

AKTIVITAS KEPADATAN TURNAMEN OLAHRAGA BULUTANGKIS YANG MENYEBABKAN ATLET KELELAHAN BERLEBIHAN

Nadia Putri Stevanie, Dwi Rahmawati, Adinda Aprilia Damayanti
Jurusan Hukum, Fakultas Hukum, Universitas Negeri Surabaya

Correspondence

Email: dwirahmawati.21036@mhs.unesa.ac.id No. Telp:

Submitted: 6 April 2024

Accepted: 15 April 2024

Published: 16 April 2024

Abstrak

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di Indonesia. Banyak orang yang kemudian memilih bulutangkis sebagai olahraga pilihan yang dilakukan di waktu senggang. Tidak hanya itu ada sebagian orang yang mulai melakukan olahraga bulutangkis dengan keseriusan untuk mencapai tujuan sebagai atlet bulutangkis. Seorang atlet bulutangkis harus memiliki kondisi fisik yang baik dan stabil. Kondisi fisik yang baik dan stabil membantu seorang atlet untuk melaksanakan program latihan dengan baik dan mencapai keberhasilan di setiap turnamen. Disebutkan dalam beberapa penelitian oleh ahli bahwa bulutangkis merupakan olahraga yang memiliki tingkat resiko cedera yang cukup tinggi. Dalam hal ini seorang pelatih harus bisa memberikan program latihan dalam batas wajar yang mampu dilakukan oleh seorang atlet. Ketika seorang atlet melakukan pelatihan dalam volume besar akan meningkatkan kebugaran, namun hal tersebut juga mengakibatkan kelelahan fisik yang meningkat yang akan dialami oleh seorang atlet. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana perlindungan hukum bagi atlet bulutangkis yang mengalami kelelahan berlebihan dikarenakan aktivitas turnamen yang padat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode studi literasi dengan proses pengumpulan data serta mengolah bahan penelitian.

Kata Kunci: Kepadatan Turnamen; Bulutangkis; Kelelahan Berlebihan

PENDAHULUAN

Permainan bulutangkis adalah permainan yang cukup populer kalangan masyarakat di Indonesia dan banyak dimainkan oleh kalangan anak-anak, remaja, hingga dewasa. Bulutangkis adalah permainan yang menggunakan raket untuk memukul shuttlecock yang dipukul bolak balik melewati atas net yang dilakukan oleh dua orang secara tunggal dan dua pasang secara ganda.

Menurut Subarjah (2000: 13) bahwa permainan bulutangkis merupakan permainan yang dilakukan dengan cara salah satu peserta didik melawan salah satu peserta didik atau dua peserta didik melawan dua peserta didik. Menjadi pemain bulutangkis yang elite atau berprestasi, peserta didik harus menguasai bermacam-macam dasar bermain bulutangkis secara benar.

Turnamen adalah kompetisi terorganisasi dimana sejumlah tim berpartisipasi dalam sebuah pertandingan atau kompetisi. Turnamen bulutangkis terdiri dari dua macam yaitu perorangan dan beregu. Turnamen perorangan adalah turnamen yang dilakukan oleh satu orang atau satu atlet secara individu. Sedangkan turnamen beregu adalah turnamen yang dilakukan oleh kelompok satu tim terdiri dari tunggal putra tunggal putri, ganda putra, ganda putri dan ganda campuran.

Sebagian orang mendalami olahraga bulutangkis sebagai tujuan menjadi atlet bulutangkis. Atlet sendiri adalah seseorang yang mahir dalam bidang keolahragaan yang

biasanya mengikuti perlombaan sesuai bidang yang diminati dan dikuasai. Seorang atlet harus memiliki kekuatan yang stabil selama latihan hingga turnamen selesai. Tetapi karena mereka terlalu bersemangat dalam latihan yang tidak mengenal waktu dan jadwal yang semakin padat ketika mendekati turnamen sehingga mengalami kelelahan secara mental dan fisik secara berlebihan yang dapat menyebabkan cedera hingga bisa membahayakan atlet.

Kelelahan dalam olahraga disebut Burnout, atau sindrom overtraining, yaitu di mana seorang atlet mengalami kondisi kelelahan dan penurunan performa dalam olahraganya meskipun latihan terus menerus. Kelelahan sendiri diakibatkan dari pola tidur yang buruk, nutrisi tidak seimbang dan tekanan turnamen. Maka pelatih diharapkan bisa mengontrol jadwal latihan para atlet agar tidak terlalu kelelahan, memberikan recovery (pemulihan), dan memberikan istirahat kepada para atlet agar tidak terjadi cedera. Maka disini kami ingin membahas mengenai bagaimana hukum dapat melindungi para atlet yang kelelahan berlebihan akibat jadwal yang padat.

METODE PENELITIAN

Marzuki (2008:29) menerangkan bahwa Penelitian adalah suatu proses dalam menentukan aturan hukum, prinsip hukum, maupun doktrin hukum dengan tujuan menjawab persoalan hukum yang ada. Penelitian bertujuan untuk mendapatkan data dari objek yang diteliti. Agar penelitian ini dapat dipenuhi dengan undur keilmuan maka digunakan metode riset. Riset adalah proses mencari suatu bahan untuk dibahas dalam laporan penelitian agar memahami objek yang akan diteliti. Metode penelitian yang kami gunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan metode studi literasi. Metode studi literasi adalah serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian. Metodologi yang digunakan yaitu membaca, mencatat serta mengumpulkan data dari beberapa artikel, jurnal, website dan UU yang berkaitan dengan bulutangkis yang sedang dibahas dan diteliti. Adapun yang dibahas dari para atlet bulutangkis berupa jadwal padat, pemulihan, kelelahan berlebihan hingga bagaimana hukum mengatur.

ISI

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan, ditemukan bahwa jam pemain yang padat adalah faktor utama yang menyebabkan kelelahan atlet badminton. Atlet seringkali terjebak dalam siklus latihan yang intensif dan kompetisi yang sering tanpa cukup waktu untuk pemulihan yang memadai. Beban latihan yang tinggi dan kurangnya waktu istirahat dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental. Selain itu, faktor-faktor seperti tekanan performa, pola tidur yang buruk, dan nutrisi yang tidak seimbang juga berkontribusi terhadap kelelahan atlet. Atlet yang terlibat dalam latihan yang intensif dan memiliki jadwal kompetisi yang padat cenderung mengalami kelelahan yang lebih tinggi. Tingkat kelelahan ini kemudian berdampak negatif pada performa atlet, yang dapat mengurangi kualitas permainan mereka. Dalam menjaga keseimbangan dan mencegah kelelahan, atlet badminton perlu menerapkan strategi pencegahan yang efektif. Beberapa strategi yang disarankan meliputi pengaturan jadwal latihan yang teratur dengan waktu istirahat yang cukup, penerapan teknik pemulihan pasca-latihan yang efektif, penggunaan pendekatan latihan yang beragam untuk mengurangi beban fisik, dan manajemen stres dan tekanan kompetisi.

Kelelahan para atlet bisa menimbulkan dampak yang cukup buruk bagi para atlet, tak terkecuali bisa membuat para atlet mengalami cedera, baik itu cedera ringan ataupun parah. Ada banyak sekali macam macam cedera yang seringkali dialami oleh para atlet badminton, yakni cedera Ankle, cedera lutut, cedera punggung, cedera siku, dan cedera kram otot.

- cedera ankle (pergelangan kaki terkilir) terjadi pada atlet badminton akibat dari adanya gerakan berubah arah dalam waktu yang sangat cepat, yang diikuti oleh gerakan melompat dan mendarat saat melakukan smash jumping.
- cedera lutut terjadi pada atlet badminton ketika melakukan gerakan melompat dan mendarat secara berulang ulang. cedera lutut ini juga sering disebabkan karena adanya gerakan berputar dari lutut pada saat bermain badminton
- cedera punggung terjadi pada atlet badminton akibat adanya beberapa gerakan menerjang dan merunduk pada saat bermain badminton. otot yang lemah jadi salah satu faktor resiko cedera ini terjadi pada para atlet.
- cedera siku terjadi pada atlet badminton ketika beban pada otot yang sangat berlebihan secara terus menerus selama memegang raket. Akibat dari kejadian tersebut tentu bisa menimbulkan peradangan pada otot siku.
- cedera kram otot terjadi pada atlet badminton ini adalah cedera yang sering dialami oleh beberapa para atlet badminton, bahkan tak heran jika para atlet badminton ini pasti pernah merasakan cedera kram otot ini. kram otot pada saat dialami oleh seseorang, maka yang terjadi yaitu otot akan mengalami kontraksi dan bagian tubuh yang sedang mengalami kram otot itu akan sulit untuk digerakkan selang beberapa detik atau menit.

Dalam kasus atlet badminton, jadwal padat dapat menjadi tantangan tersendiri. Atlet-atlet top seringkali menghadapi jadwal yang padat, seperti tampil di berbagai kompetisi dalam waktu yang relatif singkat. Hal ini dapat menimbulkan beban fisik dan mental yang tinggi bagi atlet, sehingga memerlukan manajemen jadwal dan latihan yang bijaksana untuk mencegah kelelahan dan cedera. Tentunya dengan adanya penjelasan mengenai jenis jenis cedera otot yang biasa terjadi pada atlet badminton ini pasti ada beberapa cara juga untuk mencegahnya cedera tersebut timbul. sebagai seorang atlet ketika sedang bertanding dalam sebuah pertandingan biasanya akan tersedia tim medis yang akan membantu para atlet ketika mengalami cedera tersebut. Mengingat saat ini juga zaman sudah semakin berkembang baik itu teknologi dan pengetahuan pastinya dalam hal menanggapi cedera ini juga semakin berkembang dengan tersedianya beberapa obat atau alat yang bisa meredakan cedera dengan waktu yang singkat.

Peran dari adanya pelatih dan beberapa federasi yang menaungi para atlet badminton ini sudah sepatutnya untuk tidak terlalu memberikan para atlet aktivitas baik itu latihan ataupun pertandingan dengan jadwal yang padat. Seperti yang diketahui, para atlet yang memiliki jadwal padat itu nantinya akan merasakan terlalu cepat lelah dan bisa mengurangi performa dalam sebuah pertandingan. para atlet yang lelah tentu akan banyak sekali dampak buruknya bagi tubuh atlet itu sendiri. Ditambah lagi mengani jam kerja dan jadwal para atlet ini tidak diatur dengan jelas hukum perlingkungannya di negara kita. Perlunya suatu aturan yang mengatur supaya tidak adanya eksploitasi para atlet. Setiap atlet tentu juga memiliki beberapa hak dan kewajiban yang harus dipenuhi, jika tidak adanya aturan yang melindungi para atlet maka sangat dimungkinkan terjadi tindakan melawan hukum atau eksploitasi atlet yang bisa dikategorikan juga ke dalam UU ketenagakerjaan terhadap eksploitasi pekerja.

a. Pengaturan dan Pengertian

Pengaturan mengenai perlindungan atlet badminton khususnya di Indonesia sendiri diatur dalam Undang Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Isi dalam undang undang ini dijelaskan terkait tanggung jawab pemerintah dan masyarakat dalam memajukan kesejahteraan atlet Indonesia. Selain peraturan yang diatur dalam hukum Indonesia, para atlet badminton juga dilindungi dibawah

naungan BWF (Badminton of World Federation). Menurut para penulis sendiri aturan mengenai kesejahteraan para atlet khususnya para atlet badminton kurang spesifik penjelasannya dalam Undang Undang Nasional kita, sangat diperlukan banyak banyak revisi dari isi Undang Undang mengenai kesejahteraan para atlet terkhususnya terhadap jadwal para atlet supaya tidak ada eksploitasi pemain kepada atlet dari para atasan (pelatih). Para atlet bisa saja terlalu lelah karena adanya jadwal latihan dan jadwal pertandingan yang cukup padat sehingga hal ini membawa pengaruh buruk bagi kesehatan fisik dan mental para atlet, maka dari itu perlu ada yang mengatur suatu peraturan terhadap jadwal para atlet agar meringankan beban para atlet tidak lagi mengalami kelelahan yang berat. Pengaturan mengenai kesejahteraan bagi para atlet ini juga terdapat dalam permenpora no 14 tahun 2022.

Dalam dunia olahraga penergrtitan dari kelelahan sendiri bisa dimaknai dengan kecapekan, kepenatan atau kepayahan. Pengertian lebih lanjut tidak begitu tersurat disampaikan tapi bisa disimpulkan bahwasanya arti dari kata kelelahan sendiri ini berpacu pada kondisi tubuh yang mana sudah tidak bertenaga lagi karena adanya suatu aktivitas yang intensitasnya tinggi. Kelelahan terjadi bermula dari timbulnya rasa kurang nyaman dan sakit ketika kita melakukan aktivitas yang berhubungan dengan otot. Akibat dari adanya rasa kelelahan ini sangat berpengaruh sekali pada kinerja atau penampilan serta kualitas yang ditampilkan serta dampak buruk lainnya bagi para atlet.

b. Contoh kasus

Setiap seorang atlet badminton tentunya punya resiko besar ia akan mengalami cedera, ntah itu karena kurangnya pemanasan atau karena kelelahan. ada banyak faktor yang membuat para atlet cedera tentu ini disebabkan salah satunya karena jadwal padat yang akhirnya membuat fisik dan mental mereka mempengaruhi pula tentunya. Contoh kasus cedera yang sering terjadi adalah radang tendon patella atau jumper's knee. Adapun atlet yang pernah mengalami cedera ini yaitu unggulan single putra terbaik Anthony Sinisuka Ginting, cedera yang pernah ginting alami pada saat ajang lomba Asian Games 2018. Akibat dari cedera yang Ginting alami ini, ginting akhirnya menyerah kalah di pertandingan tunggal putra melawan atlet China, Shi Yu Qi.

c. Analisis

Dalam kasus atlet yang kelelahan karena adanya jadwal padat jarang kali dipublish, kebanyakan dari para atlet yang mengalami cedera ketika ia sedang di lapangan pertandingan ataupun latihan. Tidak banyak seorang atlet yang mengaku bahwa dirinya terlalu kelelahan karena begitu padatnya jadwal yang ia jalani, karena tentu seorang atlet tidak akan membicarakan mengenai kelelahan itu sebab fisik seorang atlet harusnya lebih kuat dan tangguh. Hal yang sangat penting bagi seorang atlet yaitu untuk mencapai keseimbangan antara program pelatihan dan masa pertandingan. Ketika seorang atlet melakukan pelatihan dalam volume besar atau pada intensitas sangat tinggi, kebugaran akan meningkat tetapi kelelahan juga akan meningkat (Bompa, 2009).

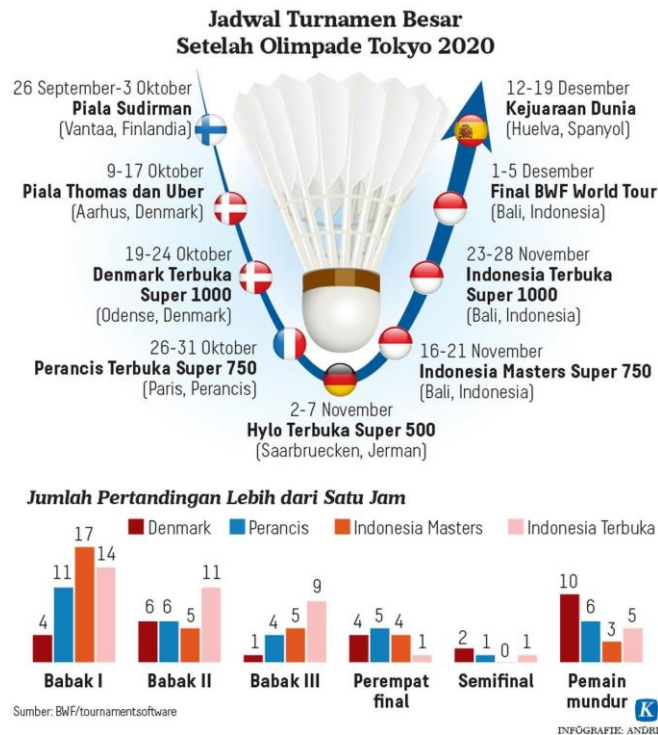
Dari hasil analisis penulis diperoleh bahwasanya aktivitas yang padat sangat berpengaruh besar terhadap tubuh fisik seorang atlet. Seorang atlet membawa pengaruh besar bagi bangsa suatu negara, oleh karenanya perlindungan dan kesejahteraan atlet ini sangatlah diperlukan. kesejahteraan terhadap atlet pun harus

diperinci supaya tidak merugikan atlet, sistem hukum yang ada di Indonesia sendiri sudah banyak menjabarkan terkait kesejahteraan para atlet, tapi tidak ada sama sekali informasi yang spesifik mengenai Undang-Undang (UU) yang mengatur jam terbang atlet badminton. Namun, istilah "jam terbang" sering kali digunakan untuk menunjukkan seberapa banyak waktu yang sudah dihabiskan oleh seorang atlet dalam melakukan aktivitas atau pengalaman dalam bidangnya. Dalam konteks atlet badminton, jam terbang dapat merujuk pada jumlah waktu yang dihabiskan oleh atlet dalam berlatih, berkompetisi, dan mengembangkan keterampilan mereka. Semakin banyak jam terbang yang dimiliki oleh seorang atlet badminton, semakin berpengalaman mereka dalam olahraga tersebut.

kelelahan atlet badminton karena jadwal yang padat merupakan masalah yang sering terjadi. Atlet badminton harus menghadapi banyak turnamen dan kompetisi dalam waktu yang relatif singkat, yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Jadwal yang padat ini dapat mempengaruhi kinerja atlet dan meningkatkan risiko cedera. Tidak adanya informasi yang spesifik mengenai UU yang mengatur jadwal atlet badminton dan dampaknya terhadap kelelahan. Oleh karena itu, tidak dapat disimpulkan bahwa kelelahan atlet badminton disebabkan oleh UU tertentu. Maka, penting bagi atlet badminton untuk menjaga keseimbangan antara latihan, kompetisi, dan istirahat yang cukup. Pelatih dan staf medis dapat membantu mengelola jadwal atlet dan memberikan perawatan yang diperlukan untuk meminimalkan risiko kelelahan dan cedera.

Pada contoh kasus Ginting yang terjadi dari apa yang dijelaskan memang bukan disebabkan karena kelelahan adanya jadwal yang padat, penulis mengambil contoh kasus Ginting yang mengalami cedera ini dikarenakan penulis melihat dari akibat yang ditimbulkan dari adanya aktivitas yang terlalu berlebihan sehingga menimbulkan kelelahan hingga cedera. Pada tahun 2021 lalu mulailah jadwal yang sangat padat dan beruntun turnamen internasional bulutangkis, adanya kepadatan jadwal ini merupakan akibat dari covid-19 yang terjadi sebelumnya yang membuat banyak kegiatan turnamen bulutangkis gagal digelar alias dibatalkan. Maka dari itu dimulai dari bulan September hingga November ajang bergengsi permainan tepok bulu berlangsung. dimulai dari Olimpiade Tokyo, Piala Thomas dan Uber. Kebanyakan turnamen yang digelar memiliki level yang sangat tinggi, dalam dunia bulutangkis sendiri level turnamen tinggi ada BWF World Tour Super 750, 1000, sampai kejuaraan yang termasuk kedalam major tournament. Oleh karena itu, tidak heran jika kebanyakan para atlet badminton ini berbondong-bondong memaksakan diri untuk bersaing di ajang bergengsi ini. Tentunya tujuan mereka melakukan semua ini yakni untuk mendapatkan gelar juara dan menambah poin di federasi dunia bulutangkis untuk menaikkan peringkat para atlet di seluruh dunia. Ditambah lagi, para atlet ini tidak memiliki pilihan lain, karena sifat dari beberapa ajang turnamen internasional ini bersifat wajib diikuti.

Akibat dari adanya jadwal yang padat di Tahun 2021 ini ada banyak sekali cedera yang bermunculan dirasakan oleh para atlet badminton ini. Bermula setelah ajang Piala Thomas, ada 10 wakil dari beberapa negara yang mengundurkan diri di tengah kegiatan turnamen berlangsung tak lain alasannya dikarenakan cedera, salah satu atlet yang mengundurkan diri pada ajang Denmark Open adalah atlet tunggal putri yang berusia muda bernama An Se Young, ia mengalami cedera kram paha kanan. Adapun berikut akan saya tampilkan jadwal turnamen internasional yang berlangsung setelah olimpiade Tokyo.



Sumber : kompas.id

Bisa dilihat diatas, padatnya jadwal turnamen internasional bulutangkis ini berlangsung, akibat dari jadwal padat itu juga banyak sekali membuat para atlet cedera sehingga tidak bisa meneruskan pertandingan. Dalam aturan bulutangkis sendiri, jika ada pemain yang cedera maka tidak bisa diganti dan ketika atlet tersebut menyatakan mengundurkan diri, para atlet lainnya yang berasal dari negara yang sama juga tidak bisa mendapatkan poin pertandingan. Aturan inilah harusnya yang perlu dirubah dan dibenahi, supaya keajahteraan dan kesehatan para atlet ini bisa terlindungi dengan baik. Akibat lain yang ditimbulkan dari adanya jadwal padat ini juga yang menyebabkan para atlet kelelahan, jadi pada saat pertandingan berlangsung membuat para atlet tidak lagi cekatan dalam bermain dan cenderung bertempo lambat karena terlalu lelah. Pada wawancara setelah pertandingan Kevin Sanjaya Sukamuljo/Marcus Fernaldi Gideon mengalahkan Choi Sol Gyu/Kim Won Ho, kevin mengatakan “kami bermain benar benar dengan sisa tenaga. Senang akhirnya bisa melewati laga ini” ucapnya. Dapat disimpulkan bahwa para atlet pun sebenarnya merasakan sekali kelelahan akibat aktivitas jadwal turnamen yang padat ini, tapi tentunya ia tidak mungkin bisa menghindari turnamen ini hanya dengan alasan kelelahan. Apalagi ajang bergengsi ini tidak semua para atlet bisa bermain dan bertanding, maka dari itu banyak sekali para atlet yang memaksakan diri walau kelelahan demi mendapatkan sebuah gelar juara dan membanggakan negara yang diwakilinya.

PENUTUP

Di Indonesia pengaturan terkait perlindungan yang diberikan kepada atlet diatur dalam Undang Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Dalam Undang-undang ini hanya membahas terkait tanggung jawab pemerintah dan dukungan yang diperoleh oleh atlet dari masyarakat guna kesejahteraan atlet itu sendiri. Tidak adanya peraturan khusus terkait perlindungan hukum bagi atlet yang mendapat pengaturan jadwal latihan dan turnamen secara berlebihan, memberikan dampak negatif bagi atlet. Hal ini dikarenakan jika seorang atlet memiliki jadwal turnamen yang cukup padat, maka akan

berdampak bagi kesehatan fisik dari atlet itu sendiri. Tidak adanya peraturan khusus yang mengatur terkait standar waktu latihan bagi atlet dan tidak adanya kejelasan peraturan yang secara khusus mengatur kesejahteraan bagi atlet, hal tersebut justru membuat atlet-atlet bulutangkis terkadang membuat pelatih memberikan jam ekstra kepada atlet untuk melakukan latihan secara berlebihan.

Diharapkan pemerintah maupun federasi yang menaungi mampu membantu para atlet agar tidak kelelahan berlebihan baik dengan mengeluarkan aturan yang lebih spesifik agar dapat membantu kesejahteraan para atlet dan membantu dengan memberikan fasilitas kesehatan terbaik bagi para atlet berupa pengobatan untuk para atlet dari fisik hingga mental sebelum melakukan turnamen atau kompetisi. Dengan adanya peraturan terkait perlindungan kesejahteraan bagi para atlet juga dapat menjadi upaya maksimal pemenuhan atas kesejahteraan atlet bulutangkis di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] N. A. S. d. A. Himawan, "Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis," *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* , vol. 5, pp. 48-50, 2021.
- [2] I. F. R. B. K. D. S. P. Utvi Hinda Zhannisa, "Analisis kondisi fisik tim bulutangkis Universitas PGRI Semarang," *JPOS*, vol. 1, p. 32, 2018.
- [3] D. S. J. N. Stephen, "BOURNOUT DITINJAU DARI OPTIMISME PADA ATLET BULUTANGKIS DI KOTA MEDAN," *WAHANA INOVASI* , vol. 8, pp. 122-124, 2019.
- [4] K. S. W. Sumertajaya, "Implikasi Perubahan UU Keolahragaan Terhadap Pengupahan Bagi Olahragawan Profesional," *Jurnal raad Kertha*, vol. 5, 2022.
- [5] N. S. S. Muhammad Ruby Duto Pranoto, "PERAN DAN TANGGUNG JAWAB PEMERINTAH DALAM PEMENUHAN KESEJAHTERAAN ATLET INDONESIA," *DIPONEGORO LAW JOURNAL*, vol. 10, 2021.
- [6] I. S. M. d. L. D. T. Herlin Sri Wahyuni, "UPAYA PERLINDUNGAN HUKUM DAN HAK ATAS KESEJAHTERAAN ATLET SEPAK BOLA PADA MASA PANDEMI COVID19 DI INDONENSIA," *Jurnal Hukum Lex Generalis* , vol. 2, 2021.
- [7] C. K. Efendi and A. Rochmania, "CIDERA OLAHRAGA PADA CABANG OLAHRAGA BULUTANGKIS (Studi pada Klub Bulutangkis FIFA BC Sidoarjo)," *J. Prestasi Olahraga*, vol. 082, pp. 139–147, 2019.