan memerlukan vitamin dan mineral yang lebih banyak. Kebutuhan vitamin beraneka ragam tergantung pada fungsinya. Kecukupan vitamin dan mineral dari bahan alami sering sulit dipenuhi pada anak-anak dan atlet karena pada umumnya tidak mudah mengonsumsi sayuran dan buah dalam jumlah besar, sehingga diperlukan suplemen vitamin dan mineral.

5. Kebutuhan Air

Untuk mempertahankan status hidrasi, setiap orang dalam sehari rata-rata memerlukan 2500 ml air. Jumlah tersebut setara dengan cairan yang dikeluarkan tubuh baik berupa keringat, uap air maupun yang keluar bersama tinja (Lesmana, 2014).

Upaya untuk memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi terutama olahragawan perlu diperhatikan besar aktivitas dan waktu untuk masing-masing cabang olahraga. Oleh sebab itu, untuk menentukan kebutuhan kalori olahragawan, perlu dilakukan pengelompokan cabang-cabang olahraga.

Tiap-tiap cabang olahraga memiliki dua macam latihan yang masing-masing harus dijalani oleh seorang olahragawan, yaitu latihan untuk pembinaan kondisi fisik dasar dan latihan untuk pembinaan keterampilan teknis khusus olahraga itu sendiri. Oleh sebab itu, kebutuhan akan energi (kalori) harus memperhitungkan kedua macam faktor tersebut, serta jumlah waktu (durasi) dari masing-masing latihan tersebut (Lesmana, 2014).

Dalam rangka memudahkan kalkulasi dalam menetapkan kebutuhan energi seorang atlet, usaha telah dilakukan untuk mengklasifikasikan berbagai jenis olahraga menjadi empat

kelompok. Klasifikasi ini didasarkan pada tingkat intensitas olahraga tersebut, dengan mempertimbangkan kedua jenis latihan (latihan kondisi fisik dan latihan keterampilan teknik) serta durasi masing-masing latihan yang dilakukan.

Adapun pengelompokan cabang olahraga tersebut adalah sebagai berikut:

- 1) Olahraga ringan: menembak, golf, bowling, panahan.
- 2) Olahraga sedang: atletik, bulutangkis, bola basket, *hockey*, *softball*, tenis, tenis meja, senam, sepak bola.
- 3) Olahraga berat: renang, balap sepeda, tinju, gulat, kempo, judo.
- 4) Olahraga berat sekali: balap sepeda jarak jauh (>130 km), angkat besi, marathon, *rowing*.

Namun, pembagian berat ringannya olahraga secara resmi hingga saat ini belum ada. Apabila terdapat cabang olahraga yang belum tercantum pada daftar ini, penggolongannya supaya disesuaikan dengan cabang yang kira-kira memiliki aktivitas yang sama dengan yang ada di daftar. Untuk perhitungan praktis dalam menilai kebutuhan energi untuk macam-macam cabang olahraga dapat dipakai Tabel berikut ini.

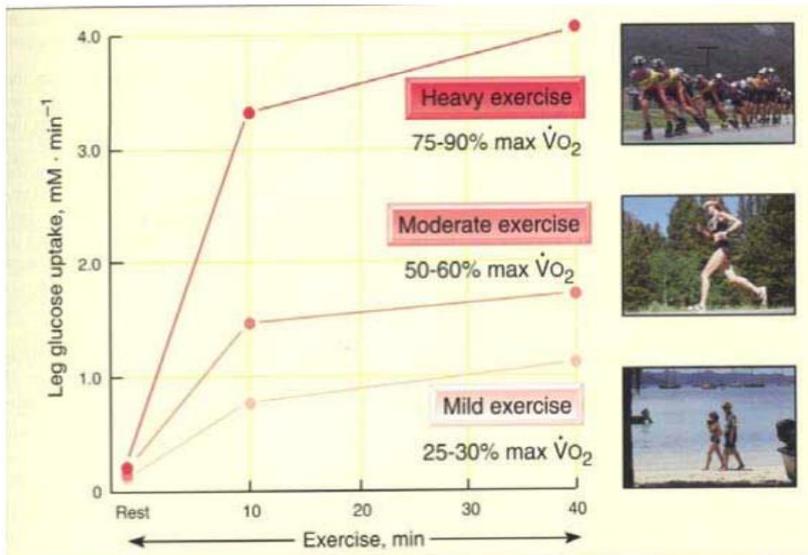
Tabel 8. 1. Kebutuhan Energi untuk Berbagai Olahraga
(kkal/kg. BB/24 jam)

Jenis kelamin	Olahraga ringan	Olahraga sedang	Olahraga berat	Olahraga berat sekali
Laki-laki	42	46	54	62
Perempuan	36	40	47	55

(Sumber: Arsani et al., 2014)

Pemberian makanan yang tepat dilihat dari segi kuantitas dan kualitas dapat menghasilkan kondisi fisik yang optimal, serta memberikan energi yang cukup bagi atlet selama menjalankan

kegiatannya. Pada umumnya, atlet memerlukan makanan lebih banyak daripada yang bukan atlet, karena atlet melakukan kegiatan fisik yang jauh lebih besar. Sehingga kebutuhan energinya juga bertambah. Seorang atlet sebaiknya mengetahui berapa kebutuhan zat-zat gizi dalam sehari untuk dapat menjamin konsumsi yang mencukupi (adekuat) (Setiawan, 2022). Selain itu, kebutuhan gizi para atlet dengan cabang olahraga yang berbeda juga harus diperhatikan mengingat tiap cabang olahraga memiliki tuntutan aktivitas fisik yang berbeda-beda.



Gambar 8. 2. Intensitas Olahraga dan Ambilan Glukosa
(Sumber: Putra, 2023)

Para ahli olahraga sepakat bahwa peningkatan cadangan glikogen dalam otot dapat meningkatkan prestasi olahraga baik intensitas maupun lamanya. Hasil penelitian Haggard menemukan bahwa atlet yang diberi diet dengan kadar karbohidrat yang tinggi menghasilkan peningkatan daya guna otot sebesar 25% (Panggabean, 2020). Penelitian lain oleh Linhard memperlihatkan

bahwa diet yang mengandung karbohidrat tinggi, akan terjadi perbedaan daya guna otot 11% lebih tinggi dari suatu diet dengan kadar lemak tinggi. Penimbunan cadangan glikogen sebelum melakukan kegiatan olahraga sangat penting terutama bagi atlet olahraga yang bersifat endurance atau ketahanan fisik. Selama istirahat kira-kira 40% karbohidrat diperlukan oleh tubuh, bila tubuh melakukan latihan ringan sampai sedang, karbohidrat yang digunakan meningkat sampai 50% atau lebih. Bila latihan lebih intensif lagi, maka kebutuhan karbohidrat akan lebih meningkat lagi.

Peningkatan cadangan glikogen otot dapat dilakukan dengan diet tinggi karbohidrat (*carbohydrate loading*) / (pengisian karbohidrat). Adapun tujuan dari *carbohydrate loading* (pengisian karbohidrat) adalah a). mencegah terjadinya hipoglikemia, b) menenangkan lambung, c) membentuk cadangan glikogen, d) menjaga kecukupan cairan dan elektrolit agar tidak terjadi dehidrasi. Diet tinggi karbohidrat dapat dilakukan dengan beberapa metode dan beberapa hari sebelum bertanding. Metode yang dilakukan dapat berupa (1) *A Recommended Method* dan (2) *Original, Classic Method* (Putra, 2023).

Pada *Recommended Method*, diet diberikan selama tujuh hari sebelum pertandingan berlangsung dengan rincian sebagai berikut:

- Hari ke 1 Pengurangan latihan
- Hari ke 2 Makanan lengkap, karbohidrat sedang, latihan berangsur-angsur dikurangi
- Hari ke 3 Sama dengan hari kedua
- Hari ke 4 Sama dengan hari kedua

- Hari ke 5 Makanan tinggi karbohidrat, latihan berangsur-angsur dikurangi
- Hari Ke 6 Makanan tinggi karbohidrat, latihan dikurangi atau istirahat
- Hari ke 7 Makanan tinggi karbohidrat, latihan dikurangi atau istirahat
- Hari Ke 8 Pertandingan (Syafrizar & Welis, 2009).

Sedangkan metode *Original, Classic Method*, pengaturan diet dilakukan sebagai berikut:

- Hari ke 1 Pengurangan latihan
- Hari ke 2 Makanan tinggi protein dan rendah karbohidrat, latihan berangsur-angsur dikurangi
- Hari ke 3 Sama dengan hari kedua
- Hari ke 4 Sama dengan hari kedua
- Hari ke 5 Makanan tinggi karbohidrat, latihan dikurangi
- Hari Ke 6 Makanan tinggi karbohidrat, latihan dikurangi atau istirahat
- Hari ke 7 Makanan tinggi karbohidrat, latihan dikurangi atau istirahat
- Hari Ke 8 Pertandingan (Syafrizar & Welis, 2009).

Dalam hal konsumsi makanan sumber karbohidrat, saat ini telah dikembangkan konsep Indeks glikemik (IG) yaitu suatu tingkatan pangan menurut efeknya terhadap kadar gula darah. Pangan yang menaikkan kadar gula darah dengan cepat memiliki IG tinggi dan sebaliknya pangan yang menaikkan kadar gula darah dengan lambat memiliki IG rendah. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi bahan makanan yang memiliki IG rendah (kira-kira 2 jam sebelum bertanding) dapat menjamin

pelepasan glukosa ke aliran darah secara mantap selama pertandingan. Hal ini disebabkan makanan dengan IG rendah dicerna dengan lambat sehingga penyimpanannya juga lambat. Glukosa ekstra akan tersedia sampai akarbhidratir pertandingan karena glikogen otot disimpan secara perlahan.

Pengaruh pemberian pangan yang memiliki IG berbeda untuk melanjutkan pertandingan olahraga telah diteliti oleh Thomas et al. (2016) yang kesimpulannya adalah bahwa daya tahan tubuh lebih tinggi pada pemberian lentil (sejenis kacang polong dan IG rendah) daripada pemberian kentang dan glukosa yang merupakan pangan yang mempunyai indeks glikemiks tinggi (Rimbawan, 2002).

E. Tahapan Pengaturan Makanan untuk Atlet Golf

Pengaturan makanan atlet disesuaikan dengan periode pembinaan atlet. Sesuai dengan periode tersebut pengaturan makan atlet meliputi empat hal pokok:

- **Perbaikan status gizi.** Dilaksanakan awal periode pembinaan yaitu tahap persiapan umum. Atlet mengalami koreksi status gizi setelah terlebih dahulu dilakukan penilaian terhadap status gizi atlet, apakah termasuk gizi kurang atau gizi lebih atau sudah tergolong normal. Atlet dengan status gizi kurang maka dilakukan proses yang berkaitan dengan langkah-langkah meningkatkan status gizi mencapai normal, sebaliknya bagi atlet yang mengalami kelebihan gizi salah satunya BB lebih atau gemuk maka dilakukan penurunan BB mencapai berat normal.

- **Pemeliharaan status gizi.** Dapat dimulai dari awal pembinaan bila status gizi sudah optimal, bila belum dimulai setelah optimal
- **Pertandingan.** Pengaturan makanan atlet sebelum, selama, saat pertandingan perlu dilakukan, terutama untuk atlet yang bertanding lebih dari 60 menit.
- **Transisi.** Pengaturan makanan atlet setelah masa pertandingan berlalu dimaksudkan untuk memulihkan kondisi fisik atlet dan mengisi kembali cadangan glikogen yang habis setelah dipakai dalam pertandingan (Manore et al., 2009).

1. Perbaikan Status Gizi

Atlet yang mengalami status gizi yang belum optimal maka harus dilakukan perbaikan status gizi. Tujuan pengaturan makanan pada tahap ini adalah:

- Meningkatkan status gizi untuk menambah BB dan meningkatkan kadar Hb.
- Menurunkan BB bagi atlet dengan olahraga yang perlu klasifikasi BB tertentu seperti cabang olahraga tinju, karate, pencak silat, gulat.

2. Pemeliharaan Status Gizi

- Pemeliharaan status gizi dilakukan pada atlet dengan status gizi optimal, mulai dari persiapan umum atau setelah masuk persiapan khusus
- Pemeliharaan status gizi dilakukan dengan cara pengaturan makan yang baik, terus memantau status gizi/komposisi tubuh melalui pengukuran BB pagi hari, tinggi badan dan persentase lemak secara teratur.

Hal yang perlu diperhatikan:

- Konsumsi energi harus cukup, terutama karbohidrat kompleks
- Mengatur diri sendiri, bahan bakar otot harus diisi kembali setelah latihan.
- Porsi makan kecil tapi sering
- Gunakan waktu istirahat sebaik mungkin. Gunakan waktu ekstra untuk makan agar lebih santai
- Maksimalkan kemampuan endurens/daya tahan dengan meningkatkan kapasitas erobik dan meningkatkan kadar Hb serta maksimalkan regulator metabolisme dengan konsumsi vit dan mineral yang cukup
- Banyak makan sayur hijau dan buah berwarna kuning, sereal, kacang-kacangan.
- Kurangi lemak dan minyak
- Banyak minum air dan jus buah, jangan tunggu sampai haus
- Timbang Berat Badan setiap hari untuk monitoring status gizi (sesudah/sebelum latihan).

3. Pengaturan Makanan Pertandingan

Sebelum pertandingan (persiapan pertandingan) Makanan yang dikonsumsi sebelum bertanding harus menyediakan karbohidrat yang dapat meningkatkan dan mempertahankan kadar gula darah tanpa mengeluarkan insulin secara drastis. Pemberian makanan sumber karbohidrat sebelum bertanding akan meningkatkan kadar gula darah dan kebutuhan insulin, sehingga dapat menyebabkan hipoglikemia pada awal pertandingan yang menyebabkan kelelahan lebih cepat (Putra, 2023).

Peningkatan pengeluaran insulin juga menyebabkan penurunan penguraian lemak sehingga meningkatkan ketergantungan pada glikogen otot selama pertandingan

berlangsung. Agar efek hipoglikemia awal pertandingan tidak mengganggu performan atlet maka perlu diperhatikan pemberian makan yang tepat untuk atlet baik jenis bahan pangan maupun waktu pemberian (Syafrizar & Welis, 2009). Ada beberapa petunjuk yang dapat digunakan dalam pengaturan makan atlet sebelum pertandingan, yaitu:

- 3 jam sebelum tanding atlet dianjurkan makan menu ringan, tinggi karbohidrat terutama dengan indeks glikemik rendah, cukup protein, rendah lemak, tidak bergas dan mudah cerna.
- Diusahakan tidak memberikan makanan sumber glukosa 30 menit atau kurang sebelum pertandingan berlangsung. Hal ini akan menyebabkan hipoglikemia.
- Bagi atlet yang gugup dan cemas berikan makanan cair.
- Untuk olahraga *endurens*/daya tahan dapat diberikan diet khusus (*karbohidrat loading*) beberapa hari (1minggu) sebelum bertanding.

Tujuan karbohidrat loading:

- Mencegah hipoglikemia, gejala, sakit kepala, pandangan kabur, bingung dan kelelahan.
- Menenangkan lambung dan mengurangi lapar
- Membentuk cadangan glikogen
- Menjaga kecukupan cairan dan elektrolit agar tidak dehidrasi

a. Makanan selama hari tanding

Tujuan: memberi makanan dan cairan yang cukup untuk memenuhi energi dan zat gizi agar cadangan glikogen tetap terpelihara.

Syarat:

- Cukup energi sesuai kebutuhan

- Protein cukup 10-12%, lemak 15-20%, karbohidrat 68-70%
- Banyak vitamin dan mineral
- Mudah cerna, tidak bergas dan berserat, tidak merangsang
- Cairan gula diberikan dlm konsentrasi rendah

Waktu makan:

- 3-4 jam sebelum tanding: makanan utama nasi + lauk + sayur + buah
- 2-3 jam sebelum tanding: makanan kecil roti/krakers
- 1-2 jam sebelum tanding: makanan cair/minuman jus/teh
- < 1jam sebelum tanding: cairan /minuman

Kebutuhan cairan atlet

- 2,3 – 4 liter perhari
- Sehari sebelum bertanding minumlah ekstra 2-3 gelas besar
- 2 jam sebelum tanding minum 2-3 gelas
- 5-15 menit minum 1-2 gelas
- Pada saat pertandingan istirahat juga dapat minum (voli dan bola kaki)
- Jenis cairan air putih, teh jus buah dapat diberikan dengan sedikit gula (2,5%) dan suhu 10 derajat
- Minuman diberikan setiap 10-15 menit

b. Makanan selama pertandingan berlangsung (saat)

- Cabang olahraga tertentu (> 90 menit) pd pos tertentu dapat tambahan makan
- Sebaiknya makanan dlm bentuk cair (400-500 kalori) seperti jus buah + tepung + gula,
- Jenis makanan cair ini dikenalkan terlebih dulu
- Bila atlet tidak suka makan cair beri makanan ringan (crakers, kue , pisang)

c. Makanan setelah bertanding

Yaitu makanan setelah selesai bertanding dan menghadapi pertandingan berikutnya.

Tujuan: memberi makanan yang memnuhi energi dan zat gizi untuk menulihkan glikogen otot, status dehidrasi dan keseimbangan elektrolit

Syarat:

- Cukup energi, tinggi karbohidrat, vitamin mineral, cukup protein, rendah lemak
- Banyak cairan

4. Pemulihan (Transisi)

- Masa pemulihan dapat diartikan sebagai masa pemulihan beberapa hari setelah bertanding.
- Pengaturan makan mengikuti tatalaksana setelah bertanding. Dalam suatu program latihan, masa ini disebut sebagai masa istirahat aktif. Meskipun intensitas latihan menurun atlet harus tetap menjaga kondisi fisiknya.
- Kebutuhan energi harus disesuaikan dengan aktivitas yang dilakukan sehari-hari. Ada kalanya pada masa ini atlet sudah tidak berada di pemusatan latihan.

Dalam masa transisi atlet harus tetap mempertahankan kebiasaan makan yang sudah terpolat seperti di pemusatan latihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akerman, N. (2015). *Rory McIlroy at Abu Dhabi HSBC Golf Championship 2015: Daily Leaderboard Updates*. <https://bleacherreport.com/articles/2330697-rory-mcilroy-at-abu-dhabi-hsbc-golf-championship-2015-daily-leaderboard-updates>
- Arsani, N. L. K. A., Agustini, N. N. M., & Sudarmada, I. N. (2014). Manajemen gizi atlet cabang olahraga unggulan di kabupaten Buleleng. *JST (Jurnal Sains Dan Teknologi)*, 3(1), 275–287.
- Azhar, H. (2014). *Jadikan Lapangan Golf Rawamangun menjadi Taman Rakyat yang Sehat*. <https://www.change.org/p/gubernur-jakarta-ahok-jadikan-lapangan-golf-rawamangun-menjadi-taman-rakyat-yang-sehat>
- Battinelli, T. (2007). *Physique, Fitness, And Performance* (B. Rotan (ed.)). CRC Press LLC.
- Bauer Media Group. (2014). *Tiger Woods: Stinger long-iron tee shot, Hoylake 2006*. <https://www.todays-golfer.com/news-and-events/events/the-open-2011/play-the-shots-that-won-the-open/tiger-woods-stinger-long-iron-tee-shot-hoylake-2006/>
- BGL Golf. (2014). *Fairway shot from a wet lie*. <https://www.pinterest.com/pin/fairway-shot-from-a-wet-lie-bing-video--373939575314789563/>
- Bidanggolf. (2011). *Sejarah dan Asal-Usul Olahraga Golf*. <https://bidanggolf.wordpress.com/2011/03/22/sejarah-dan-asal-usul-olahraga-golf/>
- Birdie Indonesia. (2023). *Arti Istilah Par Dalam Permainan Golf*. <https://tokobirdie.com/arti-istilah-par-dalam-permainan-golf/>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.

- Carnish, G., & Muir, R. (1998). *Golf Course Design*. Graves.
- Connaughton, D., Wadey, R., Hanton, S., & Jones, G. (2008). The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of Sports Sciences*, 26(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/02640410701310958>
- D'Auria, F. (2022). *Golf is a sport surrounded by greenery*. <https://englishnews.eu/golf-is-a-sport-surrounded-by-greenery/>
- Danang & Central Vietnam Golf Courses. (2022). *Sam Tuyen Lam Golf Club*. <https://vietuniquejourneys.com/2022/06/23/>
- Desert Paradise Construction. (2013). *Artificial Turf*. <https://desertparadiseconstruction.com/>
- Devi. (2021). *Batam Palm Springs Golf Course, International Class Tourist Attractions*. <https://new.news24xx.com/2021/06/19/batam-palm-springs-golf-course-international-class-tourist-attractions/>
- Erakogu. (2018). *Golfireeglites järgmisest aastast suured muudatused*. <https://www.golf.ee/golfireeglites-jargmisest-aastast-suured-muudatused/>
- Fazio, T., & Brown, C. (2000). *Golf Course Design*. Graves.
- GoGolf Indonesia. (2018). *Cara Mudah Melakukan Teknik Greenside Bunker*. <https://gogolf.co.id/golf-course/teknik-greenside-bunker>
- Golf-information.info. (2009). *The Complete History of Golf (Part 1: Chinese Golf or the Missing Link)*. <http://golf-information.info/asian-origin-of-golf.html>
- Golf Online. (2023). *Golf Online*. https://www.golfonline.co.uk/product.aspx?product_id=2419
- Grand, L. le. (2006). *The Ming Emperor Xuande playing a game that looks like golf, called chuiwan*. Commons wiki. https://id.wikipedia.org/wiki/Berkas:Ming_Emperor_Xuande_playing_Golf.jpg

- Hariyoko. (1998). Penerapan Strategi Pembelajaran Bervariasi untuk Meningkatkan Keterampilan Groundstroke dalam Tenis. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(2), 100–110.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma.
- Heru, K. (2013). *Mengenal Olahraga Golf*. <https://mengenalgolf.blogspot.com/2013/04/pengenalan-awal-olahraga-golf-1.html>
- Irianto, D. P. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif Dan Aman)*. Lukman Offset.
- Irianto, D. P. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga*. Andi Offset.
- Jayahendra. (2005). *Buku Panduan Golf*. Harapan Baru.
- Kawakibi, F. (2017). *Aerodynamics: Are golf ball dimples really the most efficient design to reduce drag?* aerodynamics: Are golf ball dimples really the most efficient design to reduce drag?
- Kelley, B. (2018). *What Is Loft (or Loft Angle) in Golf Clubs?* <https://www.liveabout.com/loft-or-loft-angle-1560901>
- Lesmana, K. Y. P. (2014). Pentingnya Olahraga dan Kesehatan Gizi Bagi Keluarga dan Olahragawan. *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Ling, H. (2010). *Verification of the fact that Golf originated from Chuiwan*. [http://www.la84foundation.org/SportsLibrary/ASSHBulletins/No 14/ASSHBulletin14c.pdf](http://www.la84foundation.org/SportsLibrary/ASSHBulletins/No%2014/ASSHBulletin14c.pdf)
- Lismadiana. (2014). *Peranan Latihan Mental Dalam Pertandingan Bulutangkis*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Mahardika, W., Mustafa, P. S., Lufthansa, L., Anugrah, T., & Shafi, S. H. A. (2024). Lifelong Sports through the Lens of Physical Literacy: Understanding Definitions, Benefits, and Challenges. *Edumaspul: Jurnal Pendidikan*, 8(1), 238–245. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v8i1.7630>
- Mann, J. (2010). *Ball Flight Laws*.

- <https://perfectgolfswingreview.net/ballflight.htm>
- Manore, M., Meyer, N. L., & Thompson, J. (2009). *Sport nutrition for health and performance*. Human Kinetics.
- McKinlay, G. (2006). *Royal & Ancient Clubhouse*. https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Royal_%26_Ancient_Clubhouse.jpg
- Me and My Golf. (2017). *The Biggest Reason For Golfers 3 Putting*. Me and My Golf. <https://meandmygolf.com/golf-tips/putting-tips/the-biggest-reason-for-golfers-3-putting/>
- Mintarto, E. (2019). *Komponen Biomotor Olahraga*. Samudra Biru.
- Mitchell, J. J. (2011). *Miss World Contestants Visit Gleneagles Golf Course*. Getty Images Europe. <https://www.gettyimages.co.uk/detail/news-photo/miss-world-participants-practice-their-golf-swings-at-the-news-photo/130230204?adppopup=true>
- Mustafa, P. S. (2020). Implikasi Pola Kerja Telensefalon dan Korteks Cerebral dalam Pendidikan Jasmani. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(2), 53–62. <https://doi.org/10.15294/miki.v10i2.24901>
- Mustafa, P. S. (2021). Kondisi Fisik dan Psikis Atlet dalam PON XX sebagai Bukti dalam Menyongsong Indonesia Tangguh. In A. Wijayanto, H. Widyaningsih, A. Sucipto, & A. L. Ayyzaro' (Eds.), *Refleksi PON XX dan Peparnas XVI Papua* (1st ed., pp. 135–141). Akademia Pustaka. <https://doi.org/10.31219/osf.io/uq7m3>
- Mustafa, P. S. (2022). *Monograf: Variasi Latihan Service Atas Permainan Bolavoli untuk Sekolah Menengah Kejuruan*. Insight Mediatama.
- Mustafa, P. S., & Alatas, H. F. (2023). *Monograf: Pola Latihan Tendangan "T" bagi Atlet Pencak Silat*. Insight Mediatama.
- Nakashima Golf. (2023). *Nakashima Golf Studio Shafts*. <https://www.nakashimagolf.com/shafts>

- Online Etymology Dictionary. (2009). *Golf*.
<https://www.etymonline.com/word/golf>
- Owens, D., & Bunker, L. K. (1998). *Golf: Tingkat Pemula*. Raja Grafindo Persada.
- Panggabean, M. S. (2020). Peranan Gizi bagi Olahragawan. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(1), 62–66.
<https://doi.org/10.55175/cdk.v47i1.346>
- Persatuan Golf Indonesia. (2007). *Peraturan Golf dan Peraturan Status Amatir* (31st ed.). Persatuan Golf Indonesia.
- Persatuan Golf Indonesia (PGI). (2012). *Tentang PGI*.
http://www.pbgpi.org/index.asp?fuseaction=about_us_history
- Pinehurst Resort. (2014). *6 simple steps to improve your golf grip in seconds*. <https://www.pinterest.com/pin/6-simple-steps-to-improve-your-golf-grip-in-seconds-pinehurst-resort--510736413991855443/>
- Putra, A. J. (2023). *Modul Pembelajaran Gizi Olahraga*. FKIP Universitas Jambi.
- Ridinger, L. L., Warner, S., Tingle, J. K., & Kim, K. R. (2017). Why referees stay in the game. *Global Sport Business Journal*, 5(3), 22–37.
- Rimbawan, A. S. (2002). *Indeks Glikemik Pangan, Cara Mudah Memilih Pangan yang Menyehatkan*. Penebar Swadaya.
- River Landing Golf. (2019). *Tee It Up Tuesday: Short Game*.
<https://riverlanding.com/blog/tee-it-up-tuesday-short-game/>
- Royal & Ancient Golf Club (R&A) Rules Limited, & The United States Golf Association. (2015). *Peraturan Golf: Rules of Golf*. USGA.
- Sajoto, M. (1991). *Latihan Isotonik dan Pliometrik*. Disertasi.
- Santoso, I. P., & Kwanda, T. (2012). Akademi Golf di Surabaya. *Jurnal Edimensi Arsitektur*, 1, 1–8.

- Schulze, G. (2018). "Knockdown" Your Irons And Knockout Your Opponents. PGA Master Professional. <https://teetimespress.com/03/01/2018/3911/knockdown-your-irons-and-knockout-your-opponents/>
- Schulze, G. (2023). *Chipping – "Swing Back, Turn Through."* Tee Timer Magazine. <https://teetimespress.com/08/21/2023/31372/chipping-swing-back-turn-through/>
- Seattle Post-Intelligencer. (2006). *Clearly Unclear.* <https://www.seattlepi.com/sports/article/sports-beat-1192437.php>
- Setiawan, F. E. (2022). Pengaruh Asupan Gizi Seimbang, terhadap Latihan Dribbel Dan Passing dihasilkan Shooting Pada Siswa SMA Kec. Sulang Kab. Rembang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 6(1), 1–4. <https://doi.org/10.37058/sport.v6i1.4782>
- Sports Media 101. (2019). *Looking for best golf tees- consider these important points.* <http://www.sportsmedia101.com/other/golf/2019/07/looking-for-best-golf-tees-consider-these-important-points>
- Sporty 25. (2014). *Golf.* <https://sporty25.blogspot.com/2014/09/golf.html>
- Subarjah, H. (2012). *Latihan Kondisi Fisik.* FPOK UPI.
- Sugito. (2005). *Survei Pelaku Olahraga Golf di Lapangan Golf Bumi Sendangmulyo Permai Semarang.* FIK UNNES.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban.* FIK UNY.
- Suharno, H. P. (1973). *Ilmu Coaching Umum.* Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Suharno, H. P. (1991). *Pedoman Pelatihan Bolavoli.* Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis.*

FIK UNY.

- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY.
- Sumosardjuno, S. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan dalam Olahraga*. PT Gramedia Pustaka Utama.
- Swing Easy. (2023). *How to Hit a Draw: With Minimal Swing Thoughts*. <https://www.swingeasy.golf/how-to-hit-a-draw/>
- Syafrizar, & Welis, W. (2009). *Gizi Olahraga*. Wineka Media.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. UNP Press.
- Tee Golf. (2022). *Tips Putting Hebat dari Atlet Dunia Phil Michelson*. <https://teegolf.id/tips-putting-hebat-dari-atlet-dunia-phil-michelson/>
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Nutrition and Athletic Performance. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(3), 543–568. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000852>
- Victoria Club. (2019). *Ladies Golf at Victoria Club Tips for Beginners*. <https://www.victoriacub.com/golf/ladies-golf-at-victoria-club-tips-for-beginners/>
- Vorster, M. (2023). *Printable Disc Golf Score Sheet*. <https://www.pinterest.com/pin/puttputt-partytjie--420664421425045863/>
- Walk & More. (2020). *Golf - License & Green Card*. <https://myjmb.com/my-camino/f/golf---license-green-card?blogcategory=Walks>
- Wikihow. (2023). *Cara Mengayunkan Tongkat Driver*. <https://id.wikihow.com/Mengayunkan-Tongkat-Driver>
- Wikitalkie. (2023). *Cara Mengayunkan Tongkat Golf*. <https://wiki.talkie.id/Mengayunkan-Tongkat-Golf>
- Zackyubaid. (2010). *Latihan Mental Bagi Atlet Elit*.

Zhans33. (2009). *Adam Scott's golf bag at the 2009 PGA Championship at Hazeltine in Chaska.*
https://en.wikipedia.org/wiki/File:AS_golf_bag.JPG

PROFIL PENULIS



Pinton Setya Mustafa, M.Pd. lahir di Tulungagung, 04 Agustus 1992, penulis merupakan Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Islam Negeri Mataram, penulis menyelesaikan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Universitas Negeri Malang (2016), kemudian gelar Magister Pendidikan diselesaikan di Universitas Negeri Malang pada Program Studi Pendidikan Olahraga (2019).

Selama menempuh kuliah di Universitas Negeri Malang penulis aktif dalam berbagai organisasi, antara lain yaitu: (1) Himpunan Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (HMJ PJK) pada tahun 2013 sebagai sekretaris bidang kesejahteraan; (2) Unit Kegiatan Mahasiswa Unit Aktivitas Bolavoli Universitas Negeri Malang (UKM UABV UM) pada tahun 2013 sebagai bidang humas; dan (3) Badan Eksekutif Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang (BEM FIK UM) pada tahun 2014 sebagai sekretaris bidang penalaran.

Karya ilmiah yang pernah dipublikasikan antara lain: (1) Kurikulum Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Indonesia Abad ke-21 di Jurnal Riset Teknologi dan Inovasi Pendidikan (JARTIKA) (2020); (2) Pengembangan Buku Ajar Pengajaran Remedial dalam Pendidikan Jasmani untuk Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Universitas Negeri Malang di Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (2020); (3) Penilaian Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Malang di Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan (2019); (4) Pengembangan Variasi Latihan Service Atas untuk Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 4 Malang di Jurnal Pendidikan Jasmani (2016).

Penulis dipercaya sebagai Editor di jurnal nasional, antara lain: (1) *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*

(sinta 3) dari Universitas Lambung Mangkurat, (2) *Sriwijaya Journal of Sport* dari Universitas Sriwijaya, (3) *Kreativasi: Journal of Community Empowerment* dari Universitas Bengkulu. Penulis juga diberi amanah menjadi Reviewer di jurnal nasional *Kejaora* (sinta 4) dari Universitas PGRI Banyuwangi. Penulis pernah bekerja sebagai Guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) di Lembaga Pendidikan Islam Al Azhaar Tulungagung pada jenjang Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), dan Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) selama 1 tahun pada tahun pelajaran 2016/2017.