

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga bulutangkis di Indonesia mulai dikenal oleh masyarakat pada awal tahun 1930. Olahraga bulutangkis adalah olahraga rakyat yang dikenal di tanah air sejak lama. Dikatakan olahraga rakyat karena sudah dimainkan oleh segenap lapisan masyarakat, baik di kota, di desa, oleh orang tua, anak-anak, laki-laki maupun perempuan.

Hingga saat ini PBSI telah banyak mengikuti kejuaran-kejuaraan baik di tingkat cabang, daerah dan nasional, hingga tingkat internasional. Sebagai olahraga yang dipertandingkan dalam berbagai pesta olahraga seperti PON, SEA Games, Asian Games dan Olympiade permainan bulutangkis semakin populer dan berkembang pesat apalagi bulutangkis ini dapat dilaksanakan di lapangan terbuka (*outdoor*) maupun dalam lapangan tertutup (*indoor*).

Kini permainan bulutangkis kian berkembang, sistem perhitungan poin telah mengalami beberapa kali perubahan, mulai dari sistem klasik 15 poin pindah bola, sistem 5 x 7 poin, sistem reli 21 poin, dan hingga sistem perhitungan terbaru, yaitu sistem reli 5 x 11 poin.¹

¹<http://sport.analisedaily.com/read/bwf-usulkan-perubahan-sistem-poin-bulutangkis/259936/2016/08/30> Diunduh pada: Selasa, 18 Oktober 2016 pukul: 11:00 WIB

Kemudian pada Mei 2006 ditetapkan peraturan baru, yaitu skor 21 artinya permainan selesai pada angka 21. Diberlakukannya sistem ini untuk menggantikan sistem 3 x 15 karena sistem klasik (3 x 15) atau sistem pindah bola yang dirasa membuat pertandingan berlangsung lama, karena skor bisa tidak bergerak saat permainan berimbang. Sistem untuk mendapatkan angka juga diubah bila pada permainan 15 dulu setiap bola mati tidak mendapatkan nilai tetapi menunggu bila pemegang servis yang dapat mematikan lawan baru mendapatkan nilai.

Pada sistem skoring yang terdahulu (3x15), permainan berakhir pada angka 15, kecuali angka 11 untuk tunggal putri. Unggul di awal tidak menjamin kemenangan karena hanya pemain yang menerima servis yang bisa mendapatkan poin. Di sistem ini pula, pemain bisa lepas bermain tanpa rasa takut untuk melakukan *error*. Permainan akan seru apabila kedua pemain seimbang kekuatannya, kejadian bergantian pindah bola akan menjadikan sesuatu yang sangat menegangkan namun menghibur. Salah satu kelebihan dari poin 3 x 15 adalah sistem poin ini cocok untuk pemain Asia karena pemain Asia termasuk pemain yang memiliki tipe bertahan. Pada sistem game 21 diberlakukan sistem reli poin. Artinya siapa yang bisa mematikan permainan lawan langsung mendapat nilai.

Setidaknya ada tiga konsekuensi penting penerapan reli poin bagi pemain bulutangkis. Pertama, sistem ini telah menghilangkan esensi dari

sebuah servis. Siapapun yang servis tidak berpengaruh pada penambahan poin. Dalam skor lama, angka diperoleh pemegang servis setelah mematikan lawan, sedangkan pada skor baru penentu angka bukan pada servis melainkan pada permainan setelah servis.

Kedua prinsip dasar sistem reli poin adalah *reward and punishment*. Angka diperoleh sebagai "hadiah" bagi pemain yang berhasil mematikan lawan atau akibat "hukuman" atas kesalahan lawan. Siapa bermain bagus, dia mendapat angka. Sebaliknya siapa yang tampil boros, lawan yang dapat angka. Pendeknya, pemain tidak lagi punya otonomi terhadap permainan. Tidak lagi bisa "seenaknya" karena sedang pegang servis. Sedikit saja berbuat salah, dia akan kehilangan angka. Harus konsentrasi penuh sejak menit pertama sampai menit terakhir. Ketiga, sistem ini juga menuntut kecermatan yang prima dari seorang pemain. Tidak ada lagi toleransi terhadap kecerobohan. Kontrol bola yang bagus akan menyumbangkan banyak angka. Kondisi fisik yang kurang prima merupakan ancaman besar.

Keunggulan dari sistem ini adalah lamanya durasi yang tidak sepanjang sistem 3 x 15, dan sistem reli 3 x 21 poin ini lebih cocok dengan para pemain yang memiliki kecermatan, keakuratan, dan konsentrasi penuh. Keseimbangan kekuatan fisik, mental, dan taktik akan menjadi penentu kemenangan.

Perubahan peraturan sistem poin yang terbaru adalah menggunakan sistem reli 5 x 11 poin. Wacana penggunaan sistem skor baru 5x11 pertama kali tercetus pada Annual Grand Meeting BWF Council 2014 di Lima, Peru. Pertimbangannya adalah durasi pertandingan yang meningkat sejak bulutangkis mengadopsi sistem skor 3 x 21 pada 2006. Sistem skor baru tersebut pernah diuji coba pada turnamen level 3 (Grand Prix) dan level 4 pada 2014 dan 2015. BWF rupanya ingin menguji format baru itu lagi pada tahun ini dengan dua opsi *setting*. Pertandingan berlangsung hingga maksimum 15 poin jika skorimbang dan opsi *setting* yang berikutnya Jika skorimbang 10-10, maka pemenang akan ditentukan lewat tiga poin tambahan. Sistem reli 5 x 11 poin baru-baru ini dilakukan uji coba diturnamen Chinese Taipei Masters Grand Prix 2016 yang berlangsung di Hsing Chuang Gymnasium, Taipei, Taiwan. BWF akan mencoba sistem skor baru pada beberapa turnamen level 3 dan level 4 plus kejuaraan junior internasional dalam rentang September 2016 - 31 Desember 2017.

Hal yang demikian memungkinkan adanya perbandingan intensitas dari kedua sistem poin dalam permainan tersebut. Perbandingan intensitas tersebut dapat diketahui melalui jumlah kalori yang keluar dan jumlah denyut nadi latihan.

Jumlah energi merupakan hal penting yang harus diperhatikan selama pertandingan. Salah satu syarat mutlak yang harus dipenuhi oleh atlet untuk

meraih prestasi adalah ketahanan fisik yang prima. Dari jumlah energi yang keluar saya dapat melihat intensitas permainan. Terlebih jika permainan tersebut menggunakan sistem reli 5 x 11 dan sistem reli 3 x 21 karena jika energi dalam tubuh berkurang atlet dapat merasa lemas dan pusing apalagi saat bertanding dapat mengganggu kondisi atlet. Semakin banyak jumlah kadar atau masa otot, semakin banyak pula energi yang dibakar secara alami. Hal tersebutlah yang terjadi pada atlet saat permainan sistem reli 3 x 21 dengan sistem reli 5 x 11. Semua organ tubuh membutuhkan energi untuk dapat berfungsi dengan baik. Ketika tubuh sedang membutuhkan energi yang besar, misalnya saat olahraga atau latihan, sel-sel tubuh akan memanfaatkan cadangan energi dalam tubuh yang diperoleh dari karbohidrat kompleks dan lemak yang pertama kali akan digunakan oleh sel-sel tubuh sebagai glikogen (karbohidrat kompleks).

Selain jumlah kalori yang keluar, jumlah denyut nadi latihan juga dapat menentukan besar intensitas yang dilakukan selama bermain. Saat bermain jumlah denyut nadi latihan akan bertambah seiring banyaknya seseorang melakukan aktivitas fisik. Tentunya akan ada perbedaan antara reli poin 21 dengan reli poin 11. Walaupun tidak banyak pasti akan ada perbedaan. Dilihat dari banyaknya total jumlah reli poin 21 dengan total reli poin 11. Jika reli poin 21 dijumlahkan total poin dalam tiga set tanpa adanya seting menjadi 63 poin sedang kan poin reli 11 bila dijumlahkan dalam lima set

tanpa adanya seting menjadi 55 poin. Jelas ini akan menjadi perbedaan dari banyaknya poin yang ada mempengaruhi lamanya bermain dan intensitasnya akan berbeda. Kecemasan saat bermain juga dapat menambah jumlah denyut nadi latihan. Jadi kesimpulan sementara peneliti intensitas sistem reli 21 poin lebih tinggi dilihat dari denyut nadi latihan dengan energi yang digunakan yang dikeluarkannya.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti akan melakukan penelitian mengenai **Perbandingan Sistem Reli 21 Poin dengan Sistem Reli 11 Poin Terhadap Energi Yang Digunakan dan Denyut Nadi Latihan pada Cabang Olahraga Bulutangkis Tunggal Putra Atlet Kop Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.**

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dikemukakan di atas, terdapat beberapa identifikasi masalah, yaitu:

1. Apa perbedaan sistem reli 21 dengan sistem reli 11 dalam sebuah permainan?
2. Bagaimana sistem reli 11 poin berjalan pada sebuah permainan?
3. Mengapa kalori berkurang saat adanya permainan?
4. Bagaimana kalori dapat berkurang saat adanya permainan?

5. Apakah jumlah kalori yang keluar dan jumlah denyut nadi latihan berpengaruh terhadap intensitas permainan bulutangkis?
6. Bagaimana perbandingan intensitas permainan bulutangkis sistem reli 21 poin dengan sistem reli 11 poin?
7. Apakah ada perberbedaan jumlah kalori yang keluar dan jumlah denyut nadi latihan antara sistem reli 21 poin dengan sistem reli 11 poin?
8. Adakah perbandingan sistem reli 21 poin dengan sistem reli 11 poin terhadap energi yang digunakan dan denyut nadi latihan pada cabang olahraga bulutangkis tunggal putra atlet kop bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini dibatasi pada perbandingan sistem reli 21 poin dengan sistem reli 11 poin terhadap energi yang digunakan dan denyut nadi latihan pada cabang olahraga bulutangkis tunggal putra atlet kop bulutangkis Universitas Negeri Jakarta.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, permasalahan yang akan diteliti ialah:

1. Apakah terdapat perbedaan sistem reli 21 poin dan sistem reli 11 poin terhadap energi yang digunakan pada cabang olahraga bulutangkis tunggal putra atlet kop bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?
2. Apakah terdapat perbedaan sistem reli 21 poin dan sistem reli 11 poin terhadap denyut nadi latihan pada cabang olahraga bulutangkis tunggal putra atlet kop bulutangkis Universitas Negeri Jakarta?

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat ke berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi pengalaman dan pembelajaran yang berarti untuk memberikan ilmu penelitian yang berguna bagi kehidupan dan bisa menjadi media penerapan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan.

2. Bagi Atlet

Untuk membina kebiasaan atlet untuk tetap menjaga asupan kalori yang masuk dan keluar selama bertanding.

3. Bagi Pelatih

Untuk menjadi acuan pada program latihan atlet.

4. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi untuk menambah wawasan harus menjaga asupan kalori saat bermain bulutangkis.

5. Bagi Universitas

Jika reli 11 jadi ditetapkan, Universitas Negeri Jakarta menjadi yang pertama meneliti poin reli 11 ini.