



BAB II

TINJAUAN UMUM OLAHRAGA DAN OLAHRAGA BULUTANGKIS

2.1 TINJAUAN OLAHRAGA

2.1.1 Definisi Olahraga

Olahraga menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh. Dalam perkembangan selanjutnya, dalam kata *menguatkan* juga terkandung pengertian *membentuk*. Usaha ini dapat dilakukan melalui permainan, latihan, atau gerakan-gerakan bagian tubuh tertentu, dengan atau tanpa menggunakan alat.¹

2.1.2 Psikologi Olahraga²

Psikologi adalah ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam hubungan dengan lingkungannya, mulai dari perilaku sederhana hingga yang kompleks. Perilaku manusia ada yang disadari, namun ada pula yang tidak disadari, dan perilaku yang ditampilkan seseorang dapat bersumber dari luar ataupun dari dalam dirinya sendiri.

Ilmu psikologi diterapkan pula ke dalam bidang olahraga yang lalu dikenal sebagai psikologi olahraga. Penerapan psikologi ke dalam bidang olahraga ini adalah untuk membantu agar bakat olahraga yang ada dalam diri seseorang dapat dikembangkan sebaik-baiknya tanpa adanya hambatan dan faktor-faktor yang ada dalam kepribadiannya. Dengan kata lain, tujuan umum dari psikologi olahraga adalah untuk membantu seseorang agar dapat menampilkan prestasi optimal, yang lebih baik dari sebelumnya.

A. Manfaat Psikologi Olahraga

Meningkatnya stres dalam pertandingan dapat menyebabkan atlet bereaksi secara negatif, baik dalam hal fisik maupun psikis, sehingga kemampuan olahraganya menurun. Denyut nadi meningkat, keringat dingin,

¹ Ensiklopedi Nasional Indonesia, Jilid 11, N (OZON), PT Cipta Adi Pustaka, Jakarta, 1990.

² "Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis", Oleh: PBSI



cemas akan hasil pertandingan, dan atlet akan merasakan sulit untuk berkonsentrasi. Keadaan ini seringkali menyebabkan para atlet tidak dapat menampilkan permainan terbaiknya. Para pelatih pun berpengaruh dalam pengendalian stres.

Psikologi olahraga juga diperlukan agar atlet dapat berpikir mengenai tujuannya berolahraga dan apa yang ingin dicapai. Ketika tujuan telah diketahui, latihan-latihan ketrampilan psikologis dapat menolong tercapainya tujuan tersebut.

Psikologi olahraga dapat membentuk mental yang tangguh pada atlet. Mental yang tegar, sama halnya dengan teknik dan fisik, akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis. Dalam membina aspek psikis atau mental atlet, pertama-tama perlu disadari bahwa setiap atlet harus dipandang secara individual, yang satu berbeda dengan yang lainnya. Untuk membantu mengenal profil setiap atlet, dapat dilakukan pemeriksaan psikologis, yang biasa dikenal dengan "psikotes", dengan bantuan psikometri.

Profil psikologis atlet berupa gambaran kepribadian secara umum, potensi intelektual, dan fungsi daya pikirnya yang dihubungkan dengan olahraga. Profil atlet pada umumnya tidak berubah banyak dari waktu ke waktu. Oleh karenanya, banyak yang beranggapan bahwa calon atlet berbakat dapat ditelusuri semata-mata dari profil psikologisnya. Anggapan semacam ini keliru, karena gambaran psikologis seseorang tidak menjamin keberhasilan atau kegagalannya dalam prestasi olahraga, karena masih banyak sekali faktor lain yang mempengaruhinya. Beberapa aspek psikologis dapat diperbaiki melalui latihan ketrampilan psikologis yang terencana dan sistematis.

B. Aspek Psikologi yang Berperan dalam Olahraga

Pengaruh faktor psikologis pada atlet akan terlihat dengan jelas pada saat atlet tersebut bertanding. Berikut ini akan diuraikan beberapa masalah



psikologis yang sering muncul di kalangan olahraga, khususnya dalam kaitannya dengan pertandingan dan masa latihan.

- **Berpikir Positif**

Berpikir positif dimaksudkan sebagai cara berpikir yang mengarahkan sesuatu ke arah positif, melihat segi baiknya. Hal ini perlu dibiasakan bukan saja oleh atlet, tetapi terlebih-lebih bagi pelatih yang melatihnya. Dengan membiasakan diri berpikir positif, maka akan berpengaruh sangat baik untuk menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan motivasi, dan menjalin kerja sama dengan berbagai pihak. Berpikir positif merupakan modal utama untuk dapat memiliki ketrampilan psikologis atau mental yang tangguh. Pikiran positif akan diikuti dengan tindakan dan perkataan positif pula, karena pikiran akan menuntun tindakan.

- **Penetapan Sasaran**

Penetapan sasaran (*goal setting*) merupakan dasar dan latihan mental. Pelatih perlu membantu setiap atletnya untuk menetapkan sasaran, baik sasaran dalam latihan maupun dalam pertandingan. Sasaran tersebut mulai dari sasaran jangka panjang, menengah, hingga sasaran jangka pendek yang lebih spesifik. Sasaran yang ditetapkan haruslah menantang, dapat dicapai, dan harus meningkat maka para atlet termotivasi untuk mencapai sasaran tersebut.

- **Motivasi**

Motivasi dapat dilihat sebagai suatu proses dalam diri seseorang untuk melakukan sesuatu sebagai usaha dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi yang kuat menunjukkan bahwa dalam diri orang tersebut tertanam dorongan kuat untuk dapat melakukan sesuatu.

Ditinjau dari fungsi diri seseorang, motivasi dapat dibedakan antara motivasi yang berasal dari luar (ekstrinsik) dan motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri (intrinsik). Dengan pendekatan psikologis diharapkan atlet



dalam setiap penampilannya dapat memperlihatkan motivasi yang kuat untuk bermain sebaik-baiknya, sehingga dapat memenangkan pertandingan.

Motivasi yang baik tidak mendasarkan dorongannya pada faktor ekstrinsik seperti hadiah atau penghargaan dalam bentuk materi. Akan tetapi motivasi yang baik, kuat, dan lebih lama menetap adalah faktor intrinsik yang mendasarkan pada keinginan pribadi yang lebih mengutamakan prestasi untuk mencapai kepuasan diri daripada hal-hal yang bersifat materi.

Untuk mengembangkan motivasi intrinsik ini, peran pelatih dan orangtua sangat besar. Pelatih perlu melakukan pendekatan dan menumbuhkan kepercayaan diri pada atlet secara positif. Ajarkan atlet untuk dapat menghargai diri sendiri, oleh karena itu, pelatih harus memperlihatkan bahwa ia menghargai hasil kerja atlet secara konsekuen.

- Emosi

Faktor-faktor emosi dalam diri atlet menyangkut sikap dan perasaan atlet secara pribadi terhadap diri sendiri, pelatih maupun hal-hal lain di sekelilingnya. Bentuk-bentuk emosi dikenal sebagai perasaan seperti senang, sedih, marah, cemas, takut, dan sebagainya. Bentuk-bentuk emosi tersebut terdapat pada setiap orang akan tetapi yang perlu diperhatikan adalah bagaimana mengendalikan emosi tersebut agar tidak merugikan diri sendiri.

Pengendalian emosi dalam pertandingan olahraga seringkali menjadi faktor penentu kemenangan. Para pelatih harus mengetahui dengan jelas bagaimana gejala emosi atlet asuhannya, bukan saja dalam pertandingan tetapi juga dalam latihan dan kehidupan sehari-hari. Pelatih perlu tahu kapan dan hal apa saja yang dapat membuat atletnya marah, senang, sedih, takut, dan sebagainya.

Gejala emosi dapat mengganggu keseimbangan psikofisiologis seperti gemetar, sakit perut, kejang otot, dan sebagainya. Dengan terganggunya keseimbangan fisiologis maka konsentrasi pun akan terganggu, sehingga atlet tidak dapat tampil maksimal. Seringkali seorang atlet mengalami ketegangan yang memuncak hanya beberapa saat sebelum



pertandingan dimulai. Demikian hebatnya ketegangan tersebut sampai tidak dapat melakukan awalan dengan baik. Apalagi jika lawan dapat menekan dan penonton pun tidak berpihak padanya, maka dapat dibayangkan atlet tersebut tidak akan dapat bermain baik. Konsentrasinya akan buyar, strategi yang sudah disiapkan tidak dapat dijalankan, bahkan tidak tahu harus berbuat apa.

- Kecemasan dan Ketegangan

Kecemasan umumnya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain, dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga bila bertanding maka dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal. Untuk itu, telah banyak diketahui berbagai teknik untuk mengatasi kecemasan dan ketegangan yang penggunaannya tergantung dari macam kecemasannya.

Berikut ini beberapa usaha untuk dapat mengatasi ketegangan dan kecemasan, khususnya dalam menghadapi pertandingan:

- Lakukan latihan simulasi, yaitu latihan di bawah kondisi seperti dalam pertandingan sesungguhnya.
- Usahakan untuk mengingat, memikirkan dan merasakan kembali saat-saat ketika mencapai penampilan paling baik atau paling mengesankan.
- Lakukan latihan relaksasi progresif, yaitu melakukan peregangan atau pengendoran otot-otot tertentu secara sistematis dalam waktu tertentu.
- Lakukan latihan otogenik, yaitu bentuk latihan relaksasi yang secara sistematis memikirkan dan merasakan bagian-bagian tubuh sebagai hangat dan berat.
- Lakukan latihan pernapasan dengan bernapas melalui mulut dan hidung serta secara sadar bernapas dengan menggunakan diafragma.
- Dengarkan musik (untuk mengalihkan perhatian).



- Berbincang-bincang, berada dalam situasi sosial (untuk mengalihkan perhatian).

- **Kepercayaan Diri**

Dalam olahraga, kepercayaan diri sudah pasti menjadi salah satu faktor penentu suksesnya seorang atlet. Masalah kurang atau hilangnya rasa percaya diri terhadap kemampuan diri sendiri akan mengakibatkan atlet tampil di bawah kemampuannya. Karena itu sesungguhnya atlet tidak perlu merasa ragu akan kemampuannya, sepanjang telah berlatih secara sungguh-sungguh dan memiliki pengalaman bertanding yang memadai. Syarat untuk membangun kepercayaan diri adalah sikap positif. Peran pelatih dan penonton dalam menumbuhkan rasa percaya diri atletnya sangat besar.

- **Komunikasi**

Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi dua arah, khususnya antara atlet dengan pelatih. Masalah yang sering timbul dalam hal kurang terjalannya komunikasi yang baik antara pelatih dengan atlet adalah timbulnya salah pengertian yang menyebabkan atlet merasa diperlakukan tidak adil, sehingga tidak mau bersikap terbuka terhadap pelatih. Akibat lebih jauh adalah berkurangnya kepercayaan atlet terhadap pelatih.

Untuk menghindari terjadinya hambatan komunikasi, pelatih perlu menyesuaikan teknik-teknik komunikasi dengan para atlet seraya memperhatikan asas individual. Keterbukaan pelatih dalam hal program latihan akan membantu terjalannya komunikasi yang baik selama dilakukan secara objektif dan konsekuen. Atlet perlu diberi pengertian tentang tujuan program latihan dan fungsinya bagi tiap-tiap individu.

- **Konsentrasi**

Konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama ia dapat melakukan konsentrasi.



Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

Dalam olahraga, masalah yang paling sering timbul akibat terganggunya konsentrasi adalah berkurangnya akurasi lemparan, pukulan, tendangan dan tembakan sehingga tidak mengenai sasaran. Akibat lebih lanjut jika akurasi berkurang adalah strategi yang sudah dipersiapkan menjadi gagal, sehingga atlet akhirnya kebingungan, tidak tahu harus bermain bagaimana dan pasti kepercayaan diri pun akan berkurang. Untuk menghindari keadaan tersebut, perlu dilakukan latihan berkonsentrasi.

2.2 TINJAUAN OLAHRAGA BULUTANGKIS

2.2.1 Olahraga Bulutangkis

Bulutangkis atau sering disebut juga badminton adalah salah satu olahraga yang menggunakan raket dimainkan oleh dua orang (untuk tunggal) atau dua pasangan (untuk ganda) yang saling berlawanan. Seperti dengan tenis, bulutangkis dimainkan dengan memukul bola yang disebut kok (*shuttlecock*) melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama.³

Ada lima partai yang biasa dimainkan dalam bulutangkis, yaitu:

1. Tunggal putra
2. Tunggal putri
3. Ganda putra
4. Ganda putri
5. Ganda campuran (pasangan terdiri dari putra dan putri)

³ <http://id.wikipedia.com/org/wiki/bulutangkis> diakses pada 1 Oktober 2010.



A. Sejarah Olahraga Bulutangkis⁴

Asal usul olahraga bulutangkis awalnya merupakan sebuah permainan Tionghoa, Jianzi yang melibatkan penggunaan kok tetapi tanpa menggunakan raket. Alih-alih, objeknya dimanipulasi dengan kaki. Misi permainan ini adalah untuk menjaga kok agar tidak menyentuh tanah selama mungkin tanpa menggunakan tangan.

Di Inggris sejak zaman pertengahan permainan seperti ini dikenal dengan nama *Battledores and Shuttlecocks* dan permainan ini sangat populer di kalangan anak-anak. Anak-anak pada waktu itu biasanya akan memakai dayung/tongkat (*Battledores*) dan bersiasat bersama untuk menjaga kok tetap di udara dan mencegahnya menyentuh tanah. Ini cukup populer untuk menjadi nuansa harian di jalan-jalan London pada tahun 1854 ketika majalah *Punch* mempublikasikan kartun untuk ini. Penduduk Inggris membawa permainan ini ke Jepang, Republik Rakyat Cina, dan Siam (sekarang Thailand) selagi mereka mengolonisasi Asia dan kemudian dengan segera menjadi permainan anak-anak di wilayah-wilayah tersebut

Olahraga kompetitif bulutangkis diciptakan oleh petugas militer Inggris di Pune, India pada abad ke-19 saat mereka menambahkan jaring dan memainkannya secara bersaing. Oleh sebab kota Pune yang sebelumnya dikenal sebagai Poona, permainan tersebut juga dikenali sebagai Poona pada masa itu.

Para tentara membawa permainan itu kembali ke Inggris pada 1850-an. Olahraga ini mendapatkan namanya yang sekarang pada 1860 dalam sebuah pamflet oleh Isaac Spratt, seorang penyalur mainan Inggris, yang berjudul "*Badminton Battledore – a new game*". Permainan tersebut dimainkan di *Badminton House*, Gloucestershire, Inggris. Peraturan dasar yang digunakan ditulis oleh Klub Badminton Bath pada 1887.

⁴ <http://id.wikipedia.com/org/wiki/bulutangkis> diakses pada 1 Oktober 2010.



Pada tahun 1893, Asosiasi Bulutangkis Inggris menerbitkan set peraturan pertama sesuai dengan peraturan dasar dan secara resmi diluncurkan di Portsmouth, Inggris pada tanggal 13 September tahun itu.

Kejuaraan internasional bulutangkis pertama kali diadakan pada tahun 1899, bernama Kejuaraan *All England Open Badminton Championships*. Setelah itu bulutangkis menjadi sebuah olahraga populer di dunia, terutama di wilayah Asia Timur dan Tenggara, yang saat ini mendominasi olahraga ini. Bulutangkis menjadi olahraga Olimpiade Musim Panas di Barcelona pada tahun 1992. Indonesia dan Korea Selatan sama-sama memperoleh masing-masing dua medali emas saat itu.

Induk organisasi olahraga bulutangkis dunia saat ini dikenal dengan nama *Badminton World Federation* (BWF). Pada awalnya BWF bernama *International Badminton Federation* (IBF), didirikan pada tahun 1934 dan membukukan Inggris, Irlandia, Skotlandia, Wales, Denmark, Belanda, Kanada, Selandia Baru, dan Prancis sebagai anggota-anggota pelopornya. India bergabung sebagai afiliat pada tahun 1936. Pada *IBF Extraordinary General Meeting* di Madrid, Spanyol, September 2006, usulan untuk mengubah nama *International Badminton Federation* (IBF) menjadi *Badminton World Federation* (BWF) diterima dengan suara bulat oleh seluruh 206 delegasi yang hadir.⁵



Gambar 2.1 Lambang Organisasi BWF
Sumber: www.bwfbadminton.org

Sedangkan induk organisasi bulutangkis Indonesia dikenal dengan nama Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia (PBSI). Sejarah tidak menyebutkan kapan tepatnya permainan bulutangkis mulai dikenal di Indonesia, namun sejak jaman penjajahan dahulu sudah ada perkumpulan-

⁵ <http://duniabaca.com/sejarah-olahraga-bulutangkis-di-dunia.html> diakses tanggal 25 Agustus 2011.



perkumpulan bulutangkis di Indonesia yang bergerak sendiri-sendiri tanpa satu tujuan dan satu cita-cita perjuangan di alam negara merdeka, memang tidak bisa dibiarkan berlangsung terus. Harus diusahakan satu organisasi secara nasional, sebagai organisasi pemersatu. Untuk menempuh jalan menuju satu wadah organisasi maka cara yang paling tepat adalah mempertemukan tokoh perbulutangkisan dalam satu kongres. Pada saat itu memang cukup sulit untuk berkomunikasi antara satu daerah dengan daerah lainnya. Satu-satunya yang bisa ditempuh adalah lingkungan pulau Jawa saja. Itupun bisa ditempuh setelah terbentuknya PORI (Persatuan Olah Raga Replublik Indonesia).

Usaha yang dilakukan oleh seorang tokoh bulutangkis Indonesia bernama Sudirman dengan melalui perantara surat yang intinya mengajak mereka untuk mendirikan PBSI membawakan hasil. Maka dalam suatu pertemuan tanggal 5 Mei 1951 di Bandung lahirlah PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia) dan pertemuan tersebut dicatat sebagai kongres pertama PBSI. Dengan ketua umum: A. Rochdi Partaatmadja, ketua I: Soedirman, Ketua II: Tri Tjondrokoesoemo, Sekretaris I: Amir, Sekretaris II: E. Soemantri, Bendahara I: Rachim, Bendahara II: Liem Soei Liong. Dengan adanya kepengurusan tingkat pusat itu maka kepengurusan di tingkat daerah/propinsi otomatis menjadi cabang yang berubah menjadi Pengda (Pengurus Daerah) sedangkan Pengcab (Pengurus Cabang) adalah nama yang diberikan kepada kepengurusan ditingkat kotamadya/kabupaten. Hingga akhir bulan Agustus 1977 ada 26 Pengda di seluruh Indonesia (kecuali Propinsi Timor-Timur) dan sebanyak 224 Pengcab, sedangkan jumlah perkumpulan yang menjadi anggota PBSI diperkirakan 2000 perkumpulan.⁶

⁶ <http://www.pb-pbsi.org/app/organization> diakses tanggal 25 Agustus 2011



Gambar 2.2 Lambang Organisasi PBSI

Sumber: www.pb-pbsi.org

Arti lambang PBSI, antara lain:

- Terdiri dari 5 warna yang mempunyai arti:
 - Kuning : Simbol kejayaan
 - Hijau : Kesejahteraan dan kemakmuran
 - Hitam : Kesetiaan dan kekal
 - Merah : Keberanian
 - Putih : Kejujuran
- Gambar Kapas: Berjumlah 17 biji yaitu melambangkan angka keramat (hari proklamasi).
- Gambar *Shuttlecock*: Dengan delapan bulu, melambangkan bulan delapan (Agustus).
- Huruf PBSI : terdiri dari 4 huruf, dihubungkan dengan gambar ½ lingkaran sebanyak 5 biji berwarna merah dibawah *shuttlecock*, melambangkan tahun 1945.
- Gambar Padi: sebanyak 51 butir yang melambangkan hari lahirnya PBSI yaitu tanggal 5 Mei 1951.
- Gambar Perisai: adalah simbol ketahanan, keuletan, rendah diri tapi ulet, kuat dan tekun.

B. Peraturan Pertandingan Bulutangkis⁷

Pertandingan adalah perlombaan dalam olahraga yang menghadapkan dua pemain (atau regu) untuk bertanding; persaingan;

⁷ "Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis", Oleh: PBSI

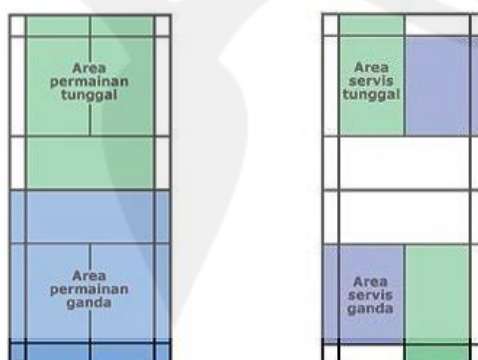


perbandingan.⁸ Secara sederhana, pertandingan bulutangkis adalah upaya untuk memasukkan kok ke bidang permainan lawan, hingga kok itu tidak dapat dikembalikan. Ada berbagai cara melakukannya, seperti memasukkan kok ke bidang yang tidak terjaga lawan, atau memasukkan kok dengan cepat, sehingga tidak sempat dikuasai atau dikejar lawan.

Baik partai tunggal maupun ganda, hanya satu orang yang melakukan servis dan begitu gagal mendapat angka, maka servis pun berpindah ke lawan. Angka diperoleh pembuat servis, sehingga bila gagal, servis berpindah, tidak menggunakan *rally point* seperti pada tenis meja atau bola voli. Bila kok tidak bisa dikembalikan lawan, maka akan mendapat angka.

Dalam melakukan servis, prinsip yang harus dipegang adalah kepala raket tidak boleh lebih tinggi dari pinggang, kok dalam keadaan dipegang, dan kaki tidak bergerak mendahului gerakan memukul kok. Sedangkan penerima servis akan terkena *fault* (kesalahan) jika bergerak sebelum lawan melakukan servis.

Kok akan dinyatakan mati bila terpukul dua kali, gagal melewati net, mendarat di luar garis, raket melewati atas net atau menyentuh net, dan kaki melewati batas garis bidang. Tiap pemain atau pasangan mengambil posisi berseberangan pada kedua sisi jaring di lapangan bulutangkis. Permainan dimulai dengan salah satu pemain melakukan servis.



Gambar 2.3 Area Permainan dan Area Servis
Sumber: http://google.com/lapangan_bulutangkis

⁸ Kamus Besar Bahasa Indonesia



Tujuan permainan bulutangkis adalah mendapatkan angka dengan memukul kok menggunakan raket, melewati jaring ke wilayah lawan, hingga lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Area permainan berbeda untuk partai tunggal dan ganda (gambar 3.1). Bila kok jatuh di luar area tersebut maka kok dikatakan "keluar". Setiap kali pemain/pasangan tidak dapat mengembalikan kok (karena menyangkut di jaring atau keluar lapangan) maka lawannya akan memperoleh angka. Permainan berakhir bila salah satu pemain/pasangan telah meraih sejumlah poin tertentu.

Posisi kiri atau kanan tempat servis dilakukan ditentukan dari jumlah angka yang telah dikumpulkan oleh pemain yang akan melakukan servis. Posisi kanan untuk jumlah angka genap dan posisi kiri untuk jumlah angka ganjil. Sedangkan servis pada saat permainan dimulai dilakukan di posisi kanan.

Pada set pertama, pemain/pasangan yang melakukan servis untuk pertama kali ditentukan dengan undian, sedangkan untuk set berikutnya dilakukan oleh pemenang dari set sebelumnya.

Untuk partai ganda, beberapa peraturan berbeda diterapkan untuk perhitungan angka dengan menggunakan sistem pindah bola dan sistem reli poin:

Sistem pindah bola:

- Sebelum pertandingan dimulai, harus ditentukan salah seorang pemain dari tiap-tiap pasangan sebagai "orang pertama". Pilihan ini berlaku untuk setiap set yang dimainkan.
- Jumlah angka genap atau ganjil menentukan posisi "orang pertama" saat melakukan servis.
- Setiap pasangan mempunyai dua kali kesempatan servis (masing-masing untuk tiap pemain) sebelum pindah bola, kecuali servis pertama pada tiap-tiap awal set tidak mendapat kesempatan kedua.



- Saat pindah bola, servis pertama selalu dilakukan oleh pemain yang berada di sebelah kanan, bukan oleh "orang pertama".
- Jumlah angka yang harus dicapai untuk menang di tiap setnya adalah 15.

Sistem reli poin:

- Setiap pasangan hanya mendapat satu kali kesempatan servis, tidak ada servis kedua.
- Servis dilakukan oleh pemain yang posisinya sesuai dengan poin yang telah diraih oleh pasangan tersebut.
- Pemain yang sama akan terus melakukan servis sampai poin berikutnya diraih oleh lawan.
- Jumlah angka yang harus dicapai untuk menang di tiap setnya adalah 21.

Sejak Mei 2006, pada kejuaraan resmi seluruh partai menggunakan sistem perhitungan 3×21 reli poin. Pemenang adalah pemain/pasangan yang telah memenangkan dua set.

Permainan bulutangkis sarat dengan berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Sepintas dapat diamati bahwa pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti dengan tiba-tiba dan segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, memutar badan dengan cepat, melakukan langkah lebar tanpa pernah kehilangan keseimbangan tubuh.

Gerakan-gerakan ini harus dilakukan berulang-ulang dan dalam tempo yang lama, selama pertandingan berlangsung. Akibat dari proses gerakan itu akan menimbulkan kelelahan yang akan berpengaruh langsung pada kerja jantung, paru-paru, sistem peredaran darah, pernapasan, kerja otot, dan persendian tubuh. Karena itu, pebulutangkis sangat penting memiliki derajat kondisi fisik prima.



Gambar 2.4 Gerakan-gerakan dalam Permainan Bulutangkis
Sumber: <http://google.com>

Melalui proses pelatihan fisik yang terprogram baik, faktor-faktor tersebut dapat dikuasai. Dengan kata lain pebulutangkis harus memiliki kualitas kebugaran jasmani yang prima. Ini akan berdampak positif pada kebugaran mental, psikis, yang akhirnya berpengaruh langsung pada penampilan teknik bermain.

Oleh karena itu, pebulutangkis sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, agilitas, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek-aspek tersebut sangat dibutuhkan agar mampu bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan.

2.2.2 Tinjauan Umum Pembinaan Pelatihan Bulutangkis

Pelatihan adalah proses melatih; kegiatan/pekerjaan melatih; tempat melatih.⁹ Pelatihan bulutangkis dapat diartikan sebagai proses melatih pemain/atlet bulutangkis. Pada permainan bulutangkis yang sangat menuntut gerakan cepat dalam tempo yang lama, dibutuhkan kondisi fisik pemain yang prima. Pelatihan dimaksudkan membentuk fisik agar dapat mencapai kondisi yang prima untuk dapat bertahan dalam permainan bulutangkis yang dikenal cepat dan tangkas.

Fisik merupakan unsur penting dalam pembinaan pelatihan bulutangkis. Kondisi fisik sangat mempengaruhi jalannya permainan bulutangkis. Permainan bulutangkis yang cepat dan tangkas menuntut fisik

⁹ Kamus Besar Bahasa Indonesia



untuk terus bergerak dalam tempo yang cepat. Persiapan kondisi fisik merupakan salah satu bagian dalam pembinaan pelatihan bulutangkis selain persiapan lain seperti pembentukan mental pemain.

1. Sistem Pelatihan Fisik Umum¹⁰

Program dan aplikasi pelatihan fisik bulutangkis harus dirancang melalui tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan fisik umum yang bertujuan meningkatkan kemampuan kerja organ tubuh, sehingga memudahkan upaya pembinaan dan peningkatan semua aspek pelatihan pada tahap berikutnya.
- b. Persiapan fisik bertujuan meningkatkan kemampuan fisik dan gerak yang lebih baik menuju pertandingan.
- c. Peningkatan kemampuan kualitas gerak khusus pemain. Pada tahap ini pelatihan bertujuan untuk memahirkan gerakan kompleks dan harmonis yang dibutuhkan setiap pemain untuk menghadapi pertandingan.

Cara terbaik untuk mempersiapkan kondisi fisik umum pemain:

a. Latihan Lari

Latihan lari sangat penting dan baik untuk mengasah kemampuan kerja jantung, paru-paru, dan kekuatan tungkai. Membiasakan pemain berlatih lari selama 40-60 menit tanpa berhenti, yang dilakukan 3-4 kali seminggu, sangat baik untuk membina kemampuan daya tahan aerobik dan kebugaran umum pemain.

b. Senam

Bentuk-bentuk latihan senam peregangan untuk seluruh bagian tubuh dan persendian harus mendapat perhatian. Latihan peregangan hendaknya diselingi gerakan untuk memperkuat bagian tubuh bagian atas dan bawah yang dilakukan secara bergantian.

¹⁰ "Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis", Oleh: PBSI



c. Latihan Loncat Tali

Latihan ini sangat baik untuk membina daya tahan, kelincuhan kaki, dan kecepatan serta melatih kemampuan gerak pergelangan tangan lebih lentur dan kuat. Proses latihan dapat dilakukan dengan loncat satu kaki secara bergantian (seperti lari biasa), loncat dua kaki, dan masih banyak bentuk variasinya.

d. Latihan Gabungan

Model atau sistem pelatihan ini adalah menggunakan berbagai alat bantu seperti bangku, gawang ukuran kecil, tiang, tongkat, tali, bola, dan sebagainya. Tujuan latihan ini adalah membina dan meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak pemain sebagai upaya untuk pengkayaan gerak. Pelatih harus cermat dan terampil menciptakan rangkaian gerak yang ada hubungannya dengan gerakan-gerakan dalam permainan bulutangkis, di samping memberikan prioritas pada pembinaan aspek-aspek kelincuhan, kegesitan, dan koordinasi gerak yang memang dibutuhkan dalam bulutangkis.

e. Pemanasan

Banyak pelatihan kurang memberikan perhatian khusus perihal peranan dan fungsi latihan pemanasan yang benar dan betul. Latihan pemanasan yang dikemas dengan benar akan memberikan pengaruh positif pada proses kerja organ tubuh, mekanisme peredaran darah, dan pernapasan. Itu semua akan berpengaruh langsung untuk kerja berat selanjutnya. Selain itu, sangat penting untuk menghindari terjadinya berbagai cedera otot, persendian, dan fungsi-fungsi tubuh lainnya.

Pada umumnya latihan pemanasan berbentuk:

- Lari jarak pendek yang bervariasi seperti lari sambil angkat paha/lutut, lari mundur, lari maju dan ke samping.
- Melakukan gerakan-gerakan senam yang bersifat meregang otot tungkai, paha belakang, depan, lengan, pergelangan kaki, pinggang, otot bahu.



- Kualitas peregangan harus dilakukan dengan pelan sampai terasa terjadi proses peregangan pada bagian otot dan persendian yang dilatih. Hindari melakukan gerakan sentak, yang dapat menyebabkan rasa sakit pada otot atau persendian.

f. Latihan Pendinginan

Latihan ini dilakukan setelah program latihan selesai dilaksanakan sebagai upaya agar bagian otot yang bekerja berat tadi kembali pada posisi rileks dan tidak kaku. Bentuk latihannya adalah senam dan gerakan meregang. Kualitas latihan meregang, khususnya untuk otot besar seperti paha belakang dan depan, ping-gang, punggung, otot lengan, bahu, dada, dan berbagai persendian tubuh, harus dicermati betul.

2. Sistem Pelatihan Fisik Khusus

Pelatihan fisik bulutangkis dituntut untuk memahami dan mengetahui secara spesifik kebutuhan gerak olahraga ini. Bahkan harus mendalami makna proses kerja otot, sistem energi, dan mekanisme gerak yang terjadi dalam permainan bulutangkis. Atas dasar pengetahuan ini, pelatih akan mampu merancang bentuk-bentuk latihan fisik secara spesifik, sesuai kebutuhan pemain.

a. Latihan Daya Tahan

Kemampuan daya tahan dan stamina dapat dikembangkan melalui kegiatan lari dan gerakan-gerakan lain yang memiliki nilai aerobik. Biasanya pemain menyenangi latihan lari selama 40-60 menit dengan kecepatan yang bervariasi. Tujuan latihan ini adalah meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dan daya tahan otot. Artinya, pemain dipacu untuk berlari dan bergerak dalam waktu lama dan tidak mengalami kelelahan yang berarti.

Selanjutnya proses latihan lari ini ditingkatkan kualitas frekuensi, intensitas, dan kecepatan, yang akan berpengaruh terjadinya proses anaerobik (stamina) pemain. Artinya, pemain itu mampu bergerak cepat dalam tempo lama dengan gerakan yang tetap konsisten dan harmonis.



b. Latihan Kekuatan

Pemain bulutangkis sangat membutuhkan aspek kekuatan. Berdasarkan analisis dan cukup dominan pemain melakukan gerakan-gerakan seperti meloncat ke depan, ke belakang, ke samping, memukul sambil loncat, melakukan langkah lebar dengan tiba-tiba. Semua gerak ini membutuhkan kekuatan otot dengan kualitas gerak yang efisien.

Cara terbaik untuk meningkatkan kemampuan kekuatan ini adalah berlatih menggunakan beban atau dengan kata lain latihan beban (*weight training*). Sebaiknya sebelum melakukan program latihan beban sesungguhnya, disarankan agar pemain lebih dulu mengenal berbagai bentuk gerakan seperti:

- *Push up, pull up*
- *Ssit up*, angkat kaki
- Memperkuat otot punggung dan pinggang.
- Jongkok-berdiri untuk membina kekuatan tungkai - loncat-loncat di tempat atau sambil bergerak.

Proses selanjutnya adalah meningkatkan kualitas geraknya dengan menggunakan beban (*weight training*) yang sebenarnya. Dianjurkan untuk tidak melakukan atau berlatih loncat di tempat yang keras karena akan berdampak terjadinya sakit, cedera pada bagian lutut, dan pinggang.

c. Latihan Kecepatan

Aspek kecepatan dalam permainan bulutangkis sangat penting. Pemain harus bergerak dengan cepat untuk menutup setiap sudut-sudut lapangan sambil menjangkau atau memukul kok dengan cepat. Cara untuk bergerak cepat adalah melatih kecepatan tungkai atau kaki. Aspek kecepatan dalam bulutangkis juga bermakna pemain harus cekatan dalam mengubah arah gerak dengan tiba-tiba, tanpa kehilangan momen keseimbangan tubuh (agilitas). Bentuk-bentuk latihannya antara lain:

- Lari cepat dalam jarak dekat.
- Lari bolak-balik, jarak enam meter (*shuttle run*).



- Tingkatkan kualitas latihan dengan menggunakan beban, rintangan.
- Jongkok-berdiri dan diikuti lari cepat dalam jarak dekat.

d. Latihan Kelenturan/Fleksibilitas

Fleksibilitas adalah komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dikuasai oleh setiap pemain bulutangkis. Dengan karakteristik gerak serba cepat, kuat, luwes namun tetap bertenaga, pembinaan kelenturan tubuh harus mendapat perhatian khusus.

Latihan fleksibilitas harus mendapat porsi yang cukup. Orang yang kurang lentur rentan mengalami cedera di bagian otot dan daerah persendian. Selain itu, gerakannya cenderung kaku sehingga banyak menggunakan energi, kurang harmonis, kurang rileks, dan tidak efisien.

Latihan-latihan peregangan dengan kualitas gerakan yang benar memacu komponen otot dan persendian mengalami peregangan yang optimal. Oleh karena itu, fleksibilitas ini harus dilatih dengan tekun dan sistematis.

2.2.3 Tinjauan Umum Sarana dan Prasarana Olahraga Bulutangkis

Sarana dan prasarana merupakan kebutuhan yang penting dalam suatu kegiatan dalam hal ini adalah olahraga bulutangkis. Dalam permainan bulutangkis dibutuhkan beberapa sarana dan prasarana yang merupakan kebutuhan pokok untuk dapat bermain bulutangkis.

Sarana yang diperlukan dalam permainan bulutangkis, antara lain:

- Net

Net digunakan sebagai pembatas dan pembagi ruang gerak pemain. Terletak di tengah lapangan dengan ketinggian 155 cm. Net merupakan pembatas berupa jaring yang membentang antara dua bidang permainan yang diikatkan pada tiang. Tiang tersebut harus kokoh, sehingga net yang dibentangkan tidak akan turun bila ditarik kencang agar lurus. Tinggi net di tengah lapangan, haruslah 152 cm dari permukaan lapangan.



Gambar 2.5 Net Bulutangkis

Sumber: http://google.com/net_bulutangkis

- Shuttlecock atau Kok

Shuttlecock yang di Indonesia lazim disebut kok, biasanya terbuat dari bulu angsa buatan pabrik, umumnya sudah memiliki standar yang ditentukan BWF. Berat kok sekitar 5,67 gram. Bulu angsa yang menancap di gabus yang dibungkus kulit berwarna putih berjumlah antara 14-16 buah, dan diikat dua tali agar tidak mudah lepas. Jenis inilah yang selalu dipakai untuk kejuaraan resmi. Di luar negeri banyak pula digunakan kok dari karet, baik untuk gabus maupun bulunya. Bentuk, ukuran, dan besarnya harus sama dengan kok yang terbuat dari bulu angsa, namun umumnya kok plastik hanya dipakai untuk latihan saja.

Kok yang bagus adalah jika dipukul dengan raket dengan tangan di bawah pinggang akan meluncur dengan lurus, tanpa gerakan ke arah kiri atau kanan saat mengudara. Para pemain tingkat internasional sering mencoba kok dengan memukul ke ruang di balik netnya. Bila dipukul dengan tangan mengayun dari bawah, kok yang baik akan mencapai kira-kira di tempat yang sama dengan pelaku servis.



Gambar 2.6 Shuttlecock (Kok)

Sumber: <http://google.com/shuttlecock>



▪ Raket

Raket pada masa lalu, sampai tahun 1970-an, masih dikenal raket yang baik gagang maupun kepala (daunnya) terbuat dari kayu, sekarang umumnya dibuat dari bahan grafit, meskipun masih ada yang dibuat dari bahan aluminium atau besi ringan. Bentuknya beraneka macam, tetapi yang populer sampai dengan tahun 2002 adalah yang umumnya dipakai pemain pelatnas.



Gambar 2.7 Raket Bulutangkis

Sumber: http://google.com/raket_bulutangkis

Komponen yang tidak terlepas dari sebuah raket adalah senar dan menjadi salah satu yang paling dibutuhkan dalam bulutangkis. Jenis-jenis senar pun memiliki ciri yang berlainan terhadap efek pantulan kok. Kebanyakan senar memiliki ketebalan 21 ukuran dan diuntai dengan ketegangan 18 sampai 30 + lb. Senar (*string*) terbuat dari tali plastik sintetis.

Ada dua jenis bentuk *frame* raket bulutangkis, yaitu:

- Konvensional - Berbentuk oval standar.



Gambar 2.8 Raket dengan *Frame* Konvensional

Sumber: www.how-to-play-badminton.com-badminton-racket.html



- Isometrik - Berbentuk cenderung persegi (*Square Head Share*).



Gambar 2.9 Raket dengan *Frame* Isometrik

Sumber: www.how-to-play-badminton.com-badminton-racket.html

- Sepatu dan Pakaian

Seperti atlet lain pada umumnya, setiap pemain bulutangkis memiliki perlengkapan utama dan tambahan ketika tampil di sebuah permainan atau pertandingan. Baju, celana, sepatu tergolong aksesori utama, sedangkan ikat tangan, ikat kepala, pengaman lutut bisa merupakan tambahan. Sepatu bulutangkis haruslah enteng, namun menggigit bila dipakai di lapangan agar pemain dapat bergerak, baik maju maupun mundur tanpa terpeleset.

Celana pendek dan kaos bulutangkis sebenarnya bebas, tetapi di tingkat internasional banyak dipakai jenis kaos yang sejuk dan mampu menyerap keringat dengan cepat. Terkadang pemain menggunakan kaos tangan, pengikat kepala, atau penjaga lutut, baik untuk keperluan esensial maupun sekedar untuk menambah ramai penampilan.



Gambar 2.10 Baju dan Sepatu Bulutangkis

Sumber: <http://google.com>

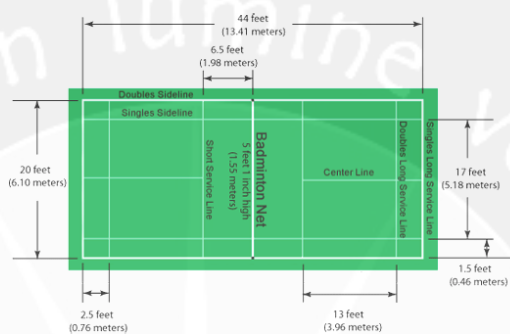
Prasarana yang dibutuhkan dalam bermain bulutangkis, antara lain:

- Lapangan Bulutangkis

Lapangan bulutangkis berbentuk persegi panjang dan mempunyai ukuran seperti terlihat pada gambar. Garis-garis yang ada mempunyai ketebalan 40 mm dan harus berwarna kontras terhadap warna lapangan. Warna yang disarankan untuk garis adalah putih atau kuning. Permukaan



lapangan disarankan terbuat dari kayu atau bahan sintetis yg lunak. Permukaan lapangan yang terbuat dari beton atau bahan sintetis yang keras sangat tidak dianjurkan karena dapat mengakibatkan cedera pada pemain. Jaring setinggi 1,55 m berada tepat di tengah lapangan. Jaring harus berwarna gelap kecuali bibir jaring yang mempunyai ketebalan 75 mm harus berwarna putih.



Gambar 2.11 Lapangan Bulutangkis

Sumber: <http://google.com/badminton court dimensions>

Lapangan bulutangkis dapat dibuat dengan mudah, di mana saja, sejauh tersedia ruangan seluas kira-kira 12 X 20 meter. Di tempat terbuka tentu saja diupayakan agar gangguan angin tidak terlalu besar, sedangkan bila di ruang tertutup, atap bangunannya sebisa mungkin di atas delapan meter agar *shuttlecock* yang tengah dimainkan tidak sampai terganggu.

Di Indonesia, terdapat banyak lapangan bulutangkis di sekitar yang didirikan di atas tanah, semen cor, atau aspal. Namun, di gedung olahraga biasanya sudah berupa semen yang dilapisi vinyl atau kayu lantai. Di lapangan yang diakui secara internasional digunakan karpet yang terbuat dari karet keras, namun elastis.

Lapangan bulutangkis berukuran 610 X 1340 cm, yang dibagi dalam bidang-bidang, masing-masing dua sisi berlawanan. Ada garis tunggal, ada garis ganda, ada ruang yang memberi jarak antara pelaku dan penerima servis.



2.2.4 Studi Kasus Fasilitas Olahraga Bulutangkis

A. GOR Jati, Kudus - PB Djarum¹¹

GOR Jati mulai dibangun tahun 2004, kemudian diresmikan pada tanggal 27 Mei 2006. GOR ini difungsikan sebagai pusat pelatihan bagi sejumlah atlet PB Djarum yang dikriteriakan untuk Tunggal Putra dan Putri. Sedangkan, atlet yang dikategorikan untuk permainan Ganda mendapat pelatihan di PB Djarum Jakarta. GOR Jati didirikan di atas lahan 43.207 m² ini, memiliki standard internasional, bahkan disebut-sebut sebagai pusat pelatihan bulutangkis yang terbaik di Asia.



Gambar 2.12 GOR Jati, Kudus.

Sumber: <http://pbdjarum.org/klub-profilgor.htm>

Kompleks GOR Jati memiliki luas 29.450 m² terdiri dari gedung olahraga, seluas 4.925 m² dengan 16 lapangan terbagi dalam 12 lapangan beralaskan kayu sisanya beralaskan vinil (karet sintetis) yang dilengkapi tribun penonton di kanan kirinya, serta bangunan penunjang lainnya seperti ruang pertemuan, ruang perkantoran, ruang makan, ruang fitness, ruang komputer, ruang audio visual, dan ruang perpustakaan. Selain itu juga terdapat asrama atlet seluas 1.834 m² memiliki 40 kamar terpisah untuk putra dan putri dengan kapasitas dua orang untuk setiap kamar berikut fasilitas tempat tidur dan meja belajar. Rumah pelatih yang didirikan pada lahan seluas 312 m² juga menjadi satu kompleks di GOR Jati.

¹¹ <http://pbdjarum.org> diakses pada 27 Agustus 2011.



Gambar 2.13 Lapangan Bulutangkis di GOR Jati, Kudus.
Sumber: <http://pbdjarum.org/klub-profilgor.htm>



Gambar 2.14 Fasilitas GOR Jati, Kudus.
Sumber: <http://pbdjarum.org/klub-profilgor.htm>



Gambar 2.15 Asrama Atlet.
Sumber: <http://pbdjarum.org/klub-profilgor.htm>

Untuk bergabung di klub PB Djarum ini cukup ketat, para calon atlet diharuskan mengikuti tahapan seleksi. Seleksi awal untuk para calon atlet yang akan dibina meliputi faktor umur, tinggi badan, bakat, kemampuan intelektual, keseimbangan psikologisnya, kemampuan teknik dasar, serta sampai sejauh mana dukungan yang diperoleh dari orang tua. Bila lolos seleksi awal, maka para calon atlet ini sudah bisa diputuskan untuk mengikuti kegiatan pelatihan di klub PB Djarum. Setelah itu, untuk setiap tahunnya akan dilakukan seleksi kelanjutan, seperti dalam hal kemampuan bertanding. Apabila kemampuan bertanding dari atlet bersangkutan tidak



pernah meningkat, maka dengan berat hati PB Djarum akan memulangkannya. Hal tersebut dilakukan mengingat PB Djarum memberlakukan sistem promosi-degradasi dalam tahapan pelatihan para calon-calon atletnya.

Sistem demikian dianut oleh PB Djarum, karena untuk meningkatkan iklim kompetitif di kalangan atlet. Sehingga dengan kegagalannya, atlet bisa diberi kesempatan untuk memperbaiki diri ataupun mengembangkan karirnya di bidang lain. Sedangkan mengenai pemulangan atlet, PB Djarum juga telah menetapkan klausalnya secara tertulis, sehingga setiap orang tua atlet di PB Djarum juga akan mengetahui hal tersebut dari awal.

B. GOR Amongrogo, Yogyakarta¹²

Gedung Olah Raga (GOR) Amongrogo adalah sebuah gedung olahraga yang berada di Yogyakarta. GOR ini terletak di Jalan Kenari, tepatnya sebelah Stadion Mandala Krida. GOR Amongrogo merupakan Gedung Olahraga yang digunakan untuk aktivitas keolahragaan yang meliputi bola voli, basket, bulutangkis, futsal, dan lain sebagainya.

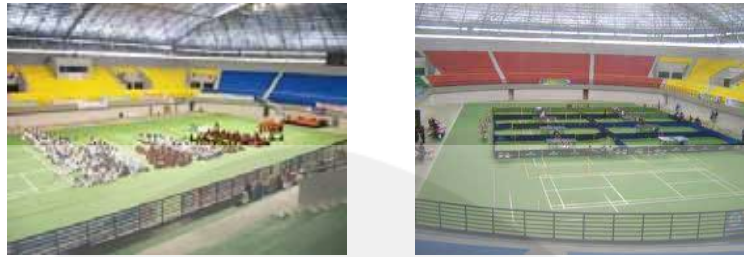


Gambar 2.16 GOR Amongrogo.

Sumber: <http://gudeg.net/id/directory/88/1789/GOR-Amongrogo.html>

GOR Amongrogo dapat digunakan oleh organisasi/instansi untuk menyelenggarakan kegiatan-kegiatan olahraga. Kegiatan olahraga yang dimaksud adalah seperti bola voli, basket, bulutangkis, futsal, dan lain sebagainya, minimal tingkat wilayah dan diutamakan tingkat nasional maupun internasional.

¹² <http://gudeg.net/id/directory/88/1789/GOR-Amongrogo.html> diakses pada 6 September 2011



Gambar 2.17 Interior GOR Amongrogo.

Sumber: <http://gudeg.net/id/directory/88/1789/GOR-Amongrogo.html>

Dengan fasilitas yang lengkap meliputi ruangan hall utama dengan kapasitas total 4000 orang (3850 tempat duduk non VIP dan 150 tempat duduk VIP), lampu penerangan PLN, *sound system*, ruang panitia/sekretariat, ruang ganti, 8 toilet (masing-masing 4 WC), mushola, serta ruang *pers conference*, menjadikan GOR Amongrogo sebagai salah satu wadah kegiatan-kegiatan olahraga terbaik yang dimiliki Yogyakarta.



Gambar 2.18 Tribun Penonton GOR Amongrogo.

Sumber: <http://gudeg.net/id/directory/88/1789/GOR-Amongrogo.html>

C. Depok Sport Center (DSC), Sleman, Yogyakarta¹³

Depok *Sport Center* (DSC) terletak di Jalan Raya Seturan Kav. 4 Sleman, Yogyakarta. Memfasilitasi masyarakat Yogyakarta yang peduli dengan kesehatan dan kebugaran jasmani. Pusat olahraga dan kebugaran ini dengan serius hendak menjadikan kesehatan sebagai gaya hidup baru dikalangan masyarakat khususnya kaum muda Yogyakarta yang kini cenderung lebih dekat dengan gaya hidup yang kurang sehat.

¹³ <http://gudeg.net/id/directory/88/1038/Depok-Sport-Center.html> diakses pada 27 Agustus 2011.



Gambar 2.19 Depok *Sport Center* (DSC).

Sumber: <http://gudeg.net/id/directory/88/1038/Depok-Sport-Center.html>

Depok *Sport Center* mewadahi beberapa kegiatan olahraga, antara lain renang, fitness, bulutangkis, beladiri, dan lainnya. Untuk olahraga bulutangkis terdapat lapangan bulutangkis dengan jumlah 6 lapangan dan keenam lapangan tersebut berstandart nasional. Fasilitas pendukung yang ada di Depok *Sport Center* diantaranya kantin, ruang ganti dan toilet.



Gambar 2.20 Lapangan Bulutangkis di Depok *Sport Center*.

Sumber: <http://gudeg.net/id/directory/88/1038/Depok-Sport-Center.html>