

BAB II

TINJAUAN UMUM PUSAT PEMBINAAN DAN PENGEMBANGAN, OLAHRAGA BULUTANGKIS, GELANGGANG DAN KOMUNIKATIF

2.1. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Bulutangkis

2.1.1 Olahraga Bulutangkis

2.1.1.1 Pengertian Olahraga

Kata olahraga terdiri dari kata “olah” yang berarti suatu kegiatan mengolah, meramu, mengurus membina bakat/potensi yang ada dalam diri seseorang. Kata “raga” berarti badan, bukan saja badan dalam fisik juga meliputi tubuh dan jiwa. Dalam kamus bahasa Indonesia, olahraga berarti latihan gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan badan. (Aip. S. Drs, 1973, Buku Pengetahuan Olahraga, Jakarta)

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (W.C.S Poerwodarminto), olahraga berarti gerak badan untuk menguatkan atau menyehatkan badan. Dalam *Ensklopedia Umum bahasa Indonesia* oleh Abdi Negoro adalah segala kegiatan jasmani yang dilakukan orang dengan sukarela untuk memperkuat anggota tubuh.

Olahraga adalah kegiatan jasmaniah, kegiatan fisik manusia yang berpengaruh terhadap kepribadian pelakunya. Olahraga berasal dari kata olah dan rogo. Olah berarti berlatih atau menjadikan lebih baik, sedangkan rogo berarti wadah, wujud jasmaniah. Maka olahraga dapat diartikan sebagai gerak badan untuk melatih badan agar menjadi lebih baik. Tujuan olahraga yaitu :

a. Olahraga pendidikan

Bertujuan untuk mendidik melalui olahraga, memupuk sifat sportifitas dan apresiasi terhadap olahraga sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

b. Olahraga prestasi

Bertujuan untuk membina kegiatan olahraga jenis tertentu secara intensif dan tekun untuk memperoleh tingkat kemahiran yang tinggi.

c. Olahraga rekreasi

Mengajak berbagai kalangan masyarakat untuk melakukan olahraga kegemarannya masing-masing agar memperoleh rasa senang dan sehat jasmani, rohani serta kepuasan sosial.

d. Olahraga massal

Bertujuan manjangkau seluruh lapisan masyarakat, misalnya dengan melakukan senam kesegaran jasmani, gerak jalan, dan lain-lain untuk membina ketahanan nasional dan kemampuan fungsional manusia.

e. Olahraga lain

Olahraga yang mencakup olahraga jenis tertentu yang sesuai dengan orang cacat jasmani dengan tujuan pada penguasaan dan kemahiran jenis olahraga tertentu serta mencakup pula kegiatan olahraga yang bertujuan menyembuhkan dalam arti kesehatan, kesegaran dan ketahanan sebagian atau seluruh jasmani seseorang yang memerlukannya sebagai terapi.

2.1.1.2 Sejarah Olahraga Bulutangkis

Sejarah masuknya permainan olahraga bulutangkis ke Indonesia tidak dapat dipastikan. Hal ini karena sedikitnya data pasti yang menyebutkan kapan masuknya olahraga bulutangkis ini ke Indonesia. Namun permainan ini sudah banyak dimainkan dan terdapat perkumpulan-perkumpulan sejak jaman penjajahan. Pada jaman penjajahan Belanda, terdapat sebuah perkumpulan atau organisasi yang mewadahi kegiatan olahraga bulutangkis. Namun organisasi ini hanya menjangkau wilayah Batavia (sekarang Jakarta) dan di ketuai oleh keturunan Tionghoa.

Pada jaman penjajahan Jepang, olahraga bulutangkis di Indonesia sempat mengalami masa *vakum* selama beberapa tahun. Hal ini dikarenakan pemerintah Jepang melarang kegiatan yang dapat menimbulkan rasa nasionalisme di Indonesia. Namun setelah masa penjajahan Jepang berakhir, permainan olahraga bulutangkis kembali banyak dimainkan oleh masyarakat.

Pada tahun 1948, untuk pertama kalinya olahraga bulutangkis di pertandingkan dalam Pekan Olahraga Nasional (PON) di Solo. Olahraga bulutangkis mengalami perkembangan pesat di Indonesia, khususnya untuk wilayah Sumatera,

Jawa, Sulawesi dan Kalimantan. Indonesia memulai tonggak prestasi dalam olahraga bulutangkis ketika tim Thomas Indonesia berhasil menjadi juara *Thomas Cup* yang diadakan di Singapore dengan mengalahkan tim Thomas Malaya.

2.1.1.3 Riwayat Singkat Berdirinya PBSI

Permainan olahraga bulutangkis di Indonesia mulai berkembang karena adanya kesadaran bahwa olahraga dapat mengharumkan nama bangsa Indonesia di dunia internasional. Oleh karena itu, mulailah bermunculan perkumpulan yang mewadahi kegiatan olahraga. Pada tanggal 20 Januari 1947, terbentuklah PORI (Persatuan Olahraga Republik Indonesia) yang berkedudukan di Yogyakarta yang di ketuai oleh Tri Tjondokusumo. Pada jaman belanda, persatuan bulutangkis di wadahi organisasi yang bernama BBU (*Bataviasche Badminton Unit*) yang secara umum diketuai oleh keturunan Tionghoa. Kemudian para pengurus BBU mengubah nama *Bataviasche Badminton Unit* menjadi PERBAD (Persatuan Bulutangkis Djakarta) yang di ketuai oleh Tjoang Seng Tiang.

Pada tahun 1949, tokoh PERBAD melakukan perundingan dengan tokoh-tokoh bulutangkis Indonesia, antara lain Sudirman, Liem Soei Liong, E. Sumantri, Ramli Rakin, Ang Bok Sun dan Khow Dji Hoe. Kemudian perundingan ini menghasil kesepakatan untuk membentuk sebuah perkumpulan yang dapat mewadahi atlet dan seluruh kegiatan yang berkaitan dengan olahraga bulutangkis. Sehingga pada tanggal 5 Mei 1951 terbentuklah PBSI (Persatuan Bulutangkis Seluruh Indonesia). Kepengurusan PBSI beranggotakan sebagai berikut :

- Ketua Umum : A. Rochdi Partaatmaja
- Ketua I : Sudirman
- Ketua II : Tri Tjondrokoesoemo
- Sekretaris I : Amir
- Sekretaris II : Soemantri
- Bendahara I : Rachim
- Bendahara II : Liem Soei Liong

Dengan terbentuknya PBSI, kepengurusan di tingkat Daerah/Propinsi otomatis menjadi cabang yang berubah menjadi Pengda (Pengurus Daerah) sedang di tingkat Kotamadya/Kabupaten diberi nama Pengcab (Pengurus Cabang).



Gambar 2.1 : Lambang PBSI

Sumber : [http://3.bp.blogspot.com/-](http://3.bp.blogspot.com/-5uTouM6D6xo/Tky2CpEZOI/AAAAAAAAAJs/4JomPidDfwk/s1600/pbsi.jpg)

[5uTouM6D6xo/Tky2CpEZOI/AAAAAAAAAJs/4JomPidDfwk/s1600/pbsi.jpg](http://3.bp.blogspot.com/-5uTouM6D6xo/Tky2CpEZOI/AAAAAAAAAJs/4JomPidDfwk/s1600/pbsi.jpg)

Arti dari lambang PBSI adalah sebagai berikut :

1. Terdiri dari 5 warna yang mempunyai arti, antara lain :
 - Kuning : Simbul kejayaan
 - Hijau : Kesejahteraan dan kemakmuran
 - Hitam : Kesetiaan dan kekal
 - Merah : Keberanian
 - Putih : Kejujuran
2. Gambar Kapas : Berjumlah 17 biji yaitu melambangkan angka keramat (hari proklamasi)
3. Gambar *Shuttlecock* : Dengan delapan bulu, melambangkan 8 (Agustus)
4. Huruf PBSI : terdiri dari 4 dihubungkan dengan gambar setengah lingkaran sebanyak biji berwarna merah dibawah shuttlecock, melambangkan tahun 1945.
5. Gambar Padi : sebanyak 51 butir yang melambangkan hari lahirnya PBSI yaitu tahun tanggal 5 Mei 1951.

6. Gambar Perisai : Adalah simbol ketahanan, keuletan, rendah diri tapi ulet, kuat dan tekun.

2.1.1.4 Perkembangan Olahraga Bulutangkis Di Indonesia

Indonesia merupakan salah satu negara yang memiliki banyak prestasi dalam dunia olahraga bulutangkis. Setelah berdirinya PBSI, olahraga bulutangkis di Indonesia berkembang dengan pesat. Hal ini dibuktikan dengan beberapa gelar yang diraih dalam turnamen yang diikuti. Prestasi *internasional* pertama yang direbut Indonesia adalah kejuaraan Thomas Cup tahun 1958 yang berlangsung di Singapura. Regu Thomas Indonesia yang berhasil merebut piala Thomas Cup tahun 1958 adalah Ferry Sonneville, Tan Joe Hok, Njo Kiem Bie, Tan King Gwan dan Eddy Jusuf. Pada partai final Indonesia berhasil mengalahkan Malaya yang merupakan juara bertahan pada kejuaraan Thomas Cup pada saat itu. Keberhasilan Indonesia memenangi kejuaraan Thomas Cup untuk pertama kalinya ini merupakan tonggak sejarah prestasi bulutangkis Indonesia di dunia *internasional*.

Setelah berhasil merebut gelar juara internasional pertamanya, prestasi olahraga bulutangkis Indonesia semakin berkembang dan mampu menyaingi para atlet dari China yang merupakan raja dalam olahraga bulutangkis. Beberapa atlet bulutangkis Indonesia yang dianggap legenda dan mampu mengharumkan dan meraih prestasi bagi bangsa Indonesia adalah :

1. Rudi Hartono Kurniawan, prestasinya adalah meraih juara putra *All England* (1968, 1969, 1970, 1971, 1972, 1973, 1974, 1976), juara bersama tim *Thomas Cup* Indonesia (1970, 1973, 1976, 1979), juara dunia pada tahun 1980, juara *Denmark Open* (1971, 1972, 1974), juara *Canadian* (1969, 1971), juara *US Open* 1969, juara *Japan Open* 1981 dan juara cabang olahraga percobaan pada Olimpiade 1972 di Munich.
2. Liem Swie King, prestasinya adalah juara *All England* (1978, 1979, 1981), meraih medali emas di *Asia Games* 1978, juara *Thomas Cup* (1976, 1979, 1984) dan juara ganda putra bersama Kartono pada kejuaraan Piala Alba tahun (1984, 1985).

3. Alan Budikusuma, prestasinya adalah Medali Emas Olimpiade Barcelona (1992), Juara dunia (1993), Juara Malaysia *Open* (1995), Juara Indonesia *Open* (1993), Juara Jerman *Open* (1992), Juara China *Open* (1991), Juara Thailand *Open* (1989, 1991), Juara Belanda *Open* (1989).
4. Christian Hadinata prestasinya adalah juara ganda putra *All England* berpasangan dengan Ade Cadra (1973), juara *Asia Games* ganda putra berpasangan dengan Ade Candra (1978), juara *All England* ganda campuran berpasangan dengan Imelda Wiguna (1979), juara dunia ganda putra berpasangan dengan Ade Candra (1980), juara dunia ganda campuran berpasangan dengan Imelda Wiguna (1980), juara ganda putra *Japan Open* berpasangan dengan Lius Pongoh (1981), Juara ganda campuran *Asia Games* berpasangan dengan Ivana Lie (1982), juara ganda putra *All England* berpasangan dengan Bobby Ertanto (1983), juara ganda putra pada Indonesia *Open* berpasangan dengan Bobby Ertanto (1984), juara ganda campuran pada Indonesia *Open* berpasangan dengan Ivana Lie (1984) dan Juara Dunia Ganda campuran berpasangan dengan Ivana Lie (1985).
5. Ickuk Sugiarto prestasinya adalah juara India *Open* (1981), juara *Asian Games* (1982, 1985, 1987, 1989), juara Indonesia *Open* (1982, 1986, 1988), juara Nasional (1983, 1984, 1985, 1986, 1987), juara Taiwan *Open* (1983, 1984, 1985, 1986), juara Dunia (1983), juara Malaysia *Open* (1984), juara Thailand *Open* (1984, 1985), juara Belanda *Open* (1984), juara Piala Dunia ALBA (1985), juara *Sea Games* (1985, 1987, 1989), juara China *Open* (1986), juara Piala Dunia 555 (1986), juara Prancis *Open* (1988) juara Hongkong *Open* (1988), Team Thomas Cup (1984, 1986, 1988, 1990) dan Team Asia (1983, 1984, 1985).
6. Ardy B. Wiranata prestasinya adalah juara *All England* (1991), juara *Sea Games* (1991), Juara Dunia (1991), juara final GP (1994), juara Indonesia *Open* (1990, 1991, 1992, 1994, 1995, 1997), juara Japan *Open* (1991, 1992, 1994), juara China *Open* (1989), juara Malaysia *Open* (1993), juara Korea *Open* (1994), juara Taiwan *Open* (1992), juara Swedia *Open* (1991, 1997), juara U.S *Open* (2000) dan juara *Thomas Cup* (1994, 1996) bersama tim Piala *Thomas* Indonesia.

7. Susi Susanti prestasinya adalah Medali Emas Olimpiade Barcelona (1992), Medali Perunggu Olimpiade Atlanta (1996), Juara Kejuaraan Dunia (1993), Juara *All England* (1990, 1991, 1993, 1994), Juara *World Badminton Grand Prix* (1990, 1991, 1992, 1993, 1994, 1996), Juara *Indonesia Open* (1989, 1991, 1994, 1995, 1996, 1997), Juara *Malaysia Open* (1993, 1994, 1995, 1997), Juara *Jepang Open* (1992, 1994, 1995), Juara *Korea Open* (1995), Juara *Belanda Open* (1993), Juara *Denmark Open* (1991, 1992), Juara *Thailand Open* (1991, 1992, 1993, 1994), Juara *Swedia Open* (1991), Juara *China Taipei Open* (1991, 1994), Juara Piala Uber 1994 dan 1996 (Tim Piala Uber Indonesia).
8. Ivana Lie prestasi tunggal putri adalah juara *Denmark Open* (1979), juara *Indonesia Open* (1983), juara *Sea Games* (1979, 1983), juara *Taiwan Open* (1982, 1984). Prestasi ganda putri adalah juara *Indonesia Open*, *China Open*, *Taiwan open* berpasangan dengan Verawaty Fajrin (1986), juara *Indonesia Open* berpasangan dengan Rosiana Tendean (1987). Saat bermain diganda campuran, Ivana Lie selalu berpasangan dengan Christian Hadinata dengan meraih juara *Asian Games* (1982), juara *Sea Games* (1983), *Indonesia Open* (1983,1984), juara dunia (1985) dan juara *U.S Open* (1988). Untuk beregu putri Ivana Lie berhasil menjadi juara *Sea Games* (1979, 1981, 1983, 1985).

Namun sejak tahun 2000, hanya beberapa atlet Indonesia yang mempunyai prestasi yang cukup baik dan menjadi andalan Indonesia dalam kejuaraan internasional. Beberapa atlet tersebut dan prestasi yang diraihinya :

1. Taufik Hidayat prestasinya adalah juara *Brunei Open* (1998), juara *Indonesia Open* (1999, 2000, 2002, 2004, 2006), juara *Sea Games* (1999, 2007), juara *Malaysia Open* (2000), juara Kejuaraan Asia (2000, 2004), juara *Singapore Open* (2001, 2005), juara *Taiwan Open* (2002), juara *Asian Games* (2002, 2006), juara Olimpiade Athena (2004), juara Kejuaraan Dunia (2005), juara *Macau Open* (2008), juara *U.S Open* 2009, juara *India Open* (2009, 2011), juara *Canada Open* (2010), juara *Indonesia GP Gold* (2010) dan juara *Franch Open* (2010).

2. Markus Kido/Hendra Setiawan prestasinya adalah juara Asia (2005), juara Indonesia *Open* (2005), juara Hongkong *Open* (2006, 2007), juara China *Open* (2006, 2007, 2008), Juara Chinese Taipei *Open* (2007), juara Dunia (2007), juara Malaysia *Open* (2008), juara Olimpiade China (2008), juara Denmark *Open* (2008), juara Prancis *Open* (2008).
3. Nova Widianto/Liliyana Natsir prestasinya adalah juara dunia (2005, 2007), juara Singapore *Open* (2004, 2006), juara *Sea Games* (2005, 2007), juara Indonesia *Open* (2005), juara Asia (2006), juara Taiwan *Open* (2006), juara Korea *Open* (2006), juara Philipina *Open* (2007), juara Hongkong *Open* (2007), meraih Medali Perak Olimpiade Beijing (2008), juara Malaysia *Open* (2009), juara Perancis *Open* (2009).
4. Ahmad Tantowi/Liliyana Natsir prestasinya adalah juara Macau *Open GP Gold* (2010), juara Indonesia *GP Gold* (2010), juara India *Open* (2011), juara Malaysia *Open* (2011), juara Singapore *Open* (2011), juara *Sea Games* (2011), juara Kumpoo Macau *Open* (2011), juara *All England* (2012), juara *Swiss Open* (2012).
5. Soni Dwi Kuncoro prestasinya adalah juara China *Open* (2007), juara Indonesia *Super Series* (2008), juara Japan *Open* (2008), juara Li Ning China *Masters Super Series* (2008), juara Li Ning Singapore *Super Series* (2010).
6. Simon Santoso prestasinya adalah juara Vietnam *Satellite* (2005), juara Taiwan *Open* (2008), meraih Medali Emas *Sea Games* (2009, 2011), juara Denmark *Open* (2009), juara Chinese Taipei *Grand Prix Gold* (2009, 2010), untuk tim beregu, Simon Santoso pernah meraih Medali Emas *Sea Games* (2003, 2007, 2009, 2011).
7. Maria Kristin Yulianti prestasinya adalah juara Cheers Asia *Satellite* (2006), juara *Sea Games* (2007), juara beregu putri *Sea Games* (2007).
8. Adryanti Firdasari prestasinya adalah juara *New Zealand Open* (2005), meraih Medali Emas *Sea Games* (2005), juara Belanda *Open* (2006), Medali Emas beregu putri *Sea Games* (2007).

2.1.1.5 Ukuran Lapangan Bulutangkis¹

¹ <http://frido-badminton.blogspot.com/2010/11/ukuran-lapangan-badminton.html>

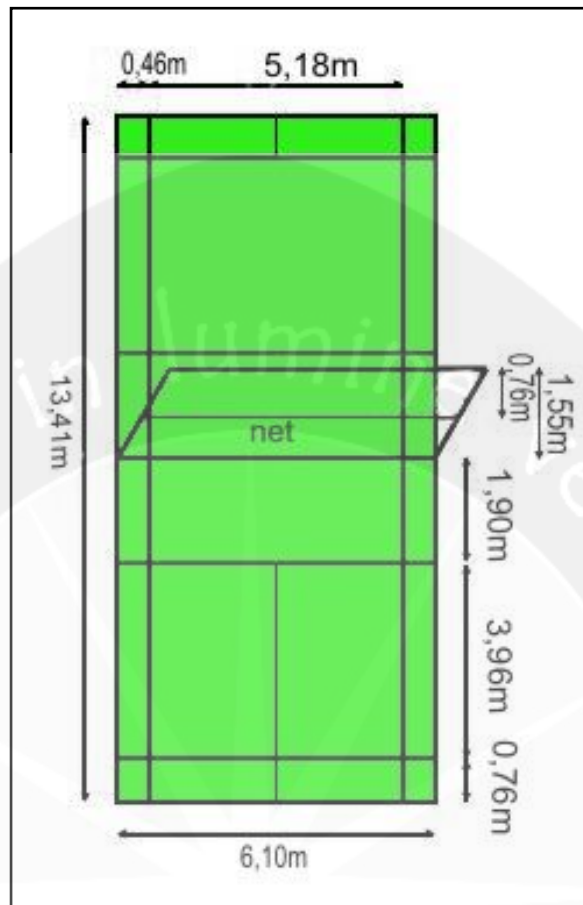
Ukuran lapangan olahraga bulutangkis harus sesuai dengan standar internasional. Luas lapangan berbeda antara lapangan untuk pertandingan putra dan pertandingan putri.

A. Partai Tunggal / Satu Pemain/ 1 on 1

- Panjang = 11,88 meter
- Lebar = 5,18 meter
- Luas = 61,5384 meterpersegi
- Tinggi Tiang Net = 1,55 meter
- Tinggi Atas Net = 1,52 meter
- Jarak Net Ke Garis Service = 1,98meter
- Jarak Garis Service ke Sisi Lapangan Luar = 3,96 meter

B. Partai Ganda / Dua Pemain / 2 on 2

- Panjang = 13,40 meter
- Lebar = 6,10 meter
- Luas = 81,74 meter persegi
- Tinggi Tiang Net = 1,55 meter
- Tinggi Atas Net = 1,52 meter
- Jarak Net Ke Garis Service = 1,98 meter
- Jarak Garis Service ke Sisi Lapangan Luar = 4,72 meter



Gambar 2.2 : Ukuran Lapangan Bulutangkis

Sumber : Google

2.1.1.6 Teknik Permainan Olahraga Bulutangkis²

Ada beberapa teknik dasar yang harus dipelajari dalam olahraga bulutangkis, yaitu :

1. Pegangan raket (*Grip*)

Salah satu teknik dasar dalam olahraga bulutangkis yang sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap calon pembulutangkis adalah pegangan raket. Menguasai cara dan teknik pegangan raket yang betul, merupakan modal penting untuk dapat bermain bulutangkis dengan baik. Cara pegangan raket yang benar adalah raket

² http://www.bulutangkis.com/mod.php?mod=userpage&menu=401&page_id=5

harus dipegang dengan menggunakan jari-jari tangan (ruas jari tangan) dengan luwes, *rileks*, namun harus tetap bertenaga pada saat memukul kok. Raket dipegang dengan cara menggunakan telapak tangan. Ada berapa jenis pegangan raket, yaitu pegangan raket *forehand* dan *backhand*.

2. *Footwork*

Footwork merupakan dasar untuk bisa menghasilkan pukulan berkualitas, yaitu apabila dilakukan dalam posisi baik. Untuk bisa memukul dengan posisi baik, seorang atlet harus memiliki kecepatan gerak. Kecepatan gerak kaki tidak bisa dicapai kalau *footwork*-nya tidak teratur.

3. Sikap dan posisi

Sikap dan posisi berdiri di lapangan, sikap dan posisi berdiri di lapangan harus sedemikian rupa, sehingga dengan sikap yang baik dan sempurna, secara cepat dapat bergerak ke segala penjuru lapangan permainan. Sikap dan tahap langkah kaki, sikap dan langkah kaki yang benar dalam permainan bulutangkis, sangat penting dikuasai secara benar oleh setiap pemain. Ini sebagai syarat untuk meningkatkan kualitas ketrampilan memukul kok.

4. *Hitting Position*

Posisi memukul bola atau kerap disebut *preparation*. Waktu sekian detik yang ada pada masa persiapan ini juga dipakai untuk menentukan pukulan apa yang akan dilakukan. Karena itu posisi persiapan ini sangat penting dilakukan dengan baik dalam upaya menghasilkan pukulan yang berkualitas.

5. *Servis*

Dalam aturan permainan bulutangkis, *servis* merupakan modal awal untuk bisa memenangkan pertandingan. Dengan kata lain, seorang pemain tidak bisa mendapatkan angka apabila tidak bisa melakukan *servis* dengan baik. Dalam permainan bulutangkis, ada tiga jenis *servis*, yaitu *servis* pendek, *servis* tinggi, dan *flick* atau *servis* setengah tinggi. Namun, biasanya *servis* digabungkan ke dalam jenis atau bentuk yaitu *servis forehand* dan *backhand*. Masing-masing jenis ini bervariasi pelaksanaannya sesuai dengan situasi permainan di lapangan.

6. Pengembalian *servis*

Teknik pengembalian *servis*, sangat penting dikuasai dengan benar oleh setiap pemain bulutangkis. Arahkan kok ke daerah sisi kanan dan kiri lapangan lawan atau ke sudut depan atau belakang lapangan lawan. Prinsipnya, dengan penempatan kok yang tepat, lawan akan bergerak untuk memukul kok tersebut. Sehingga lawan terpaksa meninggalkan posisi strategisnya di titik tengah lapangan.

7. *Underhand* (Pukulan dari Bawah)

Jenis pukulan ini dominan digunakan dalam permainan bulutangkis. Seperti halnya teknik dasar "pukulan dari atas kepala", untuk menguasai teknik dasar ini harus trampil berlari sambil melakukan langkah lebar, dengan kaki kanan berada di depan kaki kiri untuk menjangkau jatuhnya kok.

8. *Overhead Clear/Lob*

Pemain harus memusatkan perhatiannya untuk menguasai pukulan *overhead lob* ini, karena teknik pukulan lob ini banyak kesamaannya dengan teknik *smash* dan *dropshort*. Pukulan *overhead lob* adalah bola yang dipukul dari atas kepala, posisinya biasanya dari belakang lapangan dan diarahkan keatas pada bagian belakang lapangan.

9. *Round The Head Clear/Lob/Drop/Smash*

Adalah bola *overhead* (di atas) yang dipukul di bagian belakang kepala (samping telinga sebelah kiri). Dibanding dengan *overhead* yang biasa, pukulan di belakang kepala ini relatif lebih sulit. Karena untuk bisa melakukan pukulan (teknik) ini diperlukan ekstra kekuatan kaki, kelenturan, *footwork* yang baik, dan koordinasi. Biasanya pukulan ini dilakukan secara terpaksa karena untuk melakukannya harus dengan pukulan *backhand*.

10. *Smash*

Adalah pukulan *overhead* (atas) yang diarahkan ke bawah dan dilakukan dengan tenaga penuh. Pukulan ini identik sebagai pukulan menyerang. Karena itu tujuan utamanya untuk mematikan lawan. Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Karakteristik pukulan ini

adalah; keras, laju jalannya kok cepat menuju Iantai lapangan, sehingga pukulan ini membutuhkan aspek kekuatan otot tungkai, bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

11. *Dropshot* (Pukulan Potong)

Adalah pukulan yang dilakukan seperti *smash*. Perbedaannya pada posisi raket saat perkenaan dengan kok. Bola dipukul dengan dorongan dan sentuhan yang halus. *Dropshot* (pukulan potong) yang baik adalah apabila jatuhnya bola dekat dengan net dan tidak melewati garis ganda.

12. *Netting*

Adalah pukulan yang dilakukan dekat net, diarahkan sedekat mungkin ke net, dipukul dengan sentuhan tenaga halus sekali. Pukulan *netting* yang baik yaitu apabila bolanya dipukul halus dan melintir tipis dekat sekali dengan net.

13. *Return Smash*

Adalah pukulan yang lebih identik dengan pola pertahanan. Namun demikian pengembalian *smash* yang baik bisa menjadi serangan balik.

14. *Backhand Overhead*

Pukulan ini bisa dikategorikan paling sulit, terutama bagi pemain pemula. Karena secara biomekanik teknik pukulan ini selain menuntut koordinasi anggota badan yang sempurna, juga penguasaan *grip* dan *timing* yang tepat.

15. *Drive*

Adalah pukulan cepat dan mendatar banyak digunakan dalam permainan ganda. Tujuannya untuk menghindari lawan menyerang atau sebaliknya memaksa lawan mengangkat bola dan berada pada posisi bertahan. Pukulan ini menuntut ketrampilan *grip*, reflek yang sepat dan kekuatan pergelangan tangan. Pukulan ini akan diajarkan lebih jauh pada tahap selanjutnya.

16. *Variasi Stroke/Taktik Permainan*

Setelah seorang atlet berhasil menguasai cara memegang raket, menguasai *footwork*, dan seluruh teknik dasar (*basic stroke*) dengan baik, maka selanjutnya

dapat membuat variasi pukulan. Penguasaan pukulan dasar dan variasi akan terasa sekali manfaatnya pada saat mulai bermain dalam game (hitungan).

2.1.2 Pusat Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Bulutangkis

2.1.2.1 Pengertian Pembinaan

Pembinaan adalah segala usaha dan tujuan perencanaan, pengorganisasian, penggunaan dan pemeliharaan. Pembinaan dalam dunia olahraga bertujuan untuk menghasilkan atlet yang bermutu dan berkualitas dengan tujuan untuk mencapai prestasi tertinggi (juara) dalam dunia olahraga.

Menurut beberapa ahli, pengertian pembinaan adalah sebagai berikut :

1. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (Poerwadarmita, 1987), pembinaan adalah suatu usaha, tindakan dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik.
2. Menurut Thoha (1989:7), pembinaan adalah suatu proses, hasil atau pertanyaan menjadi lebih baik, dalam hal ini mewujudkan adanya perubahan, kemajuan, peningkatan, pertumbuhan, evaluasi atau berbagai kemungkinan atas sesuatu.
3. Menurut Widjaja (1988), pembinaan adalah suatu proses atau pengembangan yang mencakup urutan-urutan pengertian, diawali dengan mendirikan, membutuhkan, memelihara pertumbuhan tersebut yang disertai usaha-usaha perbaikan, penyempurnaan dan mengembangkan. Pembinaan tersebut menyangkut kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan dan pengawasan suatu pekerjaan untuk mencapai tujuan hasil yang maksimal.

Dari pengertian beberapa ahli diatas, maka tujuan utama dari pembinaan adalah untuk menuju perubahan kearah yang lebih baik, yang diawali dengan kegiatan perencanaan, pengorganisasian, pembiayaan, koordinasi, pelaksanaan dan pengawasan suatu kegiatan untuk mencapai tujuan yang lebih baik.

Ciri-ciri pembinaan menurut Mappa (1984:24) :

- a. Pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka mencapai setinggi-tingginya tingkat kematangan dan tujuan pembinaan.

- b. Prosedur pembinaan dirancang sedemikian rupa agar tujuan yang hendak dicapai terarah.
- c. Pembinaan sebagai pengatur proses belajar harus merancang dan memilih peristiwa yang sesuai dengan anak binaan.
- d. Pembinaan diartikan sebagai usaha untuk menata kondisi yang pantas.

2.1.2.2 Pengertian Pengembangan

Pengembangan dalam arti yang sangat sederhana adalah suatu proses, cara pembuatan. Menurut Iskandar Wiryokusumo, pengembangan adalah upaya pendidikan baik formal maupun non formal yang dilaksanakan secara sadar, berencana, terarah, teratu dan bertanggung jawab dalam rangka memperkenalkan, menumbuhkan, membimbing, dan mengembangkan suatu dasar kepribadian yang seimbang, utuh, selaras, pengetahuan dan ketrampilan sesuai dengan bakat, keinginan serta kemampuan-kemampuannya, sebagai bekal untuk selanjutnya atas prakarsa sendiri menambah, meningkatkan dan mengembangkan dirinya, sesama, maupun lingkungannya ke arah tercapainya martabat, mutu dan kemampuan manusiawi yang optimal dan pribadi yang mandiri.

Menurut M. Arifin, pengembangan bila dikaitkan dengan pendidikan berarti suatu proses perubahan secara bertahap ke arah tingkat yang cenderung lebih tinggi, meluas dan mendalam yang secara menyeluruh dapat tercipta suatu kesempurnaan dan kematangan.

2.1.2.3 Pembinaan Atlet Jangka Panjang

Pembinaan atlet jangka panjang atau *Long Term Athletes Development* (LTAD) adalah sebuah program pelatihan, kompetisi dan pemulihan (*Recovery*) berdasarkan pada tingkat usia biologis atlet (tingkat kematangan individu) dan bukan berdasarkan pada usia kronologis. Dengan fokus atlet dan didukung oleh pelatih yang baik, maka seorang atlet yang menjalani program latihan dan kompetisi LTAD akan mendapatkan suatu perencanaan periodisasi yang sesuai dengan usia biologisnya dan perkembangan kebutuhannya.

Dalam pembinaan atlet jangka panjang, ada beberapa tahap dan pembagian model dasar pelatihan menurut usia biologis atlet, yaitu :

1. Tahap I : *Action Kids* (Umur 0-5 tahun)

Tujuan adalah mempelajari gerakan-gerakan dasar dan menggabungkannya dalam suatu permainan. Aktivitas ini merupakan pondasi untuk mendukung mental dan kemampuan anak.

2. Tahap II : *Fundamental* (Umur 6-9 tahun)

Tujuannya adalah untuk mempelajari semua ketrampilan gerakan dasar untuk membangun gerakan motorik. Pada tahap ini, anak-anak dilatih untuk mengembangkan kemampuannya, yaitu ketangkasan, keseimbangan, koordinasi dan kecepatan.

3. Tahap III : Belajar Untuk Berlatih (Umur 9-12 tahun)

Tujuannya adalah mempelajari dasar-dasar ketrampilan. Pada tahap ini, ketrampilan gerakan mulai diarahkan dan dikembangkan.

4. Tahap IV : Latihan Untuk Berlatih (Umur 12-16 tahun)

Tujuannya adalah mengoptimalkan kebugaran atlet sebagai persiapan untuk pelatihan pada posisi yang spesifik. Pada tahap ini, pola latihannya dengan intensitas rendah dengan volume tinggi, hal ini membutuhkan waktu tambahan dalam jadwal latihan.

5. Tahap V : Latihan Untuk Bertanding (Umur 16-18 tahun)

Tujuannya adalah mengoptimalkan kebugaran atlet sebagai persiapan untuk pelatihan pada posisi yang spesifik. Pada tahap ini, atlet dilatih untuk bertanding dan meningkatkan *Straight Velocity* dan *Weight Velocity* dalam mencapai kemampuan maksimum atlet. Selain itu, pada tahap ini atlet diarahkan untuk mencapai tingkat prestasi tertentu. Pada tahap ini atlet akan mulai diikuti dalam *event* kejuaraan tertentu untuk meningkatkan mental bertanding atlet.

6. Tahap VI : Latihan Untuk Menang (Umur 18+ tahun)

Tujuannya adalah memaksimalkan kebugaran, persiapan dan posisi individu serta ketrampilan yang bersifat spesifik untuk meraih prestasi. Pada tahap ini, ketrampilan, kecepatan, stamina dan kekuatan atlet secara terus menerus untuk

menghasilkan prestasi maksimum. Atlet dilatih agar dapat mencapai kondisi puncak untuk *event-event* tertentu. Pada tahap ini atlet juga ditambah jam bertanding dan diikuti sertakan dalam berbagai *event* untuk meningkatkan kemampuan dan mental atlet.

2.1.3 Sifat dan Karakter Perkembangan Manusia

Menurut Erikson (1902-1994) mengatakan bahwa manusia berkembang dalam delapan tahap perkembangan yang terbentang dalam kehidupan manusia. Masing-masing tahap perkembangan memiliki ciri khas yang berbeda dan berpengaruh terhadap peningkatan potensi dan peningkatan kerentanan manusia.

1. Kepercayaan dan ketidakpercayaan

Adalah tahap psikososial pertama yang dialami manusia pada awal kehidupannya. Suatu rasa percaya menuntut perasaan nyaman secara fisik dan sejumlah kecil ketakutan serta kekuatiran akan masa depan. Tahap ini terjadi pada periode perkembangan bayi (tahun pertama).

2. Otonomi dengan rasa malu dan keragu-raguan

Adalah perasaan dan rasa dimana bayi merasa dan menemukan bahwa perilaku mereka adalah milik mereka sendiri. Bila pada tahap ini bayi banyak dibatasi atau sering di hukum, maka mereka akan cenderung mengembangkan rasa malu dan ragu-ragu. Tahap ini terjadi pada periode 1-3 tahun (tahun kedua).

3. Prakarsa dan rasa bersalah

Adalah tahap dimana anak-anak mulai untuk menantang dan mengembangkan perilaku yang lebih dengan tujuan untuk mengatasi tantangan-tantangan tersebut. Pada tahap ini anak-anak dihadapkan untuk menerima tanggung jawab yang lebih besar. Hal negatif pada tahap ini adalah anak-anak bisa menjadi tidak bertanggung jawab dan merasa terlalu cemas apabila muncul perasaan bersalah dan tidak menyenangkan pada diri anak-anak. Tahap ini terjadi pada umur 3-5 tahun (tahun-tahun prasekolah).

4. Tekun dan rasa rendah hati

Adalah tahap peralihan ke masa pertengahan dan akhir anak-anak. Pada tahap ini anak-anak biasanya mengarahkan energi mereka menuju penguasaan pengetahuan dan ketrampilan intelektual. Tahap ini merupakan tahap yang paling bersemangat dan antusias bagi anak-anak untuk belajar dan mengembangkan imajinasinya. Bahaya pada tahap ini adalah perkembangan rasa rendah hati dan perasaan yang tidak berkompeten dan tidak produktif pada diri anak apabila tidak dibimbing dengan baik dan benar untuk pengembangan kemampuannya. Tahap ini terjadi pada umur 6 – pubertas (tahun-tahun sekolah).

5. Identitas dan kebingungan identitas

Adalah tahap dimana individu dihadapkan dengan penemuan siapa mereka, bagaimana mereka nantinya dan kemana mereka menuju dalam kehidupannya. Hal penting pada tahap ini adalah penajakan pilihan-pilihan alternatif terhadap peran dan penajakan karir merupakan hal yang penting. Tahap ini terjadi pada umur 10-20 tahun (masa remaja).

6. Keintiman dan keterkucilan

Adalah tahap dimana individu menghadapi tugas perkembangan dan pembentukan relasi yang akrab dengan orang lain. Keakraban merupakan penemuan diri sendiri tanpa kehilangan diri sendiri pada diri orang lain. Tahap ini terjadi pada umur 20-an dan 30-an tahun (masa awal dewasa).

7. Bangkit dan mandeg

Adalah tahap dimana permasalahan utamanya adalah membantu generasi muda dalam mengembangkan dan mengarahkan pada kehidupan yang lebih berguna. Tahap ini terjadi pada umur 40-an dan 50-an tahun (masa pertengahan dewasa).

8. Integritas dan kekecewaan

Adalah tahap dimana individu menoleh kebelakang untuk melihat masa lalu dan mengevaluasi apa yang telah mereka lakukan dalam kehidupan mereka. Menoleh ke masa lalu dapat bersifat positif (keutuhan) atau negatif (putus asa). Tahap ini terjadi pada umur 60-an tahun (masa akhir dewasa).

2.2. Gelanggang

2.2.1 Pengertian Gelanggang

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI), gelanggang dapat diartikan sebagai ruang atau lapangan tempat untuk menyabung ayam , bertinju, berpacu (kuda), berolahraga dsb:medan perang (pertempuran,perjuangan); lingkaran yang mengelilingi (bulan, matahari, dsb). fungsi gelanggang disini adalah bangunan yang mewadahi suatu kegiatan. sedangkan perbedaan gelanggang dan stadion umumnya merujuk pada bangunan yang menyelenggarakan kegiatan luar bangunan (*outdoor*), sementara bagi kegiatan dalam ruangan (*indoor*) bangunan di sebut gelanggang.

suatu bangunan di sebut gelanggang apabila memiliki fungsi tambahan lain yang dapat mendukung fungsi yang utama. dapat dikatakan gelanggang tidak hanya sekedar menyediakan tempat tetapi juga harus menyediakan fasilitas-fasilitas lain yang dapat mendukung dan berhubungan dengan fungsi utama bangunan. selain menyediakan lebih dari satu macam kegiatan, gelanggang juga bersifat spesifik yaitu memiliki batasan-batasan kegiatan yang jauh dari kegiatan utama.

2.2.2 Fungsi Gelanggang

Fungsi gedung olahraga atau gelanggang adalah sebagai berikut :

1. Fungsi untuk berolahraga

a. Olahraga prestasi

Olahraga yang dilakukan secara teratur dengan menggunakan metode tertentu untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Olahraga rekreasi

Olahraga yang dilakukan sewaktu-waktu atau secara berkala dengan bertujuan untuk lebih meningkatkan stamina atau kebugaran tubuh tanpa mempunyai target untuk meraih prestasi.

2. Fungsi rekreasi

Pemakai datang dan menggunakan gedung olahraga atau gelanggang sebagai sarana rekreasi dengan penonton pertandingan olahraga yang digemarinya.

3. Fungsi sosial

Sebagai sarana komunikasi tentang dunia olahraga, baik antar atlet dengan atlet, antara masyarakat dengan masyarakat atau antara atlet dengan masyarakat.

2.2.3 Skala Pelayanan

Berdasarkan skala pelayanannya, gelanggang dibagi menjadi :

1. Skala Internasional

Fasilitas olahraga mampu menampung dan melayani kegiatan-kegiatan olahraga dengan skala internasional, seperti Olimpiade, *Sea Games* dan lain sebagainya.

2. Skala Nasional

Fasilitas olahraga mampu menampung atau melayani kegiatan-kegiatan olahraga diantaranya kompetisi utama, pertandingan, latihan dan mengajar dengan standar internasional seperti PON (pekan olahraga nasional), *Sea Games* dan sejenisnya.

3. Skala Regional

Fasilitas olahraga melayani satu atau beberapa daerah dengan populasi 200.000-350.000 penduduk dan merupakan fasilitas pelengkap disuatu daerah atau wilayah.

4. Skala Lingkungan

Fasilitas olahraga melayani satu lingkungan. Dalam hal ini lingkungan permukiman dengan populasi 2.000-10.000 jiwa dan biasanya disediakan dalam suatu kompleks perumahan sebagai salah satu sarana pelengkap.

5. Skala Sekolah

Fasilitas olahraga melayani kegiatan olahraga di suatu sekolah. Biasanya berbentuk aula serba guna dan dapat berbentuk lapangan terbuka serta digunakan untuk latihan olahraga standar saja.

6. Skala Lainnya

Fasilitas olahraga yang menangani olahraga jenis tertentu yang sifatnya komersial atau diperuntukan khusus bagi penyandang cacat.

2.2.4 Perencanaan Teknis Bangunan Gelanggang

2.2.4.1 Klasifikasi Gelanggang

Berdasarkan tipenya, gedung olahraga atau gelanggang olahraga dibedakan menjadi 3, yaitu :

1. Arena olahraga tipe A

Arena olahraga tipe A adalah bagian dari bangunan gedung olahraga atau gelanggang olahraga yang dalam penggunaannya melayani wilayah propinsi/daerah tingkat I, digunakan untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga.

Ukuran minimal ruang arena :

- Dimensi termasuk daerah bebas : $(50 \times 30) \text{ m}^2$.
- Tinggi langit-langit : 12,5 m.
- Tinggi langit-langit daerah bebas : 5,5 m.
- Kapasitas penonton : 3000 – 5000 jiwa

2. Arena olahraga tipe B

Arena olahraga tipe B adalah bagian dari gedung olahraga atau gelanggang olahraga yang dalam penggunaannya melayani wilayah propinsi/wilayah kabupaten/kotamadya, digunakan untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga.

Ukuran minimal ruang :

- Dimensi termasuk daerah bebas : $(32 \times 22) \text{ m}^2$.
- Tinggi langit-langit permainan : 12,5 m.
- Tinggi langit-langit daerah bebas : 5,5 m.
- Kapasitas penonton : 1000 – 3000 jiwa.

3. Arena olahraga tipe C

Arena olahraga tipe C adalah bagian dari gedung olahraga atau gelanggang olahraga yang dalam penggunaannya melayani kecamatan dan digunakan untuk menyelenggarakan kegiatan olahraga. Ukuran minimal ruang :

- Dimensi termasuk daerah bebas : $(24 \times 16) \text{ m}^2$

- Tinggi langit-langit permainan : 9 m
- Tinggi langit-langit daerah bebas : 5,5 m
- Kapasitas penonton : 1.000 jiwa

2.2.4.2 Fasilitas Penunjang Gelanggang

Fasilitas penunjang yang menjadi pedoman dalam bangunan gedung olahraga atau gelanggang adalah sebagai berikut :

1. Ruang ganti atlet direncanakan untuk tipe A dan B minimal 2 (dua) unit dan tipe C minimal 1 (satu) unit, dengan ketentuan sebagai berikut :

- Lokasi ruang ganti harus dapat langsung menuju lapangan dengan koridor yang berada dibawah tempat duduk penonton.
- Kelengkapan fasilitas tiap-tiap unit antara lain :
 - Toilet pria harus dilengkapi minimal 2 buah bak cuci tangan, 4 buah petusaran dan 2 buah kakus.
 - Ruang bilas pria dilengkapi minimal 9 buah *shower*.
 - Ruang ganti pria dilengkapi tempat simpan benda-benda dan pakaian atlet minimal 20 *box* dan dilengkapi bangku panjang minimal 20 tempat duduk.
 - Toilet wanita harus dilengkapi minimal 4 buah kakus dan 4 buah bak cuci tangan dilengkapi dengan cermin.
 - Ruang bilas wanita harus dibuat tertutup dengan jumlah minimal 20 buah.
 - Ruang ganti pakaian wanita dilengkapi tempat simpan benda-benda dan pakaian atlet minimal 20 *box* dan dilengkapi tempat duduk minimal 20 tempat duduk.

2. Ruang ganti pelatih dan wasit direncanakan untuk tipe A dan B minimal 1 unit untuk wasit dan 2 unit untuk pelatih dengan ketentuan sebagai berikut :

- Lokasi ruang ganti harus dapat langsung menuju lapangan melalui koridor yang berada dibawah tempat duduk penonton.
- Kelengkapan fasilitas untuk pria dan wanita pada tiap-tiap unit antara lain :
 - 1 buah bak cuci tangan
 - 1 buah kakus

- 1 buah ruang bilas tertutup
 - 1 buah ruang simpan yang dilengkapi 2 buah tempat simpan dan bangku panjang minimal 2 tempat duduk.
3. Ruang pijat direncanakan untuk tipe A dan B minimal 12 m² dan tipe C diperbolehkan tanpa ruang pijat. Kelengkapannya minimal 1 buah tempat tidur, 1 buah bak cuci tangan dan 1 buah kakus.
 4. Lokasi ruang P3K harus berada dekat dengan ruang ganti atau ruang bilas dan direncanakan untuk tipe A,B dan C minimal 1 unit yang dapat melayani 20.000 penonton dengan luas minimal 15 m². Kelengkapan minimal 1 buah tempat tidur untuk perawatan dan 1 buah kakus yang mempunyai luas lantai dapat menampung 2 orang untuk kegiatan pemeriksaan *dopping*.
 5. Ruang pemanasan direncanakan untuk tipe A minimal 300 m², tipe B minimal 81 m² dan maksimal 196 m², sedangkan tipe C minimal 81 m².
 6. Ruang latihan beban direncanakan mempunyai luas yang disesuaikan dengan alat latihan yang digunakan minimal 150 m² untuk tipe A, 80 m² untuk tipe B dan tipe C diperbolehkan tanpa ruang latihan beban.
 7. Toilet penonton direncanakan untuk tipe A, B, dan C dengan perbandingan penonton wanita dan pria 1:4 yang penempatannya dipisahkan. Fasilitas yang dibutuhkan pada toilet penonton minimal dilengkapi dengan :
 - Jumlah kakus jongkok untuk pria dibutuhkan 1 kakus untuk 200 penonton pria dan untuk wanita 1 buah kakus untuk 100 penonton wanita.
 - Jumlah bak cuci tangan yang dilengkapi dengan cermin, dibutuhkan minimal 1 buah untuk 300 penonton pria dan 1 buah untuk 100 penonton wanita.
 - Jumlah petusaran yang dibutuhkan minimal 1 buah untuk 100 penonton pria.
 8. Kantor pengelola lapangan tipe A dan B direncanakan sebagai berikut :
 - Dapat menampung minimal 10 orang, maksimal 15 orang dan tipe C minimal 5 orang dengan luas yang dibutuhkan minimal 5 m² untuk tiap orang.
 - Tipe A dan B harus dilengkapi ruang untuk petugas keamanan, petugas kebakaran dan polisi yang masing-masing membutuhkan luas minimal 15 m². Untuk tipe C diperbolehkan tanpa ruang-ruang tersebut.

9. Gudang direncanakan untuk menyimpan alat kebersihan dan alat olahraga dengan luas yang disesuaikan dengan alat kebersihan atau alat olahraga yang digunakan antara lain :
- Tipe A, gudang olahraga yang dibutuhkan minimal 120 m² dan 20 m² untuk gudang alat kebersihan.
 - Tipe B, gudang alat olahraga yang dibutuhkan minimal 50 m² dan 20 m² untuk gudang alat kebersihan.
 - Tipe C, gudang alat olahraga yang dibutuhkan minimal 20 m² dan 9 m² untuk gudang alat kebersihan.
10. Ruang panel direncanakan untuk ruang A, B dan C harus diletakkan dengan ruang staf teknik.
11. Ruang mesin direncanakan untuk tipe A, B dan C dengan luas ruang disesuaikan dengan kapasitas mesin yang dibutuhkan dan lokasi mesin tidak menimbulkan bunyi bising yang mengganggu ruang arena dan penonton.
12. Ruang kantin direncanakan untuk tipe A, B dan tipe C diperbolehkan tanpa ruang kantin.
13. Ruang pos keamanan direncanakan untuk tipe A, B dan tipe C diperbolehkan tanpa ruang pos keamanan.
14. Tiket boks direncanakan untuk tipe A dan B sesuai dengan kapasitas penonton.
15. Ruang *pers* direncanakan untuk tipe A, B dan C sebagai berikut :
- Harus disediakan kabin untuk awak TV dan film, sedangkan untuk tipe C boleh tidak disediakan.
 - Tipe A dan B harus menyediakan ruang telepon dan *telex*.
 - Toilet khusus untuk pria dan wanita masing-masing minimal 1 unit terdiri dari 1 kakus jongkok dan 1 bak cuci tangan.
16. Ruang VIP direncanakan untuk tipe A dan B yang digunakan untuk tamu khusus.
17. Tempat parkir direncanakan untuk tipe A, B dan C.

18. Toilet penyandang cacat direncanakan untuk tipe A dan B, sedangkan untuk tipe C diperbolehkan tanpa toilet penyandang cacat. Fasilitas yang dibutuhkan antara lain :
- 1 unit yang terdiri dari 1 buah kakus, 1 petasuran, 1 buah bak cuci tangan untuk pria dan 1 buah kakus duduk serta 1 buah bak cuci tangan untuk wanita.
 - Toilet pria dan wanita harus dipisahkan.
 - Toilet harus dilengkapi dengan pengangan untuk melakukan perpindahan dari kursi roda ke kakus duduk yang diletakkan di depan dan di samping kakus duduk dengan tinggi 80 cm.
19. Jalur sirkulasi untuk penyandang cacat harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :
- Tanjakan harus memiliki kemiringan 8%, panjang maksimal 10 m.
 - Permukaan lantai selasar tidak boleh licin, harus terbuat dari bahan-bahan yang keras dan tidak boleh ada genangan air.
 - Pada ujung tanjakan harus disediakan bagian datar minimal 180 cm.
 - Selasar harus cukup lebar untuk kursi roda melakukan putaran 180⁰.

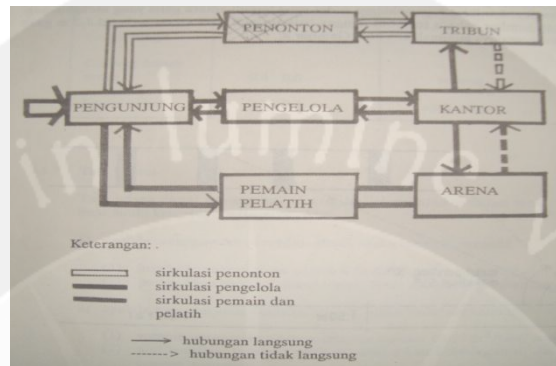
2.2.4.3 Kompartemenisasi Penonton

Dalam bangunan gedung olahraga atau gelanggang olahraga juga harus memperhatikan kompartemenisasi penonton. Kompartemenisasi adalah pengelompokan atau pemisahan dari penonton dengan persyaratan jumlah tertentu dalam seksi-seksi yang dipisahkan dengan suatu pagar pemisah. Kompartemenisasi penonton harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

1. Daerah penonton harus dibagi dalam kompartemen yang masing-masing menampung penonton minimal 2000 orang atau maksimal 3000 orang.
2. Antar dua kompartemen yang bersebelahan harus dipisahkan dengan pagar permanen transparan minimal setinggi 1,2 meter dan maksimal 2,0 meter.

2.2.4.4 Sirkulasi Pengunjung

Sirkulasi pada gedung olahraga atau gelanggang terdiri dari penonton, pemain dan pengelola. Masing-masing harus disediakan pintu untuk masuk ke dalam gedung. Sirkulasi masing-masing dapat diatur dengan bagan sebagai berikut :



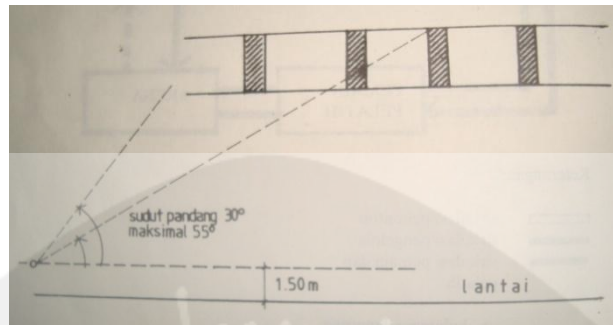
Bagan 2.3 : Penataan Sirkulasi

Sumber : *Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga*

2.2.4.5 Tata Cahaya

Tingkat penerangan, pencegahan silau serta sumber cahaya lampu harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

1. Tingkat penerangan horizontal pada arena 1 meter diatas permukaan lantai untuk ke-3 kelas sebesar :
 - Untuk latihan dibutuhkan minimal 200 *Lux*
 - Untuk Pertandingan dibutuhkan minimal 300 *Lux*
 - Untuk pengambilan video dokumentasi dibutuhkan minimal 1.000 *Lux*
2. Sistem penerangan buatan yang biasa digunakan adalah menggunakan pencahayaan langsung (pada arena olahraga) secara tegak lurus dari langit-langit. Sumber cahaya atau lampu harus diletakkan dalam satu arena langit-langit sehingga sudut yang terjadi antara garis yang menghubungkan sumber cahaya tersebut dengan titik terjauh arena setinggi 1.5 meter, garis horisontal minimal 30° .



Gambar 2.4 : Titik Terjauh Dari Sumber Cahaya

Sumber : *Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga*

3. Apabila menggunakan tata cahaya buatan, maka harus disediakan generator set yang kapasitas dayanya minimum 60 % dari daya terpasang, generator set harus dapat bekerja maksimum 10 detik pada saat aliran PLN padam.

2.2.4.6 Tata Warna

Koefisien refleksi dan tingkat warna dari langit-langit, dinding dan lantai arena harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

Tabel 2.1 : Tingkat Refleksi dan Warna

KOMPONEN	KOEFESIEN REFLEKSI	TINGKAT WARNA
Langit-langit	0.5 – 0.75	Cerah
Dinding dalam arena	0.4 – 0.6	Sedang
Lantai arena	0.1 – 0.4	Agak Gelap

(Sumber : *Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga, SK SNI T – 26 – 1991 – 03*)

2.2.4.7 Tata Udara

Tata udara dapat menggunakan ventilasi alami atau ventilasi mekanis serta harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

1. Apabila menggunakan ventilasi alami, maka harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :
 - Luas bukaan minimal adalah 6% dari luas lantai efektif.
 - Peletakan ventilasi alami harus diatur mengikuti pergerakan udara silang.

2. Apabila menggunakan ventilasi buatan, maka harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

- Volume pergantian udara minimum sebesar 10 – 15 m³/jam/orang.
- Alat ventilasi buatan tidak menimbulkan kebisingan didalam arena dan tempat penonton.

2.2.4.8 Tata Suara

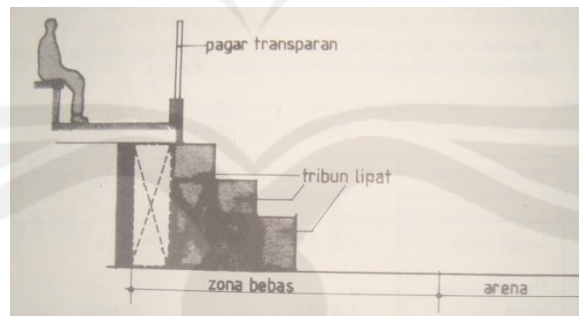
Tingkat kebisingan pada bangunan gedung olahraga atau gelanggang adalah maksimal 25 Db.

2.2.5 Komponen Bangunan Gelanggang

Komponen-komponen bangunan yang ada pada gedung olahraga atau gelanggang olahraga antara lain :

2.2.5.1. Tribun Penonton

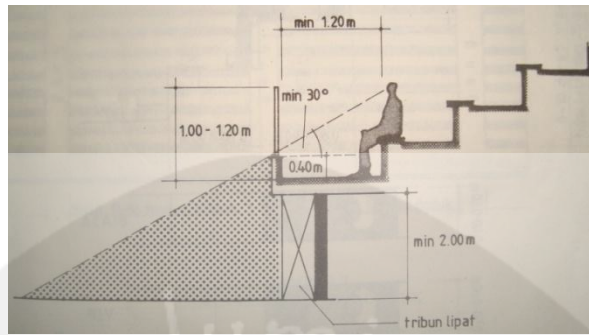
Bentuk tribun terdiri dari 2 tipe, tipe lipat dan tipe tetap. Tipe lipat bersifat untuk membuat tempat duduk atau *fleksibilitas* arena. Pemisahan tribun harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :



Gambar 2.5 : Tribun Tipe Lipat

Sumber : Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga

1. Pemisahan antara tribun dan arena dipergunakan pagar transparan dengan tinggi minimal 1 m dan maksimal 1,2 m.



Gambar 2.6 : Ukuran Pemisah Arena dan Tribun

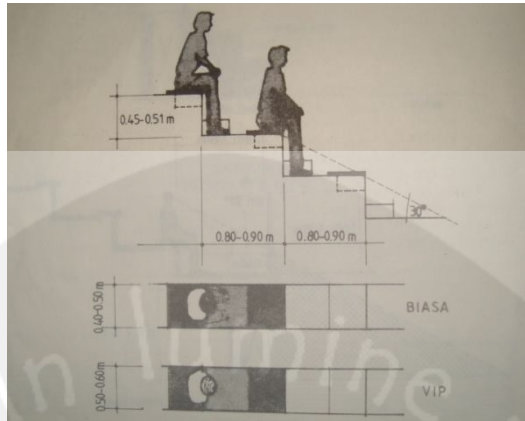
Sumber : Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga

2. Tribun yang berupa balkon dipergunakan pagar dengan tinggi bagian masif minimal 0,4 m dan tinggi keseluruhan antara 1 - 1,2 m.
3. Jarak antara pagar dengan tempat duduk terdepan dari tribun minimal 1,2 m.
4. Tribun khusus penyandang cacat harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :
 - Diletakkan dibagian paling depan atau paling belakang dari tribun penonton.
 - Lebar tribun untuk kursi roda minimal 1,40 m, ditambah selasar minimal 0,90 m.

2.2.5.2. Tempat Duduk

Ukuran dan tata letak tempat duduk adalah sebagai berikut :

1. Ukuran tempat duduk penonton direncanakan untuk tipe A, B dan C sebagai berikut :
 - VIP, dibutuhkan lebar minimal 0,5 m dan maksimal 0,6 m dengan ukuran panjang 0,8 m dan maksimal 0,9 m.
 - Biasa, dibutuhkan lebar minimal 0,4 m dan maksimal 0,5m, dengan panjang minimal 0,8 m dan maksimal 0,9 m.

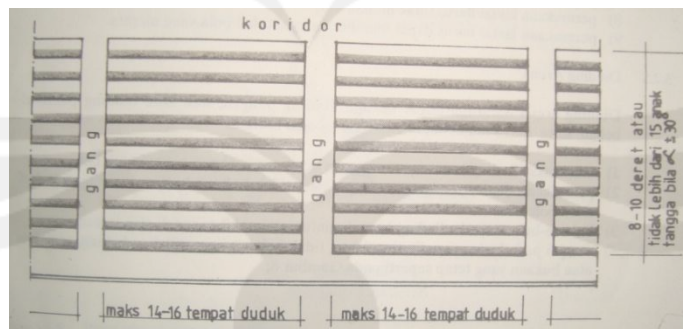


Gambar 2.7 : Ukuran Tempat Duduk

Sumber : Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga

2. Tata letak tempat duduk

- Tata letak tempat duduk VIP, diantara 2 gang, maksimal 14 kursi, bila satu sisi berupa dinding maka maksimal 7 kursi.
- Tata letak tempat duduk biasa, diantara 2 gang, maksimal 16 kursi, bila satu sisi berupa dinding maka maksimal 8 kursi.
- Setiap 8-10 deret tempat duduk terdapat koridor.
- Lokasi penempatan gang harus dihindarkan terbentuk perempatan.



Gambar 2.8 : Tata Letak Tempat Duduk

Sumber : Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga

2.2.5.3. Tangga

Tangga harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

1. Jumlah anak tangga minimal 3 buah dan maksimal 6 buah, bila anak tangga di ambil lebih besar dari 16 maka harus diberi bordes dan anak tangga berikutnya harus berbelok terhadap anak tangga dibawahnya.
2. Lebar tangga minimal 1,10 m dan maksimal 1,80 m, bila lebar tangga diambil lebih besar dari 1,80 m maka harus diberi pagar pemisah pada tengah bentang.
3. Tinggi tanjakan tangga minimal 15 cm dan maksimal 17 cm dengan lebar injakan minimal 28 cm dan maksimal 30 cm.
4. Untuk menunggu antrian sebelum dan sesudah tangga harus diberi ruang khusus dengan panjang minimal 3 m.
5. Tangga khusus untuk penyandang cacat yang menggunakan tongkat harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :
 - Pegangan tangga harus *oval* atau bulat dengan jarak 4 cm dari pegangan tangga sampai dinding, disediakan dua pegangan tangga yang mempunyai ketinggian 80 cm untuk orang dewasa dan 45 cm untuk anak-anak.
 - Ukuran anak tangga maksimal 15 cm dan lebar minimal 28 cm.
 - Setiap 6 anak tangga harus disediakan bagian datar yang diperlebar minimal 2 kali bagian injakan anak tangga.
 - Warna bidang tegak anak tangga harus dibedakan dengan warna bidang datar (injakan).
 - Jalan yang dilalui tidak boleh mempunyai ruang dibawah tangga yang terbuka dengan tinggi minimal 2.0 m.

2.2.5.4. Lantai

Lantai harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

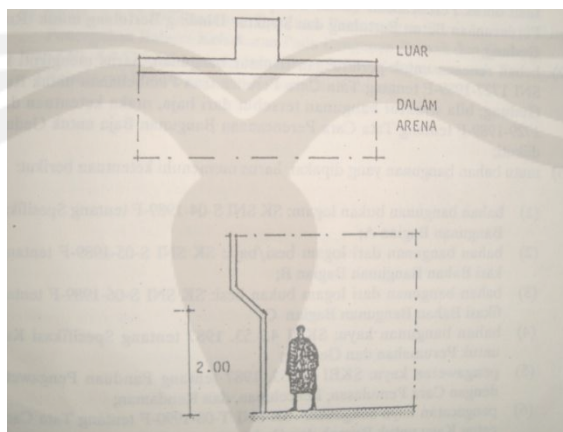
1. Lantai harus stabil, kuat dan kaku serta tidak mengalami perubahan bentuk atau lendut selama dipakai.
2. Lantai harus mampu menerima beban kejut dan beban gravitasi minimal 400 kg/m².
3. Bila lantai menggunakan konstruksi kaku, permukaan lantai harus ditutup dengan lapisan penutup elastis.

4. Bilai lantai menggunakan konstruksi panggung, harus ada peredaran udara yang baik antara penutup lantai dengan lantai.
5. Permukaan lantai harus rata tanpa ada celah sambungan.
6. Permukaan lantai harus tidak licin.
7. Permukaan lantai harus dapat memberikan pentulan yang merata.

2.2.5.5. Dinding Arena

Dinding arena olahraga dapat berupa dinding pengisi atau dinding pemikul beban serta harus dapat memenuhi ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

1. Konstruksi dinding harus kuat menahan benturan dari pemain atau perlengkapan olahraga.
2. Permukaan dinding pada arena harus rata, tidak boleh ada tonjolan-tonjolan serta tidak boleh kasar.
3. Bukaan-bukaan pada dinding kecuali pintu, minimal 2 meter diatas lantai.
4. Sampai pada ketinggian dinding 2 meter, tidak boleh ada perubahan bidang, tonjolan atau bukaan yang tetap.
5. Harus dihindari adanya elemen-elemen atau garis-garis yang tidak vertikal dan tidak horisontal, agar tidak menyesatkan jarak, lintasan dan kecepatan perlengkapan olahraga seperti bola para atlet.



Gambar 2.9 : Dinding Arena

Sumber : Tata Cara Perencanaan Teknik Bangunan Gedung Olahraga

2.2.5.6. Pintu, Penerangan dan Ventilasi

Pintu, penerangan dan ventilasi gedung olahraga atau gelanggang olahraga harus memenuhi ketentuan sebagai berikut :

1. Lebar bukaan pintu minimal 1,10 m.
2. Jumlah lebar pintu dihitung atas dasar mampu sebagai jalan keluar untuk jumlah pengunjung gedung olahraga maksimal dalam waktu 3 menit, dengan perhitungan setiap lebar 55 m untuk 40 orang/menit.
3. Jarak pintu satu dengan yang lainnya maksimal 25 meter.
4. Jarak antara pintu dengan setiap tempat duduk maksimal 18 meter.
5. Pintu harus membuka keluar, pintu dorong tidak boleh digunakan.
6. Bukaan pintu pada dinding arena olahraga tidak boleh mempunyai sisi atau sudut yang tajam dan harus dipasang rata dengan permukaan dinding atau lebih kedalam.
7. Letak bukaan dan ukuran bukaan ventilasi atau penerangan harus diatur tidak boleh meyilaukan pemain.

2.2.6 Kegiatan dan Pengelompokan Kegiatan

Jenis kegiatan yang berlangsung pada gedung olahraga atau gelanggang olahraga adalah sebagai berikut :

1. Kegiatan olahraga

a. Kegiatan latihan

Merupakan kegiatan pembinaan untuk peningkatan prestasi dan merupakan kegiatan yang dilakukan secara teratur yang meliputi :

- **Kegiatan latihan dasar/teori**

Kegiatan teori oleh pelatih meliputi teori dasar-dasar permainan, stamina, kemampuan individual, strategi dan teknik permainan.

- **Kegiatan latihan permainan**

Kegiatan penerapan teori dan ketahanan serta kemampuan bermain, meliputi

:

- **Kemampuan individual**

➤ Kemampuan permainan tim

b. Kegiatan pertandingan

Merupakan kegiatan uji coba untuk prestasi.

2. Kegiatan non olahraga

Merupakan kegiatan penunjang pengelola kegiatan utama yang meliputi :

a. Kegiatan pengendalian

- Kegiatan pengelolaan
- Kegiatan yang bersifat koordinatif

b. Kegiatan administrasi

- Kegiatan personalia dan keuangan
- Kegiatan dokumentasi
- Kegiatan hubungan dengan pihak luar

c. Kegiatan penunjang lain

- Kegiatan peliputan/reportase
- Kegiatan perlengkapan/gudang
- Kegiatan pemeliharaan

2.3. Komunikatif

2.3.1 Pengertian Komunikatif

Drs. Onong Uchjana Effendi dalam buku *Dinamika Komunikasi* (1986:3) mengatakan, "Komunikasi berarti proses penyampaian suatu pernyataan oleh seseorang kepada yang lain. Jika seseorang mengerti tentang sesuatu yang dinyatakan orang lain kepadanya, maka komunikasi berlangsung. Dengan lain perkataan, hubungan antara mereka itu bersifat komunikatif."

Komunikatif artinya mampu menyampaikan pesan dengan baik. Artinya, pesan yang diterima oleh penerima (*receiver*) sama dengan maksud pesan yang disampaikan oleh pengirim pesan (*sender*). Yang dimaksud pesan (*message*) disini bukan hanya informasi, namun termasuk juga pemikiran, keinginan dan perasaan.

2.3.2 Unsur-unsur Komunikatif

Dalam buku *Crystal Clear Communication* karya Kris Cole dijelaskan ada beberapa poin yang mempengaruhi komunikatif, antara lain :

1. Cara penyampaian pesan

Perhatikan nada (kasar, lembut, netral, naik, turun), tinggi-rendah suara dan volume (tinggi, rendah, keras, lembut atau berubah-ubah), kecepatan (cepat, sedang, lambat) dan juga tekanan pada kata yang kita ucapkan, agar maksud kita dapat tertangkap dengan baik (= sama persis) oleh penerima pesan.

2. Memberikan penekanan pada poin yang ingin dipertegas

Penekanan pada pesan yang ingin disampaikan harus tepat sehingga tidak menimbulkan kesalahpahaman.

3. Empati

Empati adalah kemampuan melihat suatu situasi dari sisi orang lain. Empati tidak berarti selalu menyetujui sikap/komentar orang lain. Memiliki sikap sendiri yang beda juga termasuk empati, asalkan kita bisa memahami cara pandang orang tersebut.

2.3.3 Komunikatif Dalam Arsitektur

Dalam hubungannya dengan komunikasi, arsitektur dikenal sebuah ilmu yang dikenal dengan nama *Semiotics* (Semiotika) yang merupakan studi hubungan antara *sign* (tanda) dengan simbol dan bagaimana manusia memberikan arti antara keduanya. Contohnya adalah sebuah kubah digunakan sebagai tanda untuk bangunan masjid, dalam jangka panjang tanda ini berubah menjadi simbol sehingga akhirnya kubah adalah simbol masjid. Selain *Semiotics*, dalam arsitektur juga terdapat *Syntax* (sintaksis) yaitu aturan-aturan mengenai pemakaian bentuk elemen bangunan (pintu, jendela, dll). Jadi, komunikasi dalam arsitektur adalah bagaimana bentuk bangunan dapat menggambarkan dan mencerminkan kegiatan dan fungsi yang berlangsung dalam bangunan tersebut.

Selain berkomunikasi melalui bentuknya, bangunan juga dapat mengkomunikasikan pelaku dan kegiatan dalam bangunan. Komunikasi dapat

dilakukan dengan membuat bukaan atau menggunakan bahan yang transparan sehingga pelaku dan kegiatan yang berlangsung dapat dilihat dari luar bangunan.

2.4. Studi Kasus

2.4.1 GOR Jati PB Djarum Kudus, Jawa Tengah

Sejak 2006 lalu atlet binaan PB Djarum tak lagi menempati GOR Kaliputu sebagai tempat latihan. GOR Kaliputu adalah GOR kedua yang pernah dipakai oleh PB Djarum kudus setelah GOR di Bitingan Lama, dari tahun 1982. GOR Kaliputu sendiri sekarang sudah tak dioperasikan untuk pusat pelatihan atlet PB Djarum, dan saat ini telah difungsikan untuk kegiatan latihan bulu tangkis bagi masyarakat setempat.

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 bulu tangkis yang terbaik di Asia.

2.4.2 Program Kegiatan PB Djarum

Kegiatan pelatihan olahraga bulutangkis pada PB Djarum dibagi dan disesuaikan dengan kegiatan sekolah yang dilakukan oleh para atletnya. Hal ini dikarenakan PB Djarum menanamkan visi kepada atletnya agar mereka tidak hanya mencetak keberhasilan di arena pertandingan saja, tetapi juga mencetak keberhasilan di bangku sekolah. Dengan adanya pembagian waktu kegiatan antara kegiatan pelatihan bulutangkis dengan kegiatan di sekolah, PB Djarum melakukan kerjasama dengan Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (Depdikbud) dengan tujuan untuk menyelaraskan kedua kegiatan tersebut sehingga kegiatan belajar tidak terganggu dengan adanya pelatihan bulutangkis.

Dalam kegiatan pelatihan, para atlet harus mengikuti tahap seleksi sebelum bergabung dengan PB Djarum. Seleksi awal atlet yang akan dibina meliputi faktor

umur, tinggi badan, bakat, kemampuan intelektual, keseimbangan psikologis, kemampuan teknik dasar dan sampai sejauh mana dukungan yang diperoleh dari orang tua. Setelah lolos seleksi, maka atlet akan mengikuti kegiatan latihan bulitangkis di PB Djarum dan akan diadakan seleksi disetiap tahunnya. Apabila atlet tidak mengalami perkembangan, maka PB Djarum akan memulangkan atlet tersebut dan mengeluarkannya sebagai anggota PB Djarum.

Didalam PB Djarum juga mempunyai sistem degradasi-promosi, sehingga menciptakan suasana yang kompetitif didalam diri atlet untuk berkembang dan meningkatkan kemampuannya.

Kegiatan pelatihan dimulai dari pukul 05.00 WIB yang dimulai dengan senam pagi dan dilanjutkan dengan makan pagi pada pukul 06.00 WIB. Setelah selesai makan pagi, para atlet akan diberikan pengarahan dan akan dilanjutkan dengan latihan yang dimulai dari pukul 07.00 WIB sampai pukul 12.00 WIB. Dan dilanjutkan pada sore yang dimulai dari pukul 15.00 WIB sampai pukul 18.00 WIB.

2.4.3 Fasilitas PB Djarum Kudus

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 kiri lapangan, serta bangunan penunjang lainnya seperti ruang pertemuan, ruang perkantoran, ruang makan, ruang fitness, ruang computer, 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 komplek di GOR Jati.

2.4.4 Kesimpulan dan Bangunan PB Djarum

GOR PB djarum menyediakan fasilitas berupa tempat latihan dan lapangan pertandingan serta fasilitas penunjang seperti ruang pertemuan, ruang perkantoran, ruang makan, ruang fitness, ruang computer, ruang audio visual, dan ruang

perpustakaan. PB Djarum juga memiliki waktu latihan rutin yaitu latihanpagi yang dimulai dari pukul 05.00 – 12.00 WIB dan latihan sore hari mulai pukul 15.00 – 18.00 WIB. Selain itu, PB Djarum juga mempunyai sistem degradasi-promosi sehingga meningkatkan persaingan dan kualitas atlet.



Gambar 2.10 : Ruang Pendidikan PB Djarum

Sumber : <http://auliafivie.blogspot.com/2010/01/pb-djarum-kudus-d.html>



Gambar 2.11 : Ruang Makan PB Djarum

Sumber : <http://auliafivie.blogspot.com/2010/01/pb-djarum-kudus-d.html>



Gambar 2.12 : Aula PB Djarum

Sumber : <http://auliafivie.blogspot.com/2010/01/pb-djarum-kudus-d.html>



Gambar 2.13 : Lapangan PB Djarum

Sumber : <http://auliafivie.blogspot.com/2010/01/pb-djarum-kudus-d.html>



Gambar 2.14 : Asrama Pemain

Sumber : <http://auliafivie.blogspot.com/2010/01/pb-djarum-kudus-d.html>



Gambar 2.15: Lapangan Latihan PB Djarum

Sumber : <http://auliafivie.blogspot.com/2010/01/pb-djarum-kudus-d.html>