



PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS PBSI SUMATERA UTARA

Oleh

Nurman Hasibuan¹, Ruli Simamora¹

¹*Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan*

Email: rulisimamora@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis PBSI Sumatera Utara. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah Metode Deskriptif dengan menggunakan angket. Penelitian ini tidak menghitung instrumen latihan fisik, tidak mengamati instrumen latihan teknik, dan taktik yang seharusnya mengukur instrumen latihan fisik dan mengamati latihan teknik atau pun taktik tetapi penelitian ini hanya menggunakan instrumen pertanyaan atau angket yang disebarkan kepada atlet PBSI Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 100 orang atlet PBSI Sumatera Utara. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang diperoleh dengan menggunakan purposive sampling. Kemudian dilakukan penyebaran angket dilokasi penelitian. hasil penyebaran angket, setelah dianalisis dengan teknik persentase menunjukkan bahwa pembinaan prestasi cabang olahraga bulutangkis PBSI Sumatera Utara dikatakan “Baik Sekali” dengan hasil analisis persentase 86,65 %. Tetapi jika dihitung per indikator adalah indikator pertama (Latihan Fisik) 82,75 %, Indikator kedua (Latihan Teknik) memiliki nilai 84,10%, Indikator ketiga (Latihan Taktik) memiliki nilai 81,25 %, dan indikator keempat (Latihan Mental) memiliki nilai 81,77%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwasanya pembinaan prestasi cabang olahraga bulutangkis PBSI Sumatera Utara memiliki persentase 86,65% dengan kategori “Baik Sekali”.

Kata Kunci: Pembinaan Prestasi, Olahraga Bulutangkis

A. PENDAHULUAN

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragawan. (UU NO.3 Tahun 2005 SKN pasal 20:3) dalam hal ini memang harus di perhatikan, dan ditangani dengan serius karena dalam olahraga prestasi semua aspek harus seimbang dan sejalan. Selain itu dalam pengembangan olahraga perlu dilakukan sebuah pendekatan keilmuan yang menyeluruh dengan jalan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi.

Prestasi olahraga yang optimal dapat dicapai dengan pembinaan yang baik dan benar disertai dengan latihan fisik, teknik dan mental. Pembinaan yang teratur,

sistematis, terprogram dan berkesinambungan dengan pendekatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang di terapkan dalam program latihan, sehingga dapat meningkatnya kualitas kemampuannya. Dengan latihan, akan mendukung suatu prestasi yang diinginkan dan prestasi olahraga tidak akan lepas dari beberapa program pembinaan.

Olahraga dapat menjadi salah satu untuk mencapai kejayaan bangsa. Kejayaan olahraga nasional yang pernah di peroleh indonesia yaitu: *ASIAN GAMES IV Tahun 1962 di Jakarta dengan menduduki peringkat ke dua di Jepang*. Namun beberapa tahun belakangan ini, prestasi olahraga Indonesia mengalami keterpurukan. Bahkan ditingkat di Asia Tenggara, prestasi Indonesia sangat menggembirakan. Prestasi olahraga Indonesia bukan semakin meningkat tapi, justru sebaliknya merosot. Merosotnya prestasi olahraga nasional tercermin dari peringkat Indonesia di ajang Sea Games pada tahun 1997 di Jakarta tahun 2011 kita menjadi kembali menjadi tuan rumah pesta olahraga terbesar se-Asia Tenggara dan berhasil merebut kembali gelar juara umum.

Untuk mendapatkan atlet berprestasi, disamping proses latihan yang harus dijalankan dengan baik, perlu juga dibarengi dengan menciptakan kompetisi- kompetisi agar proses latihan yang diterapkan dapat diuji dan dievaluasi melalui kompetisi yang ada. Oleh karena itu semakin besar volume dan frekuensi kejujuran maka semakin besar peluang untuk menghasilkan atlet berprestasi. Untuk mencapai prestasi maksimal olahraga harus dikembangkan melalui kegiatan pembinaan terprogram, terarah, terencana, melalui kegiatan yang berjenjang dalam waktu relatif lama. Menurut Harsuki (2003:308), terciptanya prestasi puncak adalah hasil dari persiapan atlet yang sangat cermat, berdasarkan program latihan yang terorganisasi secara sangat terperinci, direncanakan secara bertahap, objektif, dan diterapkan secara berkesinambungan.

Komite Olahraga Nasional Indonesia (2000:65) memaparkan salah satu strategi yang paling mendasar dalam upaya mewujudkan peningkatan sumber daya manusia Indonesia, khususnya di bidang olahraga, adalah memusatkan perhatian dan orientasi pembangunan olahraga sedini mungkin yaitu dengan melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga bagi generasi muda sejak usia. Konsep pembinaan olahraga sedini mungkin adalah kalau kita ingin mencapai prestasi yang tinggi, maka perlu diterapkan konsep sedini mungkin. Karena saat itulah paling tepat untuk memberikan dasar keterampilan dan membentuk karakter bermain bulutangkis, menumbuhkan

sportifitas, dan semangat pantang menyerah, sehingga prestasi yang dihasilkan dapat benar-benar maksimal.

Menurut Muhammad Muhyifarq (2008:2), bulutangkis adalah olahraga dan permainan yang sudah mendarah daging untuk masyarakat Indonesia. Itu artinya sebagai salah satu bukti bahwa permainan dan olahraga ini tumbuh subur di tengah-tengah masyarakat dan sudah menjadi bagian dari masyarakat Indonesia. Dalam perkembangannya Indonesia banyak mengalami pasang surut prestasi, namun dalam cabang olahraga ini prestasi Indonesia sangat menonjol di peta olahraga dunia. Prestasi gemilang ini selain berkat pembinaan yang terarah kepada para atlet nasional, juga adanya kompetisi di ajang nasional dan internasional yang dapat memberikan pengalaman bermain bagi atlet bulutangkis Indonesia.

Selanjutnya dalam rangka menumbuhkan kembangkan budaya olahraga dan meningkatkan prestasi untuk kemajuan pembangunan olahraga khususnya PBSI Sumatera Utara, beberapa permasalahan perlu diidentifikasi seperti pembinaan prestasi yang diperoleh oleh atlet PBSI Sumatera Utara. Selama ini pembinaan prestasi di PBSI Sumatera Utara sejauh pengamatan peneliti sudah cukup bagus tetapi atlet PBSI Sumatera Utara belum optimal dalam rangka meraih prestasi bulutangkis baik di tingkat daerah maupun nasional dan internasional.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di PBSI Sumatera Utara Jalan, William Iskandar, Medan dalam jangka waktu 3 bulan yaitu bulan Januari- Maret 2016. Subyek penelitian adalah atlit bulutangkis PBSI Sumatera Utara yang berjumlah 20 orang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode diskriptif kuantitatif dengan teknik survei data yang menggunakan angket. Untuk menjaring data mengenai latihan pembinaan prestasi cabang olahraga bulu tangkis PBSI Sumatera Utara, digunakan angket menurut Muri Yusuf (2014:222) dengan model skala likert dengan alternatif empat jawaban dan skor sebagai berikut:

- | | |
|------------------------|----------|
| A. Sangat setuju | = Skor 4 |
| B. Setuju | = Skor 3 |
| C. Tidak Setuju | = Skor 2 |
| D. Sangat Tidak Setuju | = Skor 1 |

Setelah selesai menyusun angket, maka langkah selanjutnya adalah melakukan uji coba instrument penelitian, uji coba instrument penelitian dilakukan terhadap angket yang akan disebarakan yang bertujuan untuk memperoleh alat pengumpulan data yang sah dan handal.

Teknik Analisis Data

a. Uji Validitas

$$r_{xy} = \frac{n \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{n \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{n \sum y^2 - (n \sum y)^2\}}} \quad (\text{Arikunto, 2005 : 171})$$

b. Uji Reliabilitas Tes

$$r_{II} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \alpha_i^2}{\alpha^2} \right) \quad (\text{Arikunto (2005 : 180)})$$

c. Persentasi Data

$$P = \frac{F}{N} \times 100\% \quad (\text{Rosmala Dewi, 2015})$$

Setelah dilakukan analisis data, kemudian dikonsultasikan dengan norma penilaian dari klarifikasi pelaksanaan kegiatan, adapun norma- norma penilaian yaitu:

Tabel 1.
Klasifikasi Penilaian

No	Persentase	Norma
1.	80% -100%	Baik Sekali
2.	60% - 79%	Baik
3.	30% - 59%	Sedang
4.	10% - 29%	Kurang
5.	Kurang dari 10%	Kurang Sekali

Muri Yusuf (2014: 222)

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. HASIL PENELITIAN

Dari hasil perolehan data yang diperoleh lewat angket yang disebarakan, diperoleh rata-rata keseluruhan adalah sebesar 86,65 atau sekitar 86,65% dari jumlah skor maksimum dengan kategori “BAIK SEKALI”.

Tabel 2.
Indikator Latihan Fisik

No	Nama	Latihan Fisik		Hasil	Persentase (%)
		Data Mentah	Data seharusnya		
1	Arya G.	34	40	0,85	4,25
2	Ayu P.N	32	40	0,8	4,00
3	Surya N.	33	40	0,825	4,125

4	M. Ilham	36	40	0,9	4,5
5	Julpanri	32	40	0,8	4,00
6	Nor F.	31	40	0,775	3,875
7	Richard	36	40	0,9	4,5
8	Kukuh T.A	34	40	0,85	4,25
9	Adwin G.	31	40	0,775	3,875
10	Cindy A.	32	40	0,8	4,00
11	Iyan W.	34	40	0,85	4,25
12	Josua	32	40	0,8	4,00
13	Harten S.	34	40	0,85	4,25
14	M. Irfan	29	40	0,725	3,625
15	Edi Kardo	37	40	0,925	4,625
16	Maringan	33	40	0,825	4,125
17	Daniel	32	40	0,8	4,00
18	Roberto	35	40	0,875	4,375
19	Rangga A.	33	40	0,825	4,125
20	Mukroni	32	40	0,8	4,00
JUMLAH		662	800	16,55	82,75

Tabel 3.
Indikator Latihan Teknik

No	Nama	Latihan Teknik			
		Data Mentah	Data seharusnya	Hasil	Persentase (%)
1	Arya G.	23	28	0,821	4,105
2	Ayu P.N	22	28	0,786	3,93
3	Surya N.	23	28	0,821	4,105
4	M. Ilham	24	28	0,857	4,285
5	Julpanri	23	28	0,821	4,105
6	Nor F.	21	28	0,750	3,750
7	Richard	23	28	0,821	4,105
8	Kukuh T.A	28	28	1,00	5,00
9	Adwin G.	23	28	0,821	4,105
10	Cindy A.	21	28	0,750	3,750
11	Iyan W.	24	28	0,857	4,285
12	Josua	23	28	0,821	4,105
13	Harten S.	23	28	0,821	4,105
14	M. Irfan	23	28	0,821	4,105
15	Edi Kardo	28	28	1,00	5,00
16	Maringan	24	28	0,857	4,285
17	Daniel	25	28	0,892	4,460
18	Roberto	23	28	0,821	4,105
19	Rangga A.	24	28	0,857	4,285
20	Mukroni	23	28	0,821	4,105
JUMLAH		471	560	16,86	84,10

Tabel 4.
Indikator Latihan Taktik

No	Nama	Latihan Taktik			
		Data Mentah	Data seharusnya	Hasil	Persentase (%)
1	Arya G.	19	24	0,792	3,96
2	Ayu P.N	22	24	0,917	4,585
3	Surya N.	20	24	0,83	4,16
4	M. Ilham	22	24	0,917	4,584
5	Julpanri	18	24	0,75	3,75
6	Nor F.	19	24	0,792	3,96
7	Richard	21	24	0,875	4,375
8	Kukuh T.A	24	24	1,00	5,00
9	Adwin G.	17	24	0,708	3,54
10	Cindy A.	20	24	0,83	4,16
11	Iyan W.	20	24	0,83	4,16
12	Josua	15	24	0,625	3,125
13	Harten S.	16	24	0,67	3,35
14	M. Irfan	17	24	0,708	3,54
15	Edi Kardo	20	24	0,83	4,16
16	Maringan	18	24	0,75	0,75
17	Daniel	19	24	0,792	3,96
18	Roberto	21	24	0,875	4,375
19	Rangga A.	18	24	0,75	0,75
20	Mukroni	24	24	1,00	5,00
	JUMLAH	390	480	16,241	81,25

Tabel 5.
Indikator Latihan Mental

No	Nama	Latihan Mental			
		Data Mentah	Data seharusnya	Hasil	Persentase (%)
1	Arya G.	43	48	0,875	4,375
2	Ayu P.N	40	48	0,833	4,167
3	Surya N.	40	48	0,833	4,167
4	M. Ilham	41	48	0,854	4,271
5	Julpanri	35	48	0,729	3,646
6	Nor F.	37	48	0,770	3,854
7	Richard	47	48	0,979	4,896
8	Kukuh T.A	48	48	1	5
9	Adwin G.	38	48	0,791	3,958
10	Cindy A.	38	48	0,791	3,958
11	Iyan W.	38	48	0,791	3,958
12	Josua	37	48	0,770	3,854
13	Harten S.	40	48	0,833	4,167
14	M. Irfan	36	48	0,75	3,75
15	Edi Kardo	42	48	0,875	4,375
16	Maringan	37	48	0,770	3,854
17	Daniel	37	48	0,770	3,854
18	Roberto	41	48	0,854	4,270

19	Rangga A.	38	48	0,791	3,958
20	Mukroni	36	48	0,75	3,75
JUMLAH		785	960	16,409	81,77

Tabel 6.

Deskripsi Data Hasil Angket Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Bulutangkis PBSI Sumatera Utara

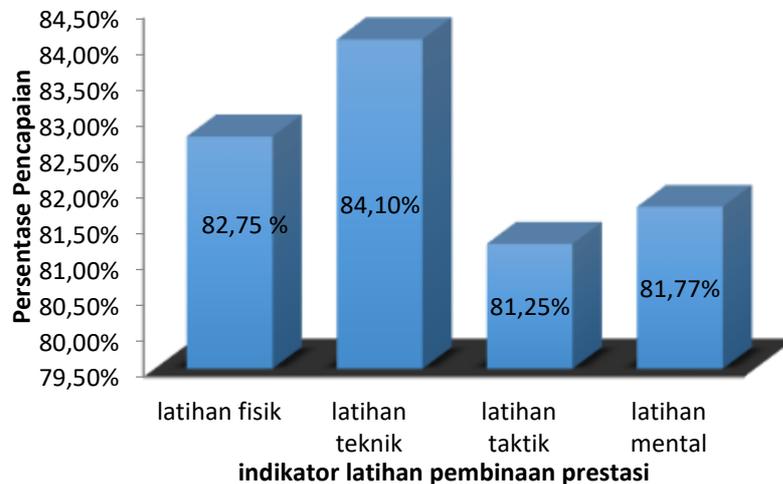
NO	Nama Peserta	Jumlah Skor Angket
1	Arya Gunawan	119
2	Ayu Puspa Ningrum	116
3	Surya Nurhalim	116
4	M. Ilham Efendi	123
5	Julpandri	108
6	N. Norfahruzi	108
7	Richard	127
8	Kukuh Try Anggara	134
9	Adwin Gunawan	109
10	Cindy Apriha	111
11	Iyan Wahyudi	112
12	Joshua	107
13	Harten Sius	113
14	M. Irfan	105
15	Edi Kardo	127
16	Maringan	112
17	Daniel	113
18	Roberto	120
19	Rangga Abib	113
20	M. Mukroni	115
Jumlah		2308
Rata-Rata		86,65
Persentase		86,65%

Angket Latihan pembinaan prestasi PBSI Sumatera Utara disusun berdasarkan beberapa indikator yaitu: latihan pembinaan fisik yang terdiri dari 10 item, latihan teknik yang terdiri dari 7 item, latihan taktik yang terdiri dari 6 item, dan latihan mental yang terdiri dari 12 item. Adapun hasil perolehan angket latihan pembinaan prestasi PBSI Sumatera Utara dari setiap indikator ini dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 7.
Hasil Perolehan Angket Latihan Atlet

No	Indikator	Skor				Ket
		Mentah	Seharusnya	100%	Persentase	
1	Latihan fisik	662	800	100	82,75%	BS
2	Latihan teknik	471	560	100	84,10%	BS
3	Latihan taktik	390	480	100	81,25%	BS
4	Latihan mental	785	960	100	81,77%	BS

Untuk lebih jelasnya dapat diperhatikan perbandingan persentase latihan pembinaan prestasi PBSI Sumatera Utara untuk setiap indikator pada gambar histogram 1 berikut ini :



Gambar 1. Diagram Batang Perbandingan Persentase Hasil Perolehan Angket Berdasarkan Indikatornya

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 1 di atas dapat disimpulkan bahwa hasil latihan pembinaan prestasi PBSI Sumatera Utara, latihan fisik yang terdiri dari 10 (sepuluh) item soal adalah 82,75%, latihan teknik yang terdiri dari 7 (tujuh) item soal adalah 84,10%, latihan taktik yang terdiri dari 6 (enam) item soal adalah 81,25%, dan latihan mental yang terdiri dari 12 (dua belas) item soal adalah 81,77%.

2. PEMBAHASAN PENELITIAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data dan validitas angket latihan pembinaan prestasi cabang olahraga bulu tangkis PBSI Sumatera Utara, diperoleh persentase dan norma penelitian aspek aspek latihan pembinaan prestasi di PBSI Sumut. Skor tertinggi berdasarkan indikator adalah latihan teknik dengan skor 84,10% dengan ketentuan baik sekali, skor yang paling rendah adalah dengan indikator latihan taktik dengan skor 81,25% dengan norma baik sekali

Dengan memperhatikan hasil dari analisis data penelitian, maka diketahui bahwa secara umum tingkat pembinaan prestasi cabang olahraga bulutangkis PBSI Sumatera Utara tergolong baik sekali. Dari hasil interpretasi dari tiap tiap indikator diketahui bahwa tingkat pembinaan prestasi PBSI Sumatera Utara tergolong baik sekali seperti latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental

Latihan fisik memiliki norma baik sekali dengan skor 82,75% aspek ini merupakan hal yang sangat dibutuhkan dalam setiap cabang olahraga khususnya bulutangkis menurut Harsono (1998). Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang amat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet-atlet tidak akan dapat mengikuti latihan apalagi bertanding dengan sempurna beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan.

Latihan teknik merupakan indikator yang paling tinggi nilainya atau skornya di antara indikator indikator lainnya, skor latihan teknik adalah 84,10% latihan teknik sangat penting dalam permainan bulu tangkis disamping latihan fisik, karena latihan teknik merupakan faktor menentukan pembinaan prestasi dalam permainan bulu tangkis menurut Harsono (1998) mengatakan bahwa latihan teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan ketrampilan gerak dalam suatu cabang olahraga. Penguasaan keterampilan teknik teknik dasar adalah amat penting karena akan menentukan kemahiran dalam melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.

Latihan taktik memiliki norma dengan baik sekali dengan skor 81,25% karena latihan taktik sangat mempengaruhi prestasi khususnya dalam permainan bulu tangkis. latihan taktik merupakan suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan.

Pada hakikatnya, penggunaan taktik dalam bulutangkis adalah suatu usaha mengembangkan kemampuan berfikir, kreativitas, serta improvisasi untuk menentukan alternatif terbaik untuk menghadapi suatu pertandingan secara efektif, dan efisien untuk memperoleh kemenangan dalam pertandingan . Menurut Harsono (1998), Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkembangkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih adalah pola-pola permainan strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bisa berjalan baik apabila penguasaan teknik dasar seorang atlet cukup baik demikian pula sebaliknya.

Latihan mental memiliki nilai skor 81,77 % dengan norma 'BAIK SEKALI', latihan mental merupakan aspek yang sangat penting dalam pembinaan prestasi cabang olahraga bulutangkis PBSI Sumatera Utara.

Menurut Harsono (1998), Latihan mental sama pentingnya dengan ke tiga aspek diatas. Penguasaan ketiga tersebut hal ini disebabkan jika kapasitas fisik yang sempurna, teknik yang baik dan taktik yang efektif tidak akan dapat tampil se-optimal mungkin jika kondisi emosionalnya tidak stabil. Sehingga aspek ini harus berada sepadan dengan aspek lainnya jika seorang atlet ingin dapat menampilkan prestasi yang optimal. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi, pada situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerjasama.

Dari semua aspek harus dikerjakan secara maksimal dan berimbang. Dari hasil penelitian yang dilakukan, latihan fisik menyangkut dengan unsur kekuatan, daya taha, kelincahan, kecepatan dan koordinasi. Latihan teknik sangat menentukan pembinaan prestasi dalam permainan bulutangkis karena latihan teknik sangat menentukan kemahiran dalam melakukan keseluruhan gerak seperti memukul shuttlecock dan memegang raket. Sedangkan latihan taktik sangat mempengaruhi pembinaan prestasi khususnya dalam permainan bulutangkis karena latihan taktik dimana atlet mampu berfikir kreativitas dalam menenangkan permainan. Latihan mental harus benar-benar diperhatikan dan dipantau karena sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi dengan maksimal.

D. KESIMPULAN

Latihan pembinaan prestasi yang meliputi latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Setelah melakukan penelitian di PBSI Sumatera Utara maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Secara keseluruhan latihan pembinaan prestasi di PBSI Sumatera Utara memiliki nilai 86,65% dengan kategori baik sekali

Daftar Pustaka

- Bompa Tudor O. (1990). *Theory And Methodology Of Training*. Debuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.CP
- Bloomfield, Ackland, Elliot. (1994). *Applied Anatomy And Biomechanics In Sport*. Melbourne: Blackell Scientific Publications.
- Dewi, Rosmala. (2012). *Penelitian Pendidikan, Desain Emperikal dan PTK*. Medan, Pasca Sarjana Unimed.
- Harzuki. (2013). *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada.

- Harsono. *Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: P2LPTK, Ditjen Dikti Depdikbud (1988).
- Farug, Muhammad Muhyi. (2008). *Meningkatkan Kebugaran Melalui Permainan Sepak Bola*. Surabaya: PT Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Sadoso Sumardjono. (1990). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Soepariono. (2000). *Sarana Dan Prasarana Olahraga*. Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Sistem Keolahragaan Nasional*. Kementerian Negara Pemuda Dan Olahraga.
- Suharsimi Arikunto. (2000). *Prosedur Penelitian*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Yusuf, Muri. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta : Kencana.