

ABSTRAK
PROFIL *STROKES*, WAKTU *RALLY*, DAN WAKTU *INTERVAL RALLY*
DALAM NOMOR TUNGGAL DEWASA PUTRI
CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Dosen Pembimbing : 1. Dr. Komarudin, M.Pd

Dosen Pembimbing : 2. Drs. Satriya

Rimbi Savitri Rahmi*
1000256

Permainan bulutangkis Indonesia disegani di tingkat dunia, tetapi saat ini setelah Susi Susanti, tidak ada lagi nomor tunggal dewasa putri yang menjuarai kejuaraan tingkat internasional. Penelitian ini diangkat dari permasalahan tersebut. Bila diamati, gerakan-gerakan dalam permainan tunggal dewasa putri dilakukan secara cepat dengan pengulangan yang banyak, serta dipertahankan dalam waktu yang relatif lama.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui jumlah *strokes*, waktu *rally*, dan waktu *interval rally* yang dilakukan pemain dunia nomor tunggal dewasa putri dalam satu pertandingan. Metode dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif, dengan *strokes*, waktu *rally*, dan waktu *interval rally* sebagai variabel tunggal. Sampel yang digunakan adalah atlet bulutangkis nomor tunggal dewasa putri sebanyak 4 orang, peringkat 1-4 dunia yang terdaftar di situs resmi *Badminton World Federation* yang dipilih secara *purposive sampling*.

Berdasarkan pengolahan dan analisis data diperoleh kesimpulan bahwa jumlah *strokes* berkisar antara 579 - 814 kali, waktu *rally* berkisar antara 9 - 38 detik, dan waktu *interval rally* berkisar antara 4 - 23 detik dalam satu pertandingan nomor tunggal dewasa putri. Selanjutnya, hasil penelitian ini merupakan rujukan bagi pelatih dalam memodifikasi pemberian *volume* latihan minimal atau menyerupai permainan yang sebenarnya pada tahap pertandingan utama, agar *peak performance* yang ditargetkan dapat tercapai tepat pada hari pertandingan.

*Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI Angkatan 2010

Rimbi Savitri Rahmi, 2014

PROFIL *STROKES*, WAKTU *RALLY*, DAN WAKTU *INTERVAL RALLY* DALAM NOMOR TUNGGAL DEWASA PUTRI CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PROFILE OF STROKES, RALLY TIME,
AND RALLY INTERVAL TIME
IN BADMINTON WOMEN'S SINGLES SPORT**

Savitri rahmi rimbi¹; komarudin²; satriya³

*Sport Coaching Education Program
The Faculty of Sport and Health Education
Indonesia University of Education*

Abstract

Badminton in Indonesia is well known, even respected worldwide, but after Susi Susanti, there is no women's singles athlete who won the international championship. This study is raised from these problems. When observed, the movements in a women's singles game is done quickly with a lot of repetition and maintained in a relatively long time. Therefore, a badminton women's singles player has to train and improve technique, physical, tactical, and mental appropriately in periodization stage with training volume and intensity which refers to the movement characteristics in the actual game. The objectives of this study are to determine the number of strokes, rally time, and rally interval time performed by world-class women's singles players and become training reference in modifying strokes volume, rally time, and rally interval time, especially in the phase of main competitions. The method used in this research is descriptive quantitative method, with stroke, rally time, and rally interval time as a single variable. The samples used are women's singles badminton athlete of 4 people, 1-4 world rankings listed in the official website of the Badminton World Federation who are selected by purposive sampling. Based on the data processing and analysis, it is concluded that the number of strokes are between 579-814 times, rally time are between 9-38 seconds, and rally interval time are between 4-23 seconds. Furthermore, the result of this research is a reference for coach in proposing the minimum training volume or resemble the actual game in the phase of main competitions, so that the target peak performance can be achieved on the day of the match.

Keywords : *strokes, rally time, rally interval time, women's singles, badminton*