

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga bulutangkis di Indonesia sudah dikenal sejak lama oleh masyarakat Indonesia bahkan mancanegara. Hal ini ditandai dengan munculnya pemain-pemain Indonesia dalam kejuaraan-kejuaraan tingkat dunia, baik dalam nomor tunggal putra, tunggal putri, ganda putra, ganda putri, dan ganda campuran. Menurut Wikipedia, kejayaan Indonesia diawali dengan munculnya juara-juara dunia pada *multi event olympiade*, diawali oleh Alan Budikusuma dan Susi Susanti (Tahun 1992), Rexy Mainaky dan Ricky Subagja (Tahun 1996), Toni Gunawan dan Candra Wijaya (Tahun 2000), Taufik Hidayat (Tahun 2004), dan terakhir Markis Kido dan Hendra Setiawan (Tahun 2008).

Sejak saat itulah pemain-pemain Indonesia sangat disegani oleh pemain-pemain dari luar negeri sehingga olahraga bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang mampu membawa nama harum bangsa Indonesia di kancah dunia, karena prestasi olahraga bulutangkis yang mendunia, maka prestasi yang diraih tersebut harus terus dipertahankan dan dikembangkan oleh bangsa Indonesia untuk masa sekarang dan masa yang akan datang. Tetapi pada kenyataannya, peraih medali emas *multi event olympiade* khususnya dalam nomor tunggal putri semakin menurun dan sampai saat ini tidak pernah ada pemain nomor tunggal putri Indonesia yang menyumbangkan medali emas pada kejuaraan tersebut, terkecuali Susi Susanti pada *multi event olympiade* Barcelona di Spanyol tahun 1992.

Pada masa ini dan di masa yang akan datang akan terjadi persaingan yang sangat ketat antar pemain dan munculnya juara-juara baru yang menggeser juara-juara lama. Persaingan tersebut terjadi dikarenakan adanya keinginan untuk mendapatkan pengakuan dari negara-negara lain. Dalam persaingan yang sangat ketat ini maka pelatih dituntut untuk bekerja keras membina pemainnya dengan tujuan akhir tercipta seorang pemain dunia yang berprestasi dalam cabang olahraga yang dibinanya.

Salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi adalah melalui latihan yang sistematis, berulang-ulang, dan terukur dengan melibatkan berbagai disiplin ilmu pengetahuan dan teknologi serta penerapan prinsip-prinsip dan aspek-aspek latihan yang meliputi fisik, teknik, taktik, dan mental. Harsono (1988:100) menyatakan bahwa “untuk meningkatkan keterampilan dan prestasi semaksimal mungkin, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih oleh pemain yaitu : latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.”

Setiap cabang olahraga memiliki spesifikasi keterampilan gerak yang berbeda-beda. Hal ini sama dengan manusia, manusia memiliki keterampilan gerak yang berbeda-beda. Apabila ingin berprestasi dalam olahraga tingkat dunia tentunya setiap pemain harus memiliki keterampilan yang mahir atau otomatisasi. Dalam olahraga, teknik adalah gerakan-gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan kegiatan dalam cabang olahraga. Menurut Sudrajat (1991:24) bahwa “Teknik dasar merupakan keterampilan-keterampilan pokok yang harus dikuasai untuk dapat berprestasi tinggi.” Adapun tujuan dilaksanakannya pelatihan teknik. Santosa (2012:314) menjelaskan bahwa :

Mengenai tujuan latihan teknik yaitu untuk mampu melakukan gerakan-gerakan keterampilan suatu cabang olahraga dari mulai gerak keterampilan yang paling sederhana sampai gerak keterampilan yang paling sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut.

“Terdapat tiga tahapan pembelajaran gerak yaitu : tahap verbal-cognitive, tahap motorik, dan tahap otonomi.” (Fitts and Posner, 1967) dalam Agus Mahendra (2007:234). Pelatih dituntut untuk mencapai tahapan paling akhir yaitu tahapan otonomi atau otomatisasi. Dalam olahraga bulutangkis, tahap otomatisasi ini sangat diperlukan agar *shuttle cock* yang dipukul jatuh tepat pada sasaran dengan efisien. Untuk terjadinya tahapan otomatisasi, latihan teknik harus dilakukan sistematis dan berulang-ulang.

Pelatihan teknik tentunya pemain tidak boleh dalam keadaan lelah karena pelatihan teknik menggunakan koordinasi syaraf dan otot. Apabila pemain dalam keadaan lelah, maka syaraf dan otot tidak dapat berkoordinasi secara optimal sehingga pemain melakukan kesalahan gerak dan apabila kesalahan tersebut

terulang terus menerus maka kebiasaan gerak yang salah tersimpan dalam *long term memory* dalam otak yang disebut dengan *bad coping habit*. Santosa (2012:319) menyatakan bahwa “Ada batas yang tidak boleh dilanggar dalam latihan teknik yaitu pengulangan gerakan itu tidak boleh sampai menyebabkan terjadinya kelelahan pada salah satu atau beberapa otot yang bersangkutan.”

Terdapat berbagai macam teknik pukulan dalam olahraga bulutangkis, menurut Alhusin (2007:24) yaitu “...*service, underhand, overhead clear/lob, smash, dropshot, netting, backhand, dan drive.*” Berdasarkan pengalaman dan pengamatan, semua pukulan ini digunakan dalam permainan atau pertandingan bulutangkis, tergantung dari situasi dan lawan yang dihadapi. Macam-macam pukulan tersebut dilakukan dalam permainan bulutangkis jumlahnya tidak selalu sama dalam satu pertandingan. Satu pertandingan terdiri dari beberapa *rally* dan *interval rally*. *Rally* dalam permainan bulutangkis artinya serangkaian pukulan yang diawali dari *service* sampai *shuttlecock* itu dinyatakan mati (tidak dalam permainan) atau *not in play*, sedangkan *interval rally* dalam bulutangkis adalah jarak dari *shuttlecock* tidak dalam permainan sampai melakukan *service*.

Setiap *rally* dan *interval rally* menghabiskan waktu yang berbeda-beda. Ketika pertandingan berlangsung, tubuh harus tahan terhadap kebutuhan permainan bulutangkis yang durasi waktunya tidak dapat diprediksi. Keakuratan strokes harus bisa dipertahankan dalam waktu yang relatif lama. Permainan bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki intensitas tinggi, dilihat dari gerakannya yang relatif cepat dalam setiap *rally*nya dan sangat singkat durasi waktu istirahat antara *rally* ke *rally* berikutnya dengan tetap mempertahankan keakuratan strokes dalam waktu yang relatif lama. Tubuh secara otomatis akan menggunakan sistem energi anaerobil laktasid dikarenakan disetiap gerakannya harus dilakukan secara maksimal, tetapi harus dapat dipertahankan dalam waktu yang lama dan dilakukan berulang-ulang tanpa ada batas waktu. Oleh karena itu, pemain bulutangkis harus memiliki kapasitas O_2 yang sangat baik agar olahdaya aerobik dapat mengimbangi olahdaya anaerobik dan apabila olahdaya aerobik sudah mencapai titik maksimal kapasitas O_2 atau VO_{2Max} , maka

tidak mungkin mengimbangi peningkatan olahdaya anaerobik lebih lanjut. Giriwijoyo dan Sidik (2012:120) menjelaskan bahwa:

Apabila olahdaya aerobik tidak dapat mengimbangi peningkatan olahdaya anaerobik. Akibatnya, olahraga dengan intensitas/beban *over load* tidak mungkin dipertahankan secara mantap (*steady state*) dan akan (terpaksa) berhenti atau menurunkan intensitasnya sampai di bawah *VO₂Max*. Bila seluruh kapasitas anaerobiknya telah habis terpakai.

Pada saat *interval rally*, secara otomatis tubuh akan mendaur ulang ATP untuk menghasilkan energi. Tetapi waktu *interval* yang singkat tidak mampu mendaur ulang energi yang telah digunakan pada saat *rally* dengan durasi yang relatif lama. *Interval* merupakan waktu tubuh mendaur ulang energi rally berikutnya.

Peraturan sistem *scoring* dalam bulutangkis pada masa lampau adalah *point* 15 untuk putra dan *point* 11 untuk putri, seperti yang dijelaskan oleh Pat Davis (1998:21) “*In ladies singles setting is to 3 at 9-all or to 2 at 10-all.*” Dan waktu aktivitas yang dilakukan pemain pada saat sistem *point* 15 untuk putra dan *point* untuk putri, menurut pengamatan dan pengalaman Taher Djide (1982:74) adalah “Waktu tiap aktivitas : 10 – 30 detik.” Perubahan sistem *scoring* dalam bulutangkis yang semula sistem *point* 15 dan *point* 11 berubah menjadi *rally point* yang diberlakukan pada bulan Mei 2006, menurut Wikipedia. Pada prinsipnya, sistem *rally point* (*point* 21) diberlakukan untuk seluruh nomor pertandingan baik putra ataupun putri. Permainan bulutangkis nomor tunggal putri memiliki karakteristik pola permainan yang lebih menekankan kepada pola *long distance*. Hal ini sama dengan waktu *rally* dalam satu *rally* tunggal putri yang memiliki ciri karakteristik waktu yang relatif lama.

Menurut pengalaman dan pengamatan penulis, untuk menghasilkan atlet yang berprestasi, bermain dengan akurasi *shuttlecock* yang baik, dan mampu mempertahankan ketahanan tubuh terhadap kebutuhan permainan tanpa menyebabkan kelelahan yang berarti, pada saat *peak performance* dibutuhkannya adaptasi latihan yang efektif dan efisien secara sistematis dan berulang-ulang dan disusun pada tahapan latihan atau periodisasi latihan. Hasil pengamatan inilah

yang menjadi daya tarik penulis untuk melakukan penelitian dan untuk kepentingan pelatih seperti dalam periodisasi latihan yang direncanakan dalam jangka waktu panjang (satu tahun) khususnya pada tahap pertandingan utama. Pada tahap pertandingan utama (TPUt) mempunyai karakteristik tersendiri, salah satunya spesifikasi latihan teknik, fisik, taktik, dan mental yang menyerupai karakteristik permainan dalam pertandingan yang sebenarnya.

Proses latihan tersebut harus diperhatikan dengan baik supaya pada saat pertandingan atlet sudah siap menghadapi pola permainan dan karakteristik permainan lawan. Dengan demikian, penulis akan menggambarkan jumlah *strokes*, rata-rata waktu *rally*, dan rata-rata waktu *interval rally* dalam permainan bulutangkis nomor tunggal putri kelompok dewasa. Jumlah *strokes*, rata-rata waktu *rally*, dan rata-rata waktu *interval rally* yang dilakukan atlet menjadi rujukan para pelatih dalam menyusun program latihan bagi atletnya, khususnya untuk atlet dewasa tunggal putri. Atas dasar-dasar itu, maka penulis ingin meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Profil *Strokes*, Waktu *Rally*, dan Waktu *Interval Rally* dalam Nomor Tunggal Dewasa Putri Cabang Olahraga Bulutangkis”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah penulis uraikan, maka masalah penelitian akan diuraikan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana profil *strokes* yang dilakukan pemain nomor tunggal dewasa putri dalam satu pertandingan ?
2. Bagaimana profil waktu *rally* yang dilakukan pemain nomor tunggal dewasa putri dalam satu pertandingan ?
3. Bagaimana profil waktu *interval rally* yang dilakukan pemain nomor tunggal dewasa putri dalam satu pertandingan ?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui profil *strokes* yang dilakukan pemain nomor tunggal dewasa putri dalam satu pertandingan.
2. Untuk mengetahui profil waktu *rally* yang dilakukan pemain nomor tunggal dewasa putri dalam satu pertandingan.
3. Untuk mengetahui profil waktu *interval rally* yang dilakukan pemain nomor tunggal dewasa putri dalam satu pertandingan.

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka yang diharapkan penulis melalui penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoretis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal yang bermanfaat dalam dunia olahraga.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mengungkap berbagai hal secara tepat sasaran, dan bertanggungjawab dalam perkembangan ilmu pengetahuan.
- c. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti lain untuk mengaplikasikan teori kedalam praktik dengan fakta hasil penelitian tentang jumlah *strokes*, waktu *rally*, dan waktu *interval rally* dalam satu pertandingan nomor tunggal putri kelompok dewasa cabang olahraga bulutangkis.

2. Secara Praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan pedoman dan rujukan bagi pelatih untuk menentukan dan menerapkan secara tepat tahapan pelatihan pada perodesasi latihan.
- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rekomendasi dalam rangka melakukan peningkatan prestasi, khususnya dalam hal penerapan pelatihan nomor tunggal putri kelompok dewasa.

E. Batasan Penelitian

Agar masalah ini tidak menyimpang dari masalah yang penulis ajukan. Batasan penelitian ini juga untuk membatasi penelitian agar lebih spesifik, maka penulis membatasi penelitian sebagai berikut :

1. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang mendata jumlah *strokes* dalam satu pertandingan nomor tunggal putri kelompok dewasa dalam cabang olahraga bulutangkis.
2. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif yang mendata waktu *rally* dan waktu *interval rally* dalam satu pertandingan nomor tunggal putri kelompok dewasa dalam cabang olahraga bulutangkis.
3. Sumber data adalah atlet bulutangkis internasional nomor tunggal dewasa putri.
4. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* sebanyak 4 atlet bulutangkis internasional nomor tunggal putri kelompok dewasa peringkat 1-4 menurut *Badminton World Federation* (BWF).

F. Batasan Istilah

Guna menghindari kemungkinan terjadi kesalahan penafsiran terhadap istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis membatasi beberapa istilah yang digunakan sebagai berikut:

1. Profil. Badudu *et al.* (1994:1090) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia dijelaskan bahwa: profil adalah gambar sesuatu dari samping. Sementara dari situs ‘artikata’ yang merujuk ke Kamus Besar Bahasa Indonesia menjelaskan bahwa profil adalah grafik atau ikhtisar yg memberikan fakta tentang hal-hal khusus.
2. *Strokes*. Napitupulu *et al.*(1983:) dalam kamus istilah olahraga menyebutkan “*strokes* = pukulan-pukulan.” Sentuhan antara *shuttlecock* dan raket dengan maksud untuk diarahkan ke suatu sasaran. Gerakan yang dilakukan untuk memukul.
3. Waktu. Badudu *et al.* (1994:1617) dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia waktu adalah saat yang berlangsung. Dalam penelitian ini, waktu didefinisikan sebagai lamanya *shuttlecock* berada pada permainan atau ‘*in play*’ dan jarak

antara *shuttlecock* tidak dalam permainan dan pemain mulai melakukan *service*.

4. *Rally*. Syariffudin. (1985:124) dalam kamus istilah olahraga menyebutkan “*rally* = bolak balik.” Pukulan yang bolak-balik, saling dapat mengembalikan bola-bola lawan.
5. *Interval*. Syariffudin. (1985:385) dalam kamus istilah olahraga menyebutkan “*interval*=istirahat, jeda.” Istirahat atau jeda antara *rally* ke *rally* berikutnya.
6. Tunggal. Satriya dan Subarjah (2008:90), “Tunggal atau *singles* adalah suatu pertandingan dimana ada satu pemain di masing-masing sisi yang berlawanan.”
7. Kelompok Dewasa. Satriya dan Subarjah (2008:253), “Kelompok dewasa : bebas”. Dalam penelitian ini, kelompok dewasa yang dimaksud adalah kelompok yang dapat diikuti oleh semua umur.
8. Bulutangkis. Satriya dan Subarjah (2008:9), “Bulutangkis merupakan jenis olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket sebagai pemukul, *shuttlecock* sebagai obyek yang dipukul, dan berbagai keterampilan.”