

PENERAPAN SISTEM *RALLY POINT* TERHADAP POLA LATIHAN PEMAIN TUNGGAL PADA CLUB BULU TANGKIS DI KOTA SEMARANG

Ahmad Muhaimin¹, Metta Christiana², Andi Nurcahyo³

¹²³Universitas Semarang

*Corresponding Author. Email: muhammad5669@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the application of the rally point system to single player training patterns at badminton clubs in Semarang City. This study uses a qualitative approach. The object of this study is the single player practice patterns at badminton clubs in Semarang City. Sources of information that were the subject of the study were PBSI City Council administrators in Semarang City, coaches and athletes at badminton clubs in Semarang City. The data collection methods used are interviews, observation, and documentation. Data analysis techniques use data triangulation techniques. The results of this study indicate that the rally point system applied to badminton has a direct impact on the pattern of single player play at badminton clubs in Semarang City. The rally point system has an impact on single player training patterns that demand fast, accurate games and good power to win games. The coach has changed the training program from an old model training program that emphasizes endurance and physical strength of players to a training program that emphasizes good speed, accuracy and power. Likewise athletes have adapted to training patterns that emphasize speed, accuracy, and power.

Keywords: Single player, practice pattern, rally point system.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan sistem *rally point* terhadap pola latihan pemain tunggal pada klub bulu tangkis di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Objek dalam penelitian ini adalah pola latihan pemain tunggal di klub bulu tangkis di Kota Semarang. Sumber informasi yang menjadi subjek penelitian adalah pengurus Pengkot PBSI Kota Semarang, pelatih dan atlet di klub bulu tangkis di Kota Semarang. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi, dan dokumentasi. Teknik analisis data menggunakan teknik triangulasi data. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sistem *rally point* yang diterapkan pada olahraga bulu tangkis berdampak langsung terhadap pola permainan pemain tunggal pada klub bulu tangkis di Kota Semarang. Sistem *rally point* berdampak kepada pola latihan pemain tunggal yang menuntut permainan cepat, akurat dan didukung power yang bagus agar bisa memenangkan permainan. Pelatih telah merubah program latihan dari program latihan model lama yang menekankan ketahanan dan kekuatan fisik pemain menjadi program latihan yang menekan kecepatan, akurasi dan *power* yang bagus. Demikian juga atlet telah menyesuaikan dengan pola latihan yang menekankan kecepatan, akurasi, dan power.

Kata kunci: Pemain tunggal, pola latihan, sistem *rally point*

PENDAHULUAN

Dalam permainan bulu tangkis salah satu aturan yang mutlak adalah sistem penilaian (skor). Sistem skor ini dibutuhkan karena sistem skor ini yang menentukan pemain yang akan memenangkan pertandingan. Secara garis besar telah terjadi empat kali perubahan mendasar dari sistem penilaian pada

permainan bulu tangkis. Pertama, sistem lama atau sistem pindah bola yang berlaku sampai tahun 1992. Sistem lama ini menggunakan *the best of three games* dengan satu set normal adalah 15 untuk tunggal putra, ganda putri dan putra dan ganda campuran. Adapun untuk kelompok putri satu set adalah 11. Dengan 2 alternatif *deuce* yaitu pada point 13 permainan akan berakhir pada point 18 dan pada point 14 pemain akan berakhir pada point 17 untuk tunggal putra, ganda putra, ganda putri dan ganda campuran. Sedangkan pada tunggal putri *deuce* dapat terjadi pada point 9 (pemain akan berakhir pada point 12) dan jika point 10 (dimana permainan akan berakhir pada point 12). Pada bulan Januari 2006, Badminton World Federation (BWF) memperkenalkan sistem penilaian 5 x 7, dengan sistem *the best of five games*. Dimana satu set normal terdiri atas 7 point dan jika terjadi kedudukan 6 : 6 jika terjadi permintaan *deuce*, pemenang ditentukan oleh pemain yang terlebih dahulu mencapai point 8. Sistem ini tidak dapat bertahan lama dan banyak menuai protes terutama dari pemain, karena sistem penilaian ini dinilai terlalu pendek dan kurang mendebarkan. Akhirnya pada Agustus 2006, sistem penilaian 5 x 7 kembali kepada sistem lama (menggunakan 15 point). Perbedaannya hanya sedikit pada saat *deuce* (kedudukan point yang sama) hanya diberi kesempatan satu kali yaitu pada kedudukan 13:13 pada tunggal putra, ganda putra, ganda putri dan ganda campuran sehingga mencapai nilai maksimal pada angka 17. Atau pada nomor tunggal putri dimana satu set 11 point *deuce* terjadi kalau ada permintaan pada kedudukan 10:10 dengan angka maksimal adalah 12.

Pada Desember 2005 WBF memberlakukan sistem baru yaitu sistem *rally point*. Dalam sistem ini *point* berjalan secara dinamis bergerak maju ke depan dan setiap pemain memiliki peluang yang sama, baik yang melakukan service (*server*) maupun sipenerima service (*reserver*). Permainan menggunakan sistem *the Best of three games* dengan penghitungan point normal adalah pemain yang terlebih dahulu memperoleh point 21 akan memenangi set tersebut. Jika terjadi kedudukan 20:20, kemenangan ditentukan oleh pemain yang meraih selisih dua point dari kedudukan sama. Sedangkan point maksimal jika masih terjadi kejar mengejar point pada posisi 29:29, maka pemain atau pasangan yang terlebih dahulu mencapai angka 30 yang menjadi pemenang. Pada penghitungan angka menggunakan sistem *rally point* ini tidak ada perbedaan antara pemain tunggal dengan pemain ganda ataupun antara pria dan wanita. Jadi seluruh penghitungan berlaku untuk kelima nomor pertandingan perorangan (tunggal putra, tunggal putri, ganda putra ataupun ganda putri serta ganda campuran). Ketika salah satu pemain telah mencapai point 11 kedua pemain mendapat kesempatan istirahat selama 60 detik) dan selanjutnya istirahat antar set ataupun istirahat jika terjadi perpanjangan set (*rubber set*), istirahat diberikan selama 120 detik, dimana pada saat istirahat pelatih diperkenankan untuk memasuki lapangan dan memberikan instruksi kepada para atlet. Penilaian sistem *rally point* ini menuntut pemain untuk lebih fokus dan cermat serta selalu berada dalam konsentrasi penuh. Banyak kesalahan berati lawan akan banyak memperoleh *point*.

Dibandingkan dengan sistem lama yang mengenal pindah service (*service over*) dan point baru diperoleh bagi pemegang servis (*server*) yang berhasil mendapatkan poin dari sebuah *rally*, Berbeda dalam sistem *rally point* siapa pun baik yang melakukan *service* atau penerima *service* mendapat

peluang untuk menghasilkan *point*. Servis diberikan kepada pemenang dalam sebuah *rally*, namun angka akan terus bergerak maju dan akan bertambah kepada pihak yang memenangkan *rally*. Ini jelas membutuhkan konsentrasi tinggi. Selain itu pemain juga dituntut untuk selalu bermain bersih, cepat dengan sedikit melakukan kesalahan agar irama permainan dan perolehan *point* tetap bisa dikontrol dan dikuasai.

Menurut Donie (2018) bahwa penerapan sistem *rally point* membutuhkan kesiapan psikologis pemain. Kebutuhan psikologis pemain bulu tangkis meliputi, konsentrasi yang lebih tinggi, stres dan kecemasan yang relatif tinggi, ketelitian yang lebih tinggi, percaya diri yang baik, keuletan dan kesabaran yang lebih baik, pengendalian emosi yang terkendali, dan faktor psikologis lain. Julia Barreira dkk (2016) mengatakan bahwa daya tahan aerobik atlet penting untuk pemulihan cepat antara reli atau latihan intensif dalam permainan bulu tangkis dengan penilaian sistem *rally point*. Gomez dkk (2020) mengatakan bahwa pelatih harus bisa mengatur waktu atlet ketika mempersiapkan pemain yang akan bertanding karena mereka akan mengalami kelelahan fisik dan kognitif, terutama setelah reli panjang.

Dari pernyataan tersebut menunjukkan bahwa perubahan sistem penilaian pada permainan bulu tangkis begitu signifikan. Hal ini akan berkaitan dengan aspek-aspek dalam kepelatihan seperti program latihan atlet. Pelatih memiliki peran yang sangat besar dalam mencetak pemain yang berprestasi. Pola latihan yang diberikan pelatih akan sangat berubah ketika sistem penilaian dalam permainan berubah. Perubahan pola latihan pemain tunggal yang diberikan oleh pelatih akan mempengaruhi permainan seorang atlet.

METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang dimaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek peneliti seperti perilaku, persepsi, motivasi dan tindakan secara holistik dengan mendiskripsikannya ke dalam bentuk kata-kata dan bahasa dengan metode ilmiah (Moleong, 2012). Sugiyono (2010) mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif adalah metode yang digunakan untuk meneliti saat kondisi subjek alamiah dimana peneliti sebagai instrumen kunci, teknik pengumpulan data dilakukan dengan triangulasi, analisis data bersifat induktif, dan hasil penelitian menekankan pada makna dari pada generalisasi. Penelitian deskriptif kualitatif yang digunakan peneliti ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi mengenai pengaruh sistem *rally point* terhadap pola latihan pemain tunggal pada klub bulu tangkis di Kota Semarang. Pada objek penelitian ini peneliti dapat mengamati secara mendalam aktivitas (*activity*) orang-orang (*actor*) yang ada pada tempat (*plate*) tertentu (Sugiyono, 2010). Objek penelitian ini adalah penerapan sistem *rally point* terhadap pola latihan pemain tunggal pada klub bulu tangkis di Kota Semarang.

Subjek penelitian merupakan sumber data yang dimintai informasinya sesuai dengan masalah penelitian. Sumber data dalam penelitian ini adalah subjek dari mana diperoleh (Suharsimi Arikunto, 2010). Untuk mendapatkan data yang tepat maka perlu ditentukan informan yang memiliki kompetensi dan sesuai kebutuhan data. Informan dalam penelitian ini adalah pengurus Pengkot PBSI Kota Semarang, pelatih dan atlet bulu tangkis. Penelitian tentang penerapan sistem *rally point* terhadap pola latihan pemain tunggal pada klub bulu tangkis di Kota Semarang. Waktu dalam penelitian ini untuk mendapatkan data dan informasi dari para informan adalah empat (4) bulan, dari awal April sampai akhir Juli 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penilaian Sistem Pindah Bola

Sistem lama atau sering disebut sistem pindah bola, dinilai memakan durasi waktu cukup lama sehingga melelahkan pemain saat bertanding. Jika dianalisis, penerapan sistem lama sangat menguntungkan bagi pemain yang memiliki kondisi fisik bagus. Pada permainan tunggal laki-laki, perhitungan angka mencapai 15 *point* untuk satu *game*. Apabila skor 13 sama, maka terjadi tambahan 5 angka dan yang berhak menentukan adalah pemain yang telah lebih dahulu mencapai angka 13 (*deuce* 5). Jika terjadi skor 14 sama, maka terjadi tambahan 3 angka. Yang menentukan terjadinya penambahan angka tersebut penambahan angka tersebut adalah pemain yang telah lebih dahulu mencapai angka 14 (*deuce* 3). Untuk single wanita, perhitungan angka mencapai angka 11. Terjadi penambahan 3 angka apabila skor 9 sama dan penambahan 2 angka apabila skor 10 sama. Yang menentukan adanya *deuce* adalah pemain yang lebih dahulu mencapai angka 9 atau 10.

Permainan dengan tambahan angka tersebut disebut *long set* (set yang panjang). Sistem ini dinilai terlalu lama selesainya, karena berlaku sistem pindah bola. Permainan yang membutuhkan durasi waktu cukup lama ini menuntut kesiapan fisik yang prima pemain. Pertimbangan ini yang dijadikan acuan pelatih dalam membuat program latihan. Para atlet diberikan latihan fisik yang keras seperti latihan daya tahan, kecepatan, dan *power*. Menurut Pelatih PB Arista Semarang, Purwanto bahwa sistem skor lama menuntut atlet untuk memiliki ketahanan fisik yang bagus untuk menghadapi permainan yang panjang. “Kalau dulu dengan sistem skor lama, saya menyiapkan atlet dengan memberikan latihan daya tahan dan kekuatan, misalnya dengan lari jarak jauh dan model *stroke* bola panjang”. (Purwanto, wawancara 25 Juni 2022).

Pendapat senada juga diutarakan Pelatih PB Bina Taruna Semarang, Hartono. Menurut Hartono bahwa sistem skor lama memiliki keuntungan dan kelemahan.

“Bagi pemain tunggal yang memiliki fisik bagus, maka sistem skor lama menguntungkan dia. Tapi bagi pemain yang fisiknya kurang bagus, maka sulit untuk bisa memenangkan pertandingan, karena permainan biasanya berlangsung menguras tenaga. Tipe permainan atlet dengan sistem skor pindah bola biasanya cenderung bermain *save* dengan bola reli-reli panjang yang menguras tenaga. Biasanya pemain yang memiliki teknik bagus, fisiknya jelek. Sebaliknya jika pemain yang fisiknya bagus, tekniknya kurang bagus”. (Hartono, wawancara 30 Juni 2022).

Pengalaman bermain dengan sistem skor lama juga pernah dialami pemain yang saat ini menjadi tim Program Semarang Emas (PSE) Kota Semarang, Gizalias Nurrafi'u. Pemain dari PB JBC Semarang yang dipersiapkan tampil di Pekan Olahraga Provinsi (porprov) di Pati Raya tahun 2023 itu mengaku nyaman dengan sistem skor lama. Hal itu dikarenakan tipe permainannya yang cenderung menguras fisik lawan.

“Saya cocok dengan sistem skor lama, karena tipe permainan saya suka dengan permainan bola-bola panjang. Fisik saya juga bagus. Dari segi mental, saya tidak cepet grogi karena skornya pindah bola, sehingga ada jeda untuk bangkit dari ketertinggalan *point*”. (Gizalias, wawancara 22 Juni 2022)

Keuntungan memakai sistem lama diakui oleh Bidang Kepelatihan Pengkot PBSI Semarang, Tommy Rully. Menurut Tommy bahwa sistem skor lama memudahkan pelatih membina atlet. Sebab, program latihan yang diberikan hanya fokus pada latihan daya tahan, kekuatan dan kelincahan.

“Sebenarnya, dengan sistem skor lama memudahkan pelatih melakukan pembinaan, karena yang dibutuhkan atlet adalah kekuatan dan daya tahan di lapangan. Atlet yang memiliki kekuatan dan daya bagus di lapangan, berpeluang besar meraih kemenangan. Latihan teknik juga sederhana, misalnya dengan latihan lob dan cop dengan durasi waktu yang lama, sekitar 20 menit. Kalau latihan shadow lapangan ya waktunya dua menit selama 10 kali. Jika latihan fisik, maka biasanya dengan lari jarak jauh dan lari sprint 100 meter sebanyak 10 kali”. (Tommy Rully, wawancara 20 Juni 2022)

Penilaian Sistem Rally Point.

Sistem *rally point* berdasarkan pengamatan peneliti bahwa satu *game* terdiri atas 21 *point*. Pemain yang memenangkan *rally* akan mendapatkan *point*. Tidak peduli apakah pemain tersebut yang memulai servis atau tidak. Berbeda dengan sistem klasik (15 *point*) hanya sisi yang melakukan servis saja yang dapat memperoleh poin jika berhasil memenangkan sebuah *rally*. Jika pada *game*, kedua belah pemain mendapat poin masing-masing 20 *point*, maka pemain yang lebih dulu mendapat 2 poin berikutnya yang akan memenangkan *game*. Ini sering juga disebut dengan *deuce*. Jika *deuce* terus-menerus terjadi hingga masing-masing mendapat poin 29, maka pemain yang mendapatkan poin 30 lebih dulu yang akan memenangkan *game* tersebut sehingga skornya adalah 30-29. Maksimal skor adalah 30. Pemain yang memulai servis akan terus melakukan servis jika memenangkan *rally*. Jika *rally* dimenangkan oleh pemain yang menerima servis maka selanjutnya yang memulai servis akan berpindah. Dengan kata lain servis dimulai oleh pemain yang memenangkan *rally*, baik untuk tunggal maupun ganda. Jika pemain yang memulai servis memenangkan *rally*, maka pemain yang sama akan melakukan servis lagi dari arah servis yang berbeda (bergantian kiri dan kanan lapangan). Jika skor genap, maka servis dilakukan dari sebelah kanan lapangan. Jika skor ganjil maka servis dilakukan dari sebelah kiri lapangan. Jika servis berpindah, maka servis dapat dimulai dari sebelah kiri lapangan untuk poin ganjil dan kanan untuk poin genap, berlaku untuk tunggal maupun ganda.

Karakteristik sistem *rally point* ini adalah *reward and punishment*. Jika pemain melakukan kesalahan, maka poin akan jatuh ke pihak lawan. Namun jika pemain mampu memenangkan sebuah

rally, maka akan memperoleh poin. 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. Hal itu yang menjadi pertimbangan pelatih dalam membina atlet. Pelatih PB Bina Taruna Semarang, Hartono mengatakan bahwa perubahan yang terjadi dari sistem lama ke sistem *rally point* begitu signifikan. Perubahan ini akan berkaitan dengan aspek-aspek dalam kepelatihan seperti perencanaan program latihan, psikologi kepelatihan, dan aspek-aspek keilmuan yang lain.

“Dulu atlet saya dikenal dengan fisik yang kuat, tapi sekarang dengan diberlakukan sistem *rally point*, kami lebih fokus melatih para atlet pada cara bermain, memberikan teknik yang matang, kecepatan dan power yang kuat. Sistem *rally point* ini mengharuskan pemain memiliki akurasi serta *feeling* yang baik. *Feeling* bermain itu penting karena merupakan rohnya permainan, bagaimana pemain mengukur bolanya, penempatannya mau kemana, bagaimana mencari jalan keluar dari kesulitan dan lain-lain”. (Hartono, wawancara 30 Juni 2022).

Dibandingkan dengan sistem penghitungan yang lama, sistem *rally point* memberikan dampak berupa tekanan jiwa pada diri atlet. Ini terjadi karena dengan sistem *rally point* menjadikan setelah pertandingan dimulai akan selalu berjalan seru dan alot, siapa cepat dia menang, siapa yang lebih teliti dia menang. Sebaliknya, banyak kesalahan berarti kekalahan, terlambat bertindak sama dengan membiar *point* bagi lawan. Tidak ada kesempatan untuk mencobakan coba dan berfikir lama selain harus cepat dan tepat dalam mengambil keputusan, yang direalisasikan melalui stroke ataupun penempatan shuttlecock. Kondisi seperti itu menunjukkan atlet mengalami stres dan kecemasan di lapangan. Menurut Bidang Kepelatihan Pengkot PBSI Semarang, Tommy Rully bahwa penyebab atlet mengalami stres dan kecemasan di saat bertanding adalah pada saat ketinggalan *point* yang terlalu jauh dari lawan, banyaknya kesalahan yang dilakukan sehingga memberikan *point* percuma kepada lawan.

“Faktor lain adalah karena dalam setiap *rally* pasti menghasilkan *point*, sehingga dalam setiap *rally* sering berlangsung alot dan menegangkan. Selain itu juga adanya intimidasi dari lawan dan sorak-sorai penonton. Ketegangan dari wajah pelatih yang berada tidak jauh dari sisi lapangan juga bisa mempengaruhi kecemasan atlet dan faktor nonteknis, seperti keputusan hakim garis ataupun wasit yang merugikan dan lain sebagainya”. (Tommy Rully, wawancara 20 Juni 2022).

Tekanan dalam pertandingan dirasa kian memuncak terutama pada saat akhir babak yang kadang kala harus ditentukan oleh hanya satu *point* saja. Disinilah peran pelatih dibutuhkan untuk membangkitkan semangat agar atlet mampu mengontrol dan mengendalikan stres dan kecemasan yang terjadi, dengan tetap menjaga konsentrasi dan fokus pada pertandingan.

“Pelatih memang tidak hanya memberikan program latihan yang efektif, tapi juga harus mampu memberikan dukungan yang positif bagi psikologis atlet seperti membuat atlet percaya diri saat

bertanding, memiliki kesabaran dan pengendalian emosi yang baik”. (Purwanto, wawancara 25 Juni 2022).

Penerapan Sistem *Rally Point* terhadap Pola Latihan Pemain Tunggal pada Klub Bulu Tangkis di Kota Semarang

Berkaitan dengan pola latihan pemain tunggal pada klub bulu tangkis di Kota Semarang dalam pemberlakuan sistem *rally point* mendapat respons dari pelatih dan pemain di Kota Semarang.

1. Klub mendapatkan sistem *rally point* mulai dari sosialisasi yang dilakukan PBSI daerah, melalui prosedur yang begitu efektif menjadikan klub mampu mengikuti sistem permainan yang baru dalam bulu tangkis. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Salsabila selaku pelatih PB JBC Semarang.

“Waktu itu sosialisasi dilakukan dari klub dimana ada instruksi dan edaran dari PBSI bahwa dalam setiap pertandingan akan memakai peraturan sistem *rally point*. Kemudian sosialisasi kami juga langsung praktikkan dengan membuat pertandingan tidak resmi untuk mencoba sistem *rally point* ini. Tujuannya agar atlet juga bisa langsung menerapkan sistem tersebut, sehingga bisa langsung praktik.” (Salsabila, wawancara 20 Juni 2022)

Sosialisasi pemberlakuan sistem *rally point* dari PBSI tingkat daerah memang bervariasi. Bidang Kepelatihan Pengkot PBSI Semarang, Tommy Rully mengatakan bahwa sosialisasi ini merupakan pintu untuk mengetahui dan menentukan pola latihan yang akan dilakukan oleh para pelatih dalam membina atlet di klub.

“Cara yang efektif adalah melalui rapat dengan pengurus dan pelatih klub. Kemudian kami menyesuaikan dengan mengadakan pertandingan-pertandingan kecil-kecilan untuk mencoba sistem baru itu yang mana atlet juga wajib menyaksikan dan memahami pola pertandingan sistem *rally point*.” (Tommy Rully, wawancara 20 Juni 2022).

Simulasi dilakukan agar atlet tidak gagap terhadap sistem baru yang berlaku pada bulu tangkis.

2. Langkah yang diambil klub dengan adanya sistem *rally point* yang berlaku antara lain adalah atlet harus memahami latar belakang diterapkannya sistem baru dalam permainan bulu tangkis. Sudut pandang dari atlet mengenai hal ini pun sangat dibutuhkan untuk menentukan pola latihan yang akan dilakukan oleh masing-masing klub bulu tangkis. Atlet yang tergabung dalam Program Semarang Emas (PSE), Gizalias merasakan adanya perubahan pola latihan menyampaikan berikut.

“Ketika terjadi perpindahan sistem maka banyak hal yang diubah yaitu pola pembinaan dan pelatihan mengalami perubahan. Makanya saya harus siap untuk menyesuaikan dengan sistem yang baru *rally point*. Kalau dulu itu daya tahan yang diutamakan, kalau sekarang bermain efektif yang diutamakan.” (Gizalias, wawancara 22 Juni 2022).

Bentuk sosialisasi dari klub terhadap atlet pun sangat bervariasi, mengingat hal ini merupakan hal yang baru bagi atlet maupun pelatih, sehingga komunikasi secara instruksional diterapkan oleh klub. Gizalias mengatakan bahwa sosialisasi yang dilakukan oleh klub bersifat instruksional.

“Waktu itu disesuaikan dengan atlet masing-masing karena setiap atlet punya tipe permainan masing-masing. Tapi kebanyakan waktu itu pelatih membuat program latihan dengan menekankan latihan menyerang, sesuai karakter permainan *rally point* yang menuntut bermain cepat.” (Gizalias, wawancara 22 Juni 2022).

Bentuk penyampaian yang dilakukan memang menjadi awal untuk menghadapi pola permainan yang baru. Salsabila yang pernah merasakan adanya perubahan sistem itu menyampaikan bahwa bentuk penyampaian/sosialisasi dari klub terhadap atlet memang sangat penting untuk tujuan bersama sebuah latihan.

“Dulu para atlet disuruh melihat dan memperhatikan dulu permainan dengan sistem *rally point*, setelah itu dijelaskan aturannya. Kemudian atlet diminta bermain dengan sistem ini, karena dengan cara itu adaptasi lebih efektif.” (Salsabila, wawancara 20 Juni 2022).

Menurut analisis dari pendapat Salsabila adalah pelatih dituntut untuk kreatif dengan adanya sosialisasi yang sudah dilakukan. Respons dari pihak klub akan menjadi sebuah indikator akan kemajuan sebuah klub. Cepat tanggap dalam merespons ini adalah pijakan awal untuk menentukan pola latihan yang akan digunakan untuk menghadapi sistem permainan yang baru.

3. Metode yang dilaksanakan dengan adanya sistem penilaian yang mulai

berlaku, perlu ada inovasi. Klub sebagai salah satu wadah untuk pembinaan atlet juga harus bergerak cepat untuk menentukan langkah yang diambil setelah pemberlakuan sistem *rally point*. Bukan perkara yang mudah, untuk berinisiatif dan menentukan bagaimana menyiasati sistem *rally point* ini.

“Agak berat karena sudah terbiasa dengan sistem tersebut. Tentu saja banyak hal yang berubah dari akibat perubahan sistem ini, seperti pembinaan dan pelatihan. Maka bagi saya perlu ada adaptasi yang baik dari manajemen dan atlet. Sistem ini kan juga menuntut atlet agar bermain menyerang terus.” (Salsabila, wawancara 20 Juni 2022).

Adaptasi adalah hal penting untuk diperhatikan. Berapa lama adaptasi yang dilakukan oleh atlet juga harus dipikirkan penuh oleh pelatih. Adaptasi yang cepat dilakukan akan mempengaruhi pada prestasi yang diperoleh. Atlet sebagai orang yang mendapatkan dampak langsung dalam pola pembinaan dari perubahan sistem ini, memerlukan waktu untuk beradaptasi, sehingga latihan pun tidak monoton dan sama seperti yang sudah pernah dilakukan.

4. Adaptasi dengan sistem baru memerlukan waktu yang bervariasi. Salsabila sebagai pelatih menyampaikan bahwa adaptasi secara keseluruhan dilakukan beberapa waktu. Sampai benar-benar bahwa atlet memahami sistem permainan baru dan bisa bermain dengan skor baru tanpa kebingungan. “Kalau diitung, sekitar satu setengah tahun para atlet melakukan penyesuaian dengan bermain menggunakan skor baru.” (Salsabila, wawancara 22 Juni 2022).

Namun setiap atlet memiliki kemampuan yang bervariasi. Gizalias sebagai atlet, memerlukan waktu yang lumayan singkat untuk beradaptasi dengan sistem yang baru ini. “Saya memerlukan waktu satu bulan untuk beradaptasi.” (Gizalias, wawancara 20 Juni 2022).

Hal tersebut memang di dukung dengan latihan keras yang dilakukan oleh atlet itu sendiri. Tanpa latihan keras, atlet akan susah untuk mencapai performa terbaik. Adaptasi ini menjadi kunci untuk bisa menghadapi pemberlakuan sistem *rally point* yang terjadi. Pelatih PB Arista Semarang, Purwanto mengatakan bahwa adaptasi yang dilakukan tidak terlalu sulit. “Tidak ada kesulitan. Atlet saya cepat dalam beradaptasi. Karena sistem yang dulu kan program pelatihan yang fisiknya sudah jadi sehingga dengan *rally point* yang cepat energi kita juga sudah siap.” (Purwanto, wawancara 25 Juni 2022).

5. Perencanaan latihan dalam menghadapi sistem *rally point* perlu diperhatikan dengan baik. Langkah-langkah yang dilakukan harus disesuaikan dengan kondisi sistem yang ada. Perlu adanya analisis dalam menentukan program sebagai salah satu bahan untuk menghadirkan formula baru dalam mengelola latihan dalam sebuah klub. Purwanto

berpendapat bahwa hal ini perlu di analisis secara benar. Langkah awal menentukan ke depan dan menentukan keberhasilan penerapan pola latihan yang dilakukan.

“Pertama saya tanamkan pada atlet bahwa jangan membuang-buang point karena tempo permainan yang cepat, dan harus bisa mengendalikan serangan. Hal ini memang ditanamkan dengan dalam supaya pemain tidak terlena dengan sistem yang dulu. Karena pemahaman dan kesadaran pemain juga harus betul-betul tahu. Dan selalu diingatkan jangan ceroboh dan tetap hati-hati. Selain itu pemain juga kami persiapkan untuk benar-benar siap bermain, dan dalam kondisi percaya diri.” (Purwanto, wawancara 25 Juni 2022).

Mengetahui pola bahwa sistem *rally point* menuntut permainan lebih cepat, maka perlu adanya sebuah inovasi dalam latihan. Inovasi nyata adalah merubah mindset yang dilakukan oleh pelatih maupun atlet. Hal itu sebagai dasar untuk melakukan pola pembinaan yang sesuai tujuan.

6. Perombakan latihan yang dilakukan di berbagai aspek. Purwanto sebagai pelatih menambahkan terkait fokus dalam pola latihan. “Saya memfokuskan pola latihan menyerang dan efektif dalam bermain.” (Purwanto, wawancara 25 Juni 2022).

Hal ini memang sangat berpengaruh dalam sistem permainan bulu tangkis modern. Permainan yang cepat, bentuk serangan yang variatif serta butuh konsentrasi tinggi memang menjadi ciri khas permainan bulu tangkis saat ini. Atlet pun juga harus menyadari hal itu. Penyerangnyan menjadi fokus pembinaan yang dilakukan. Gizalias sebagai atlet juga sadar bahwa penyerangnyan menjadi bahan pokok latihan untuk menghadapi sistem *rally point*.

“Saya waktu itu diminta pelatih untuk mengutamakan bermain menyerang, sehingga waktu itu pola latihan saya adalah menyerang.” (Gizalias, wawancara 20 Juni 2022).

Menyerang menjadi kunci, namun disertai dengan penguatan mental atlet. Purwanto berpendapat bahwa mental juga harus diperhatikan dalam menghadapi sistem *rally point*. “Pertama yang kita lakukan waktu itu pelan-pelan merubah pola pembinaan dan pelatihan. Bertahap kita mulai beri penekanan latihan menyerang dan latihan mental.” (Purwanto, wawancara 25 Juni 2022).

Menyerang tanpa diimbangi latihan mental yang baik, akan berpengaruh besar dalam sebuah permainan atlet di lapangan. Purwanto berpendapat mengenai alur latihan yang efektif untuk mengombinasikan

berbagai macam kebutuhan. “Hal ini lebih ke perubahan dan forsiir latihan lebih ke teknik, kemudian taktik dan kemudian baru mental.” (Purwanto, wawancara 25 Juni 2022).

7. Program-program di lakukan untuk menyiasati pola permainan dengan sistem *rally point*. Proses latihan mulai dari persiapan umum hingga setelah pertandingan menjadi hal yang harus dipelajari mengingat tantangan ke depan semakin berat.

“Jelas terjadi pergantian pola pelatihan dan pembinaan. Taktik mengalami signifikan perubahan. Misal, pada jangka pendek kita adakan sistem prakompetisi ke kompetisi, kita perbanyak latihan *drilling* untuk akurasi pukulan dan kekuatan”. (Purwanto, wawancara 25 Juni 2022). Tidak cukup dengan hal tersebut, pelatih juga harus mempersiapkan segala hal. Lebih bervariasi dalam latihan sehingga atlet mengalami peningkatan. Purwanto menekankan bahwa proses latihan harus lebih maju dari yang sekarang dan mampu menganalisis keadaan yang akan terjadi.

“Kalau dulu kita banyak bermain panjang dengan bola-bola lob serang, maka sekarang kita perbanyak latihan *smash* dan permainan cepat dan menyerang. Jadi banyak pola permainan yang kita rombak. Mental juga kita siapkan agar pemain percaya diri saat bertanding. Sekarang para atlet sudah terbiasa dengan sistem *rally point* karena sejak dini mereka sudah mengunkan sistem ini, semisal dengan servis bawah bukan servis atas.” (Purwanto, wawancara 25 Juni 2022).

KESIMPULAN

Sistem *rally point* yang diterapkan pada olahraga bulu tangkis berdampak langsung terhadap pola permainan pemain tunggal pada klub bulu tangkis di Kota Semarang. Hal itu menuntut perubahan pola latihan pemain tunggal untuk menyesuaikan sistem skor *rally point* saat bertanding. Selain itu sistem *rally point* berdampak kepada pola latihan pemain tunggal yang menuntut permainan cepat, akurat dan didukung power yang bagus agar bisa memenangkan permainan. Pelatih telah merubah program latihan dari program latihan model lama yang menekankan ketahanan dan kekuatan fisik pemain menjadi program latihan yang menekan kecepatan, akurasi dan power yang bagus. Demikian juga atlet telah menyesuaikan dengan pola latihan yang menekankan kecepatan, akurasi, dan power.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta:Penerbit Rineka Cipta.
- Bachri, Bachtiar, S. 2010. *Menyakinkan Validitas Data Melalui Triangulasi Pada Penelitian Kualitatif*, Surabaya. Jurnal Teknologi Pendidikan, Vol 1, No. 2 (46-42)
- Donie. 2018. *Aspek Psikologis dalam Sistem Rally Point pada Permainan Bulu Tangkis*. INA-Rxiv. October 20. doi:10.31227/osf.io/wne2r.
- Djunaidi, M, Sri Wahyuni, Fauzan Alanshur, 2020. *Analisis dan Interpretasi Data Penelitian Kualitatif*. Bandung. PT Refika Aditama.
- Festiawan, Rifqi, 2020. *Latihan Mental dalam Olahraga*, <https://researchgate.net/publication/348058043>.

Gizalias. Wawancara 22 Juni 2022. Semarang.

Gunawan, Imam, 2013. *Metode Penelitian Kualitatif: Teori dan Praktik*, Jakarta: Bumi Aksara.

Gomez MA, Leicht AS, Rivas F, Furley P. 2020. *Long rallies and next rally performances in elite men's and women's badminton*. PLoS ONE 15 (3): e0229604. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229604>.

Harsuki, 2012. Makalah, Kerangka Laboratorium Ilmu Keolahragaan. Solo.

Hartono. Wawancara 30 Juni 2022. Semarang

Husdarta, 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Jawa Barat. Alfabeta.

Idrus, Muhammad, 2009. *Metode Penelitian Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Erlangga.

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

Júlia Barreira, João Guilherme Cren Chiminazzo, Paula Teixeira Fernandes, 2016. *Analysis of point difference established by winners and losers in games of badminton*. International Journal of Performance Analysis in Sport 2016, 16, 687-694.

Kemenpora. 2013. *Grand Strategi Pembangunan Olahraga Prestasi melalui Penguatan Program Indonesia Emas*.

KONI Pusat, 2012. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: Garuda Emas KONI.

Kukuh Bayu Ramadhan, Ari Subarkah, Ika Novitaria Marani, 2021. *Perubahan Durasi Waktu Permainan Akibat Perubahan Sistem Scoring Pada Cabang Olahraga Bulu Tangkis*. Jurnal Mensana, ISSN 2527-6451 (print), ISSN 2622-4917(online) Penerbit Pusat Studi Pendidikan Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi.

Lexy J, Moleong, 2001. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Remaja Rodsa Karya.

Lexy J. Moleong, 2012. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: CV Remaja Rodsa Karya.

Mansur Mansur, Faidillah Kurniawan, Andri Wijaya, Suharjana Suharjana, 2020. Analisis komparasi metode pembinaan cabang olahraga bulutangkis antara Yogyakarta Indonesia dengan Ottapalam India, Jurnal Keolahragaan, ISSN 2339-0662 (print), ISSN 2461-0259 (online).

Mutohir.T. Cholik. 2014. Makalah. Kebijakan Olahraga Nasional dan Penguatan Tatanan Kelembagaan. Jakarta. Menpora.

Muhammad Fardiansyah, I Ketut Iwan Swadesi, Ni Luh Kadek Alit Arsani, 2019. *Pengaruh Pelatihan Kombinasi Footwork terhadap Peningkatan Kelincahan dan Volume Oksigen Maksimal (VO2 Maks)*. E-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan, Volume 7, Nomor 1 Tahun 2019.

Prasojo, D. A., & Yahya, A. 2017. *Pengaruh Umpan Tetap Dan Umpan Berubah Terhadap Akurasi Smash Dalam Permainan Bulu Tangkis Smk Penerbangan Singosari 2016/2017*. JP.JOK (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan). <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.248>.

Purnama, Sapta Kunta, 2010. *Kepeleatihan Bulu Tangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.

- Putri, H. N. 2013. *Analisis Pertandingan Bulu Tangkis Final Tunggal Putra Pada Olimpiade Musim Panas XXX di London 2012*. E-Journal Unesa.
- Purwanto. Wawancara 25 Juni 2022. Semarang.
- Rahman, T., & Warni, H. (2017). Pengaruh latihan shadow 8 terhadap agility pada pemain bulutangkis PB. Mustika Banjarbaru usia 12–15 tahun. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i1.3660>
- Roby, 2013. *Sistem Rally Point dalam Bulu Tangkis*. Diambil kembali dari my-much blog: <http://my-much.blogspot.com/2013/07/perhitungan-poin-bulutangkis-rally-point.html> pada tanggal 18 Maret 2022.
- Salsabila. Wawancara 29 Juni 2022. Semarang.
- Singh, J., Raza, S., Mohammad, A. 2011. *Physical characteristics and level performance in badminton: a relationship study*. *Journal of Education and Practice*, 2(5), 6-10
- Sugiono, 2010. *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Tommy Rully. Wawancara 20 Juni 2022. Semarang.
- Vernando, Y. T., Adi, S., & Wahyudi, U. 2017. *Model Latihan Forehand Smash Bulu Tangkis Bagi Atlet Pb Semeru Puger Kabupaten Jember Usia 12–15 Tahun*. *Gelanggang Pendidikan Jasmani Indonesia*. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p1-12>.