

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki perkembangan dan prestasi yang sangat baik di Indonesia. Berbagai pencapaian atlet Indonesia di tingkat internasional menunjukkan bahwa bulutangkis tidak hanya menjadi olahraga populer di masyarakat, tetapi juga menjadi cabang olahraga unggulan dalam pembinaan prestasi. Untuk mempertahankan dan meningkatkan prestasi tersebut, diperlukan proses pembinaan yang berkelanjutan melalui program latihan yang terencana, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan atlet. Perkembangan dunia olahraga, khususnya bulutangkis, menuntut inovasi berkelanjutan dalam metode pelatihan untuk meningkatkan performa atlet. Salah satu metode pelatihan inovatif guna regenerasi para atlet dan mengembangkan performa atlet yaitu metode pelatihan berbasis *game*, yang berfokus pada pengembangan Teknik dan Taktik atlet.

KOP Bulutangkis UNJ adalah salah satu klub olahraga prestasi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta yang dibentuk untuk mengembangkan kemampuan atlet mahasiswa dalam cabang olahraga bulutangkis, baik dari sisi teknik, taktik, fisik, mental, maupun keterampilan kompetitif untuk bertanding di berbagai kejurnas, kompetisi antarkampus, maupun ajang nasional lainnya. Dari pengamatan kepada Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta pada pertandingan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional DKI Jakarta tahun 2025 ada beberapa atlet yang sangat terlihat kejenuhannya bermain di lapangan, mulai dari tidak fokus, mudah

lelah, serta terlalu mudah untuk terdistraksi oleh hal-hal diluar lapangan. Banyaknya masukan dari atlet mengenai program Latihan yang monoton dan kurangnya bervariasi, tetapi di tahun 2025 juga banyaknya pertandingan yang atlet harus ikuti, sehingga pada saat masa transisi atau tapering sebelum dan sesudah pertandingan, moment untuk me- *refreshing* pikiran tidak diambil atau digunakan dengan baik, karena latihannya kurang bervariasi dan monoton.

Menurut (Risfandi Setyawan, 2016) Dengan menyadari sepenuhnya bahwa didalam dunia kepelatihan unsur-unsur yang mengandung nilai positif harus selalu diketengahkan, maka otomatis akan membentuk kepribadian yang kuat dalam membina atlet. Mengerti akan sifat dan karakter atlet, tentu akan membantu banyak dalam tugas keseharian dalam menghadapi atlet baik selama masa latihan maupun pertandingan.

Dalam olahraga bulutangkis, prestasi atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik dan fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan kondisi fisik serta psikologis menjelang pertandingan. Salah satu tahapan penting dalam program latihan atlet adalah masa tapering. Tapering merupakan fase pengurangan volume latihan secara bertahap dengan tetap mempertahankan intensitas latihan guna mencapai kondisi performa terbaik atlet saat kompetisi berlangsung. Menurut (Mujika & Padilla, 2018) didalam buku *Tapering and Peaking for Optimal Performance* , tapering bertujuan untuk mengurangi kelelahan fisik akibat latihan intensif sehingga tubuh atlet mampu mencapai peak performance atau performa puncak pada saat pertandingan berlangsung.

Pada cabang olahraga bulutangkis, masa tapering menjadi bagian penting

karena olahraga ini memiliki karakteristik permainan dengan intensitas tinggi yang membutuhkan daya tahan, kecepatan, kelincahan, konsentrasi, dan kesiapan mental yang baik. Atlet yang tetap menjalani latihan berat menjelang pertandingan berisiko mengalami kelelahan berlebih, penurunan motivasi, bahkan penurunan performa saat bertanding. Oleh karena itu, pelatih perlu menyusun program tapering yang efektif agar kondisi fisik atlet tetap terjaga sekaligus memberikan pemulihan optimal sebelum kompetisi. Selanjutnya lewat buku *Pengantar Kepelatihan Cabang Olahraga Bulutangkis* tahun 2024 mengatakan bahwa, proses kepelatihan modern dalam bulutangkis harus memperhatikan prinsip periodisasi latihan, *recovery*, dan kesiapan atlet menjelang pertandingan agar prestasi maksimal dapat dicapai.

Selain faktor fisik, kondisi psikologis atlet pada masa tapering juga menjadi perhatian penting. Pada fase ini atlet sering mengalami kecemasan, tekanan mental, kejenuhan latihan, serta penurunan motivasi karena intensitas latihan yang mulai dikurangi. Menurut (Komarudin, 2015) dalam buku *Psikologi Olahraga*, kesiapan mental atlet seperti rasa percaya diri, motivasi, kemampuan mengontrol emosi, dan konsentrasi sangat berpengaruh terhadap keberhasilan performa atlet saat bertanding. Kondisi psikologis yang kurang baik dapat memengaruhi fokus dan semangat atlet sehingga berdampak terhadap performa pertandingan.

Permasalahan yang sering terjadi di lapangan menunjukkan bahwa program latihan pada masa tapering masih cenderung monoton dan kurang bervariasi. Atlet lebih banyak menjalani latihan rutin tanpa adanya inovasi media latihan yang mampu meningkatkan motivasi dan suasana latihan yang menyenangkan. Akibatnya, atlet mudah merasa bosan, kurang bersemangat, dan mengalami tekanan

mental menjelang pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan sebuah inovasi media latihan yang mampu membantu menciptakan suasana latihan yang lebih interaktif, menyenangkan, sekaligus tetap mendukung tujuan latihan pada masa tapering.

Keberhasilan seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik yang dimiliki. Faktor psikologis juga memiliki kontribusi yang besar terhadap performa atlet. "Tapering merupakan strategi periodisasi latihan yang digunakan untuk mengurangi kelelahan dan mengoptimalkan performa atlet menjelang kompetisi" (Bompa & Buzzichelli, 2019). Oleh karena itu, aspek mental perlu mendapatkan perhatian yang sama pentingnya dengan aspek fisik dalam proses Latihan. Salah satu alternatif inovasi yang dapat diterapkan yaitu penggunaan media permainan berbasis kartu *Truth or Dare* dalam latihan bulutangkis. Media permainan ini dapat menjadi variasi latihan yang mampu meningkatkan motivasi, semangat, interaksi sosial, dan kesiapan mental atlet selama masa tapering. Permainan berbasis kartu dinilai mampu mengurangi kejenuhan latihan serta menciptakan suasana latihan yang lebih menarik tanpa mengurangi tujuan utama program tapering.

Menurut buku *Teori Motivasi dan Pengukurannya* (Hamzah B. Uno, 2021) penggunaan media pembelajaran atau media latihan yang menarik dapat meningkatkan minat, motivasi, dan partisipasi peserta sehingga tujuan pembelajaran maupun latihan lebih mudah tercapai. Meskipun berfungsi sebagai fase pemulihan, masa tapering juga dapat menimbulkan tantangan psikologis bagi atlet. Berkurangnya intensitas latihan sering kali membuat atlet merasa kurang siap, mengalami kecemasan, kehilangan ritme latihan, atau merasa jenuh dengan

aktivitas yang monoton. (Tenenbaum dan Eklund, 2020) menjelaskan bahwa tekanan menjelang pertandingan dapat meningkatkan stres dan kecemasan atlet yang pada akhirnya memengaruhi performa jika tidak dikelola dengan baik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat diketahui bahwa masa tapering memiliki peran penting dalam meningkatkan performa atlet bulutangkis menjelang pertandingan, baik dari aspek fisik maupun psikologis. Namun, masih diperlukan inovasi media latihan yang mampu mendukung kesiapan mental atlet agar proses tapering menjadi lebih efektif dan menyenangkan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengembangan media permainan kartu *Truth or Dare* sebagai media latihan pada masa tapering atlet bulutangkis.

Penerapan metode pelatihan berbasis *game* telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet. Sebagai contoh, inovasi seperti *Smart Footwork Badminton Trainer* yang dilengkapi dengan sistem penentuan pola gerakan dan lampu indikator untuk arah gerakan, memudahkan monitoring oleh pelatih maupun atlet saat latihan mandiri. Selain itu, perkembangan teknologi digital di era modern membuka peluang besar dalam pengembangan media latihan yang lebih kreatif, inovatif, dan adaptif terhadap karakteristik generasi muda saat ini. Atlet usia remaja dan mahasiswa cenderung lebih tertarik pada media latihan yang memadukan unsur permainan, tantangan, teknologi, serta interaksi sosial dibandingkan metode latihan konvensional yang monoton.

Salah satu inovasi media pelatihan yang dapat dikembangkan adalah media pelatihan berbasis game kartu *Truth or Dare* menggunakan *QR CODE*. Media ini merupakan pengembangan latihan yang menggabungkan unsur permainan edukatif

dengan teknologi digital untuk meningkatkan motivasi, konsentrasi, kerja sama, serta kemampuan teknik dan taktik atlet bulutangkis. Dalam penerapannya, setiap kartu berisi tantangan latihan (*dare*) maupun pertanyaan pemahaman teknik, taktik, dan psikologi olahraga (*truth*) yang dapat diakses melalui *QR CODE* menggunakan *smartphone*. Penggunaan *QR CODE* memungkinkan penyajian materi latihan menjadi lebih menarik karena dapat memuat video tutorial, instruksi gerakan, maupun evaluasi latihan secara langsung.

Media pelatihan berbasis game kartu *Truth or Dare* menggunakan *QR CODE* juga dinilai mampu menciptakan suasana latihan yang lebih aktif, kompetitif, dan tidak membosankan. Menurut teori pembelajaran berbasis permainan (*game based learning*), aktivitas permainan dapat meningkatkan keterlibatan peserta, motivasi intrinsik, dan kemampuan pemecahan masalah dalam proses belajar maupun latihan olahraga. Selain itu, penggunaan media interaktif dalam latihan dapat membantu atlet memahami materi teknik dan taktik secara lebih mudah karena melibatkan aspek visual, audio, dan praktik langsung secara bersamaan.

KOP Bulutangkis UNJ adalah salah satu klub olahraga prestasi mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta yang dibentuk untuk mengembangkan kemampuan atlet mahasiswa dalam cabang olahraga bulutangkis, baik dari sisi teknik, taktik, fisik, mental, maupun keterampilan kompetitif untuk bertanding di berbagai kejurnas, kompetisi antarkampus, maupun ajang nasional lainnya. Dari pengamatan kepada Klub Olahraga Prestasi Universitas Negeri Jakarta pada pertandingan Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional DKI Jakarta tahun 2025 ada beberapa atlet yang sangat terlihat kejenuhannya bermain di lapangan, mulai dari tidak fokus, mudah

lelah, serta terlalu mudah untuk terdistraksi oleh hal-hal diluar lapangan. Banyaknya masukan dari atlet mengenai program Latihan yang monoton dan kurangnya bervariasi, tetapi di tahun 2025 juga banyaknya pertandingan yang atlet harus ikuti, sehingga pada saat masa transisi atau tapering sebelum dan sesudah pertandingan, moment untuk me- *refreshing* pikiran tidak diambil atau digunakan dengan baik, karena latihannya kurang bervariasi dan monoton.

Dalam konteks ini, penting untuk mengeksplorasi dan mengimplementasikan metode pelatihan berbasis *game* di klub olahraga prestasi bulutangkis, termasuk untuk mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, untuk meningkatkan efektivitas pelatihan dan performa atlet yang seiring berjalannya dengan kuliah olahraga. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan Teknik dasar, tetapi juga pada pengembangan teknik lanjutan dan strategi permainan yang adaptif terhadap situasi pertandingan.

Inovasi media pelatihan ini bukan hanya semata-mata untuk meningkatkan komponen fisik dan Teknik atlet, tetapi juga untuk menambah *chemistry* terhadap sesama atlet, disiplin pada tiap sesi Latihan, juga menambah motivasi agar selalu tertantang dengan hal-hal baru yang akan datang, serta dapat percaya diri terhadap apa yang akan mereka lakukan di pertandingan. Salah satunya melalui strategi inovasi media pelatihan berbasis *game* agar atlet dapat terus berkembang dan beradaptasi dengan perkembangan teknologi.

Pelatih penting dari proses atlet baik di dalam lapangan maupun diluar karena dapat dipandang untuk dapat membantu atlet untuk membangun sikap positif untuk berlatih, belajar, meningkatkan solidaritas, menambah rasa ingin tahu, mendorong

kemandirian dan ketepatan logika untuk dapat memecahkan suatu masalah yang ada baik di dalam lapangan maupun di luar lapangan. Caranya adalah memilih komponen pelatihan, meliputi: materi, strategi, metode, media, penilaian, sumber pelatihan untuk mencapai tujuan pelatihan itu sendiri. Pelatih dibantu dengan media pelatihan untuk menyampaikan suatu informasi kepada atlet. Peran media pelatihan sangat penting dalam pencapaian target karena media pelatihan sebagai prantara untuk meningkatkan efektivitas pada saat menyalurkan suatu informasi atau pesan dalam proses berlatih (Pribadi, 2017). Tentunya media pelatihan yang efektif dan menarik menjadi salah satu pilihan Pelatih dalam mengelola program latihan di lapangan, pemilihan media pelatihan yang sesuai disetiap kategori usia wajib memperhatikan kemudahan media yang dikembangkan, bahan yang digunakan, keefektifan media dalam menyampaikan informasi pelatihan.

Dikutip dari (Studi et al., 2025) masa remaja, atlet menghadapi transisi perkembangan yang kompleks secara fisik, kognitif, dan sosial. Kombinasi tuntutan olahraga dan faktor perkembangan ini meningkatkan kerentanan terhadap stres jangka panjang. Studi terbaru oleh Ma dkk. (2025) menunjukkan bahwa stres kehidupan (*life stress*) memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *Burnout* atletik, dan strategi regulasi emosi kognitif menjadi mediator penting dalam kaitannya (Ma, Sun, & Zhao, 2025). Ini mengindikasikan bahwa bukan hanya beban kompetisi, tetapi keseharian dan stres sosial turut memperkuat risiko *Burnout*.

Menurut (Robert S. Weinberg dan Daniel Gould, 2019), faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, dan pengendalian emosi sangat mempengaruhi performa atlet dalam situasi kompetisi. Oleh karena itu, pelatih

tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga harus memperhatikan kondisi mental atlet selama proses latihan.

Salah satu fase penting dalam program latihan atlet adalah masa *tapering*. *Tapering* merupakan periode pengurangan *volume* latihan yang dilakukan menjelang kompetisi dengan tujuan untuk mengoptimalkan pemulihan tubuh tanpa mengurangi adaptasi latihan yang telah dicapai. Menurut (Tudor O. Bompas dan Carlo Buzzichelli, 2019), *tapering* merupakan strategi dalam periodisasi latihan yang bertujuan untuk mengurangi kelelahan fisiologis dan meningkatkan kesiapan atlet sehingga dapat mencapai puncak performa saat pertandingan.

Namun demikian, pada masa *tapering* atlet juga dapat mengalami perubahan kondisi psikologis seperti kejenuhan latihan, menurunnya motivasi, serta meningkatnya kecemasan menjelang pertandingan. Menurut (Gershon Tenenbaum dan Robert C. Eklund, 2020), tekanan menjelang kompetisi seringkali memunculkan stres dan kecemasan pada atlet yang dapat berdampak pada menurunnya performa jika tidak dikelola dengan baik.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk menjaga kondisi psikologis atlet selama masa *tapering* adalah dengan memberikan variasi latihan berbasis permainan (*games*). Latihan yang dikemas dalam bentuk permainan dapat menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan serta meningkatkan motivasi atlet untuk tetap aktif dalam latihan. Menurut (Jean Côté, et al.), pendekatan latihan yang menggunakan unsur permainan dapat meningkatkan keterlibatan atlet dalam latihan serta membantu mengurangi kejenuhan selama proses latihan.

Selain itu, variasi latihan melalui permainan juga dapat meningkatkan interaksi sosial antar atlet, membangun kekompakan tim, serta menjaga suasana latihan tetap positif menjelang pertandingan. Dengan demikian, penerapan variasi permainan dalam latihan bulutangkis pada masa tapering diharapkan dapat membantu pelatih dalam menjaga kondisi psikologis atlet sekaligus mempertahankan kualitas latihan.

Media pelatihan berbasis permainan menjadi salah satu pilihan sebagai perantara menyampaikan suatu informasi berupa materi yang dikemas dengan menarik. Media pelatihan berbasis permainan yang menyenangkan dan dapat diakses dimanapun menjadi sasaran pelatih untuk mempermudah dalam menyampaikan materi. Media pelatihan ini cocok digunakan pada saat sebelum pertandingan, agar atlet atau mahasiswa bisa lebih menikmati suasana bermain dan juga setelah pertandingan untuk dapat menikmati masa transisi dari suasana bertanding ke masa setelah bertanding dan akan mempersiapkan untuk kompetisi berikutnya. Juga dapat mengembangkan semangat kompetisi pada saat bertanding.

Media pelatihan yang dikembangkan adalah media berbasis permainan. Permainan identik dengan kategori Anak-anak karena pada dasarnya permainan digunakan untuk menghibur dan membuat anak senang, namun Media permainan yang akan dikembangkan ini sudah disesuaikan dengan kategori usia 19 - 27 tahun dikarenakan menggunakan teknologi *handphone*.

Media pelatihan berbasis permainan ini diharapkan mampu menciptakan proses Latihan yang menarik dan menyenangkan bagi atlet atau mahasiswa yang memainkan ini. sejalan dengan yang dikemukakan oleh (Sadiman, Hibra, Soejoto

2016:2) yang menyatakan bahwa permainan sebagai media pelatihan memiliki kelebihan yaitu latihan akan menjadi menyenangkan, menghibur dan menarik. Salah satu media pelatihan berbasis permainan yang dapat digunakan adalah permainan Kartu *Truth or Dare*.

Permainan Kartu *Truth or Dare* memiliki beberapa kelebihan yaitu:

1. Dapat menciptakan suasana lapangan yang menyenangkan tidak menegangkan atau membosankan, bertambahnya antusias atlet atau mahasiswa dalam mengikuti proses berlatih.
2. Atlet dilibatkan secara langsung dalam permainan, pelatih sebagai juri, motivator dan fasilitator, juga dapat memperbaiki apabila terdapat kesalahan jawaban teori maupun praktek.
3. Suasana yang tercipta kompetitif selama permainan mampu memicu atlet untuk menjadi yang terbaik diantara atlet yang lainnya (Priatmoko, dkk. 2008:234)Prosedur pengembangan media pelatihan berbasis permainan Kartu *Truth or Dare*, dalam penelitian ini menggunakan model 4D yang dikemukakan oleh S. Thiagarajan, meliputi 4 tahap utama yaitu: 1) pendefinisian (*Define*); 2) perancangan (*Design*); 3) pengembangan (*develop*); dan 4) Penyebaran (*Desiminate*). Dalam penelitian ini melaksanakn 3 langkah karena untuk proses penyebaran membutuhkan waktu penerapan cukup lama.

Diharapkan permainan Kartu *Truth or Dare* dapat menjadi alternatif media pelatihan, guna meningkatkan mutu dan kualitas suatu pelatihan yang inovatif serta menyenangkan. Berdasarkan uraian diatas maka penelitian dan pengembangan ini

diberi judul “Inovasi Media Pelatihan Berbasis *Game* Kartu *Truth or Dare* Menggunakan *QR CODE* Pada Klub Olahrgaa Prestasi Universitas Negeri Jakarta”

B. Fokus Penelitian

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, penelitian ini difokuskan pada pengembangan dan penerapan media pelatihan berbasis *game* kartu *Truth or Dare* menggunakan *QR CODE* pada KOP Bulutangkis Universitas Negeri Jakarta. Fokus penelitian diarahkan pada proses pengembangan media pelatihan yang inovatif, menarik, dan sesuai dengan karakteristik atlet mahasiswa guna mendukung proses latihan teknik, taktik, motivasi, serta kondisi psikologis atlet selama latihan maupun masa *tapering* menjelang pertandingan.

Penelitian ini juga difokuskan untuk mengetahui kelayakan, efektivitas, dan daya tarik penggunaan media pelatihan berbasis *game* kartu *Truth or Dare* menggunakan *QR CODE* sebagai variasi latihan bulutangkis yang mampu meningkatkan keterlibatan atlet, mengurangi kejenuhan latihan, membangun chemistry antaratlet, serta membantu pelatih dalam menyampaikan materi latihan secara lebih interaktif dan menyenangkan.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka masalah penelitian ini:

1. Bagaimanakah tahapan pengembangan inovasi permainan kartu *Truth or Dare* untuk media pelatihan atlet atau mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
2. Bagaimanakah hasil uji kelayakan permainan kartu *Truth or Dare* untuk

media pelatihan atlet atau mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. Manfaat Teoritis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dalam tahapan-tahapan pengembangan media pelatihan.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat menciptakan proses berlatih yang aktif dalam mengembangkan keterampilan Teknik, Taktik pada atlet.
- c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian bagi peneliti lain dalam mengembangkan Media Pelatihan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, proses pengembangan dan hasil penelitian ini memberikan pengalaman pengetahuan dan praktik dalam membuat suatu produk media pelatihan berbasis permainan khususnya pada pelatihan bulutangkis.
- b. Bagi Pelatih, hasil penelitian ini berguna menjadi fasilitas penyampaian materi bulutangkis yang dikemas dalam bentuk permainan, dapat menjadi referensi pemilihan media pelatihan khususnya pada pelatihan bulutangkis dengan memanfaatkan permainan kartu *Truth or Dare*.
- c. Bagi Atlet, membantu Atlet mudah untuk mempelajari materi

Teknik, taktik, melalui permainan kartu *Truth or Dare*.

- d. Bagi disiplin pelatihan bulutangkis, memberikan informasi dan pemahaman baru dalam pemilihan media pelatihan bulutangkis yang menarik.

