

# ANALISIS *VOLUME ABSOLUTE* PADA PERMAINAN BULUTANGKIS

Ari Subarkah<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Jakarta, Jl. Pemuda No. 10 Jakarta, Indonesia

Ary.subarkah@unj.ac.id

**Abstrak.** Olahraga Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang menjadi andalan bagi untuk mengharumkan nama Indonesia dalam berbagai *event* baik *event* individu maupun dalam *multievent*. Namun, beberapa tahun belakangan ini, terjadi perubahan system perolehan angka untuk memenangkan suatu permainan dalam bulutangkis. Karena adanya perubahan system ini maka terjadi pula berbagai perubahan, yaitu mulai dari pola permainan hingga pola latihan yang harus disesuaikan dengan karakteristik dari bulutangkis. Oleh Karena itu, diperlukan suatu pembuktian dengan melakukan analisis *volume absolute* pada permainan bulutangkis agar dapat menjadi acuan bagi perubahan pola latihan dan pola permainan untuk meningkatkan performan dalam bulutangkis.

**Kata Kunci:** *Volume Absolute*, Bulutangkis.

## PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga yang penanganannya terprogram dan profesional serta mempunyai nilai-nilai kompetisi baik melawan diri sendiri maupun orang lain disebut dengan olahraga prestasi.

Kegiatan olahraga prestasi mempunyai makna yang jelas yaitu untuk meningkatkan kemampuan secara fisik, teknik, psikis, dalam menghadapi suatu kompetisi untuk melakukan pertandingan, maka setiap orang harus dipersiapkan untuk memperoleh kemampuan dan keterampilan yang memadai. Dan untuk meraih kemenangan dalam suatu pertandingan perlu adanya persiapan - persiapan yang dilakukan secara terprogram dan berkesinambungan di dalam suatu proses latihan yang dilakukan dengan serius. Dimana program latihan yang dibuat disesuaikan dengan kalender kejuaraan dalam satu tahun.

Pembuatan program latihan yang dilakukan disebut dengan periodisasi program latihan. Periodisasi merupakan suatu proses latihan yang objektif, sehingga seorang pelatih mampu mengukur dan mengetahui hasil latihan atletnya dengan membandingkan data/hasil sebelumnya. Tujuan dan manfaat dari dibuatnya program latihan

adalah: untuk menyiapkan pemain dalam menghadapi kompetisi dan untuk meningkatkan kualitas keterampilan pemain.

Ada beberapa langkah yang harus dilakukan oleh seorang pelatih sebelum membuat program latihan, yaitu: melakukan analisis kebutuhan tim, menentukan tujuan dan materi program latihan, menentukan metode latihan yang pas untuk tim dan mempersiapkan evaluasi program latihan yang sudah berjalan.

Dengan melakukan analisis kebutuhan maka seorang pelatih akan mengetahui kekurangan dan kelebihan dari tim maupun masing – masing atlet yang dimilikinya. Sehingga program latihan yang dibuat akan tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki oleh atletnya. Setelah analisis kebutuhan atlet dilakukan, yang selanjutnya dilakukan adalah menentukan tujuan latihan. Tujuan latihan harus dirumuskan secara detail atau spesifik agar mudah dimengerti, dipahami dan diinterpretasikan dalam materi latihan. Tujuan latihan dapat berupa tujuan perubahan perilaku, pengetahuan, keterampilan ataupun target ingin di capai dalam suatu kompetisi. Sehingga

dalam memilih materi latihanpun akan lebih focus.

Langkah selanjutnya adalah memilih metode latihan setelah tujuan latihan ditetapkan. Pemilihan metode latihan harus diperhatikan. Karena apabila program latihan dan tujuan latihan sudah bagus, namun terjadi kesalahan dalam pemilihan metode latihan akan mengakibatkan kesalahan yang fatal. Langkah yang terakhir adalah melakukan evaluasi latihan. Setiap selesai latihan usahakan untuk selalu menyediakan sedikit waktu untuk melakukan evaluasi terhadap semua atlet. Dan biasakan untuk memberitahukan hasil evaluasi yang dilakukan kepada semua atlet yang di evaluasi.

Faktor pencapain prestasi ini berlaku untuk semua cabang olahraga pada umumnya, dan cabang olahraga bulutangkis pada umumnya.

Bulutangkis atau yang lebih sering dikenal masyarakat dengan nama “*Badminton*” merupakan salah satu olahraga yang begitu mudah dikenal oleh masyarakat. Cara bermain yang mudah dan tidak membutuhkan peralatan yang begitu kompleks menyebabkan olahraga ini menyebar di seluruh masyarakat dunia. Dalam permainan bulutangkis salah satu aturan yang mutlak adalah bagaimana sistem penilaian (sistem skor) itu berjalan. Mengapa sistem skor begitu mutlak dalam sebuah permainan, karena sistem skor ini yang menentukan siapa yang akan memenangkan permainan dalam sebuah pertandingan. Sehingga regulasi terkait sistem penilaian (sistem skor) harus diatur dengan jelas.

Karakteristik sistem *rally point* adalah *reward and punishment*. Hal tersebut dalam penerapan bulutangkis, ketika pemain melakukan sebuah kesalahan, maka poin akan jatuh pada pihak lawan. Pemain akan kehilangan poin ketika melakukan kesalahan, namun

jika pemain mampu dan berhasil memenangkan sebuah *rally*, maka poin akan menjadi hak pemain. Dengan sistem poin yang seperti ini, akan lebih mudah dalam memprediksi berapa lama pertandingan dapat selesai. Dengan sistem yang seperti ini pula, pola permainan yang ditampilkan tentu juga berbeda. Pola permainan bisa dilihat dalam perubahan sistem skor yang berkembang, pola dengan sistem pindah servis memberikan kesan, bahwa permainan lebih lama, serta sulit memprediksi berapa lama waktu yang dihabiskan dalam satu pertandingan.

Dengan adanya perubahan system penilaian dalam permainan bulutangkis, tentu mengakibatkan perubahan pola permainan. Perubahan pola permainan mengakibatkan perubahan pola dan metode latihan untuk meningkatkan performa atlet bulutangkis. Untuk dapat mengetahui bagaimana metode latihan yang tepat untuk pola permainan yang sekarang, maka pelatih perlu mengadakan suatu analisis kebutuhan.

Pelatih harus dapat menganalisis kebutuhan apa saja yang dibutuhkan oleh seorang atlet bulutangkis untuk dapat memenangkan permainan/*game* dalam bulutangkis dengan system penilaian yang menggunakan system *rally point*. Salah satu analisis kebutuhan yang perlu di lihat adalah berapa lama rata – rata waktu yang harus dilakukan oleh atlet untuk mendapatkan penambahan skor hingga permainan selesai. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui berapa lama rata – rata waktu yang harus dilakukan oleh atlet bulutangkis untuk mendapatkan setiap pointnya

Berdasarkan permasalahan di atas, maka perlu dilakukan penelitian tentang analisis kebutuhan terkait *volume absolute* berdasarkan waktu untuk memperoleh point dalam satu *game* yang

dilakukan oleh atlet bulutangkis kategori tunggal.

## METODE

Tujuan dari penelitian ini berguna untuk mengetahui: Bagaimanakah *volume absolut* dalam satu game pada permainan bulutangkis. Penelitian ini dilaksanakan di Jakarta dan pengambilan datanya dan membuat hasil laporan penelitian dilakukan di Fakultas Ilmu Olahraga. Waktu Penelitian ini dimulai dari pengajuan proposal penelitian bulan Maret 2017. Sedangkan waktu pengambilan data dilakukan bulan Agustus – September 2017. Dan pelaporan hasil penelitian diselesaikan bulan Oktober 2017. Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa anggota Club Bulutangkis FIK UNJ yang mengikuti kejuaraan intern Fakultas Ilmu Olahraga. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Adapun pertimbangan yang diambil adalah: para pemain tunggal dewasa putra dan mulai masuk dari babak 8 besar pada kejuaraan intern Fakultas Ilmu Olahraga. Instrumen penelitian ini menggunakan *stopwatch* dan kemudian mengisinya ke dalam blanko penelitian yang berisi kolom-kolom untuk mencatat hasil waktu yang di ambil ketika atlet melakukan permainan dalam setiap mendapatkan point.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini di mulai dari babak delapan besar (*quarter final*) hingga babak final.

### a. Babak *Quarter Final*

Pada babak *Quarter Final* terjadi beberapa pertandingan antara Andika vs Beni, Kukuh vs Hendra, Trisna vs Ardo dan Rico vs Rizki Fauzi. Semua pertandingan yang terjadi pada babak 8 (delapan) besar hanya terjadi dalam 2 (dua) set. Data waktu tercepat *interval rally* pada babak *Quarter Final* ini, ada pada pertandingan antara Andika vs Beni yaitu dengan waktu 0.01 detik terjadi saat perebutan angka 17 untuk Andika (posisi angka menjadi 17 – 8) di set I. Sedangkan waktu *interval rally* terlama pada babak *Quarter Final* ini ada pada pertandingan antara Ardo vs Trisna dengan waktu 42 detik yang terjadi pada saat perebutan angka 13 untuk Ardo (posisi angka menjadi 13 – 10) di set ke 2. Adapun pembagian klasifikasi sebagai berikut:

Rentang waktu tercepat pada babak quarter final adalah 0,01 detik dan waktu terlamanya adalah 67 detik. Rata-rata waktu yang di dapat selama permainan di babak *Quarter Final* adalah 9.15 detik, mediannya sebesar 8 detik, modusnya sebesar 7 detik, dan standar deviasi sebesar 7,68 detik. Untuk memperjelas deskripsi data dibuat dalam bentuk tabel:

Tabel 1. Rentang Waktu Pertandingan

No	Panjang Kelas	Frekuensi
1	0 – 8.84	141
2	8.89 – 17.73	88
3	17.78 – 26.62	12
4	26.67 – 35.51	0
5	35.56 – 44.4	5
Total		246

*Quarter Final*

Sumber: Hasil Pengolahan Data

### b. Data Waktu Pada Babak *Semi Final*

Pada babak Semi Final antara Andika vs Hendra dan Ardo Vs Rizki Fauzi juga terjadi permainan 2 (dua) set

langsung. Data waktu terlama pada babak semi final terjadi pada saat *rally* antara Andika vs Hendra yang di dapat pada saat pertandingan *semi final* adalah pada *rally* ke 18 *game* kedua dengan waktu 30.1 detik sedangkan untuk *rally* tercepat di dapat pada pertandingan *final* pada *rally* ke 22 di *game* kedua dengan waktu 1 detik. Adapun pembagian klasifikasi sebagai berikut:

Rentang waktu tercepat pada babak final adalah 1 detik dan waktu terlamanya adalah 30.1 detik. Rata-rata waktu yang di dapat selama permainan di babak semi final antara Kukuh vs Hendra adalah 8.57 detik, mediannya sebesar 6.80 detik, modusnya sebesar 5.50 detik, dan standar deviasi sebesar 5.97 detik. Untuk memperjelas deskripsi data dibuat dalam bentuk tabel:

Tabel 3.2. Rentang Waktu Pertandingan *Semi Final*

No	Panjang Kelas	Frekuensi
1	0.51 - 8.51	102
2	8.56 -16.56	26
3	16.61 - 24.61	8
4	24.66 - 32.66	1
	Total	137

Sumber: Hasil Pengolahan Data

### c. Data Waktu Pada Babak *Final*

Pada babak Final, terjadi permainan *rubber set* (3 set) antara Hendra melawan Ardo. Data waktu terlama pada saat *rally* di set I dengan kedudukan point 14 – 18 dengan waktu 27.92 detik sedangkan untuk *rally* tercepat di dapat juga pada saat *rally* di set I dengan kedudukan *point* 10 – 15 dengan waktu 1.11 detik. Adapun pembagian klasifikasi sebagai berikut:

Rentang waktu tercepat pada babak final adalah 1.11 dan waktu terlamanya adalah 27.92. Rata-rata waktu yang di dapat selama permainan di babak Final adalah 5.98 detik,

mediannya sebesar 4.59 detik, modusnya sebesar 1.32 detik, dan standar deviasi sebesar 55.32 detik. Untuk memperjelas deskripsi data dibuat dalam bentuk tabel:

Tabel 4. Rentang Waktu Pertandingan *Final*

No	Interval Kelas	Frekuensi
1	1.11 - 8.48	70
2	8.53 - 15.9	14
3	15.95 - 23.32	3
4	23.37 - 30.74	1
		88

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan dari hasil data yang diperoleh maka dapat dilihat bahwa pola permainan bulutangkis terutamat pada nomor tunggal sudah mengalami perubahan. Hal ini terkait dengan perubahan pada system perebutan nilai yaitu system *rally point*. Dimana pola permainan bulutangkis sekarang menjadi suatu permainan yang membutuhkan kecepatan dan menggunakan system energy *anaerobi alactic*.

Tentu, melihat hasil penelitian ini, pelatih harus mencari pola latihan yang sesuai dengan karakteristik pada cabang olahraga bulutangkis terutama pada nomor tunggal. Karena waktu yang diperlukan untuk memperoleh angka yang paling cepat adalah 0 detik yaitu saat seorang pemain melakukan servis lalu menyangkut di net. Maka, point langsung bertambah bagi lawannya. Sedangkan untuk waktu yang terlama berada di kisaran 8 – 15 detik. Namun, hal ini hanya terjadi  $\frac{1}{4}$  dari pola permainan yang rerjadi pada pola pemain tunggal pada permainan bulutangkis.

## KESIMPULAN

*Volume absolute* berdasarkan waktu untuk memperoleh point dalam satu game yang dilakukan oleh atlet

bulutangkis kategori tunggal mahasiswa Club Bulutangkis FIK UNJ berada pada kisaran 0 – 8 detik. Hal ini menunjukkan bahwa pola permainan bulutangkis sudah tidak banyak memerlukan daya tahan, akan tetapi lebih kepada kecepatan, ketepatan dan focus untuk terus bisa mempertahankan *point* yang di dapat. Karena maka sistem energi yang lebih dominan pada permainan bulutangkis pada klub Olahraga Bulutangkis FIK UNJ adalah system *anaerobic alactic*.

Purnama, Sapta Kunta. 2010. *Kepelatihan Bulutangkis modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

Setyawatie, Wina. 2016. *Pembinaan Bulutangkis Makin Merata di Daerah*. Diakses dari <http://www.pikiran-rakyat.com>

Syahri Alhusin, 2007. *Gemar Bermain Bulutangkis*, Surakarta ; Seti-Aji.

<http://physicaltrainingcenterrace.blogspot.co.id>

#### DAFTAR PUSTAKA

Adian, Donny Gahril. 2010. *Pengantar Fenomenologi*. Jakarta: Koekoesan.

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Penerbit Rineka Cipta.

ASDEP Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan, 2009. *Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*, Jakarta.

Bungin, Burhan. 2003. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Furqon, M. 2002. *Teori Umum Latihan* (J. Nossek. Terjemahan). Lagos: Pan Afrikan Press LTD.

Giriwijoyo, Y. S. Santoso. 2005. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB,

Irianto, Djoko Pekik. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

M.L. Johnson. *Bimbingan Bermain Bulutangkis*. Jakarta: Mutiara Sumber, 1984

Poole, James. 1982. *Belajar Bulutangkis*. Bandung: Pionir Jaya.