

PROGRAM PENDAMPINGAN LATIHAN FISIK: PENINGKATAN KUALITAS ATLET TENIS MEJA CLUB PERSATUAN TENIS MEJA APC

I Gede Agus Adi Saputra ¹, Putu Diah Asrida ²

¹Universitas PGRI Mahadewa Indonesia, Denpasar, Indonesia; *agusveron49@gmail.com

²Universitas Warmadewa, Denpasar, Indonesia; *pdiahasrida13@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received October 20, 2024

Revised November 13, 2024

Accepted Desember 15, 2024

Available online Desember 30, 2024

Keywords: Athletes, Physical Training, Table Tennis

Copyright ©2024 by Author. Published by Lembaga Pengembangan Pembelajaran, Penelitian, dan Pengabdian Masyarakat Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

Abstract. The community service program which takes the title Physical Training Assistance: Improving the Quality of Table Tennis Athletes of the APC Table Tennis Association Club, is an activity that aims to improve the physical performance of table tennis athletes through targeted and measurable physical exercise. This program involves professional physical trainers who provide intensive assistance to athletes in improving strength, endurance, agility and reaction speed which are important aspects of table tennis. In addition, the program also educated local coaches and the community on the importance of physical training in supporting technical performance and reducing the risk of injury. The results of the program showed significant improvements in the physical aspects of athletes, with improvements in muscle strength, endurance, and agility that had a direct impact on on-court performance. The program also reduced the risk of injury through the application of proper warm-up techniques and educational exercises. The education provided succeeded in increasing the understanding of coaches and athletes about the importance of physical components in athlete development. The sustainability and replication of this program is expected to support the achievements of table tennis athletes in national and international competitions

PENDAHULUAN

Tenis meja adalah salah satu cabang olahraga yang membutuhkan keterampilan motorik tinggi, gerak refleks cepat, ketahanan fisik serta kekuatan mental. Para atlet selalu dituntut dalam performa yang optimal, dalam menjalani latihan yang hanya fokus pada teknik permainan, tetapi juga latihan fisik yang mendukung kekuatan, daya tahan, keseimbangan serta kelincahan. Dunia kompetisi modern, performa seorang atlet tidak hanya bergantung pada teknik permainan tetapi juga latihan fisik yang terstruktur dan terukur.

Latihan fisik dalam tenis meja melibatkan berbagai elemen seperti kekuatan otot, kecepatan gerakan, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas. Oleh karena itu, pendampingan latihan fisik yang terstruktur dan terarah sangat diperlukan untuk memastikan program latihan fisik yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing atlet. Aspek fisik merupakan komponen dasar bagi atlet guna menyiapkan fisik yang sesuai dengan norma tingkatan atlet tersebut. Kondisi fisik sangat berperan terutama untuk meningkatkan sistem dan fungsi organisme tubuh (soegiyanto, 2011). Kondisi fisik berperan sebagai syarat yang digunakan dalam mencapai suatu prestasi (Nurhasan, 2016). Pendampingan ini juga membantu memastikan bahwa

latihan fisik dilakukan dengan cara yang tepat, sehingga hasil yang dicapai maksimal dan potensi cedera dapat diminimalkan.

Tingkat pembinaan atlet untuk di beberapa daerah, sering kali terjadi keterbatasan dalam akses program latihan fisik yang memadai. Banyak atlet yang belum mendapatkan pendampingan fisik secara profesional, baik karena kurangnya pelatih fisik yang terspesialisasi dalam olahraga tertentu, maupun karena kurangnya pemahaman akan pentingnya latihan fisik dalam mendukung teknik bermain dan mencegah cedera. Hal ini mengakibatkan atlet tidak mampu mengoptimalkan potensi mereka di lapangan, serta meningkatkan risiko cedera akibat persiapan fisik yang tidak maksimal.

Pendampingan latihan fisik bagi atlet tenis meja menjadi sangat penting untuk memastikan mereka memiliki kekuatan, kelincahan, daya tahan dan fleksibilitas yang memadai. Selain itu, pendampingan ini dapat membantu memperbaiki kelemahan fisik individu, meningkatkan kebugaran secara keseluruhan serta mengurangi risiko cedera akibat kelelahan dan kurangnya persiapan fisik. M. Sajoto (1988) mengemukakan sebagai berikut: Apabila atlet memiliki kondisi fisik yang baik maka: 1) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, 3) Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung. 4) Akan ada ekonomi gerak yang lebih pada waktu latihan. 5) Akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan. Melalui pendampingan fisik yang tepat, diharapkan para atlet dapat mencapai performa maksimal dan siap menghadapi berbagai kompetisi dengan percaya diri.

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Denpasar, tepatnya pada club persatuan tenis meja APC terdapat 38 orang atlet yang melakukan kegiatan latihan setiap hari Sabtu dan Minggu. Banyak atlet dan pelatih yang kurang menyadari pentingnya suatu komponen fisik dalam meningkatkan performa atlet. Sehingga latihan fisik yang tidak sesuai dengan kebutuhan dan kondisi atlet dapat meningkatkan risiko cedera. Setiap atlet juga memiliki kondisi fisik yang berbeda, baik dari segi kekuatan, kelincahan maupun daya tahan.



Gambar 1. Kegiatan pemanasan di club APC

Program pendampingan yang tepat yaitu latihan fisik akan menjadi suatu upaya konkret untuk berkontribusi dalam pengembangan kualitas atlet di tingkat daerah. Dengan melibatkan para ahli atau pelatih fisik profesional, kegiatan ini bertujuan untuk membekali para atlet dengan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka, serta memberikan edukasi kepada pelatih dan masyarakat setempat tentang pentingnya latihan fisik yang benar dalam dunia olahraga kompetitif.

METODE

Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah mencakup beberapa pendekatan yang komprehensif, kepada anggota yang terdiri dari 45 orang, yaitu 7 pengurus dan 38 Atlet tenis meja. Waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan September – Oktober 2024, pada hari Sabtu dan Minggu di setiap minggunya. Tempat pelaksanaan kegiatan jalan cekomaria gutiswa 5 no. 8, Denpasar-Bali.



Gambar 2. Kegiatan pelaksanaan penerapan latihan fisik

Sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan, terlebih dahulu melakukan observasi awal kegiatan yaitu yaitu: melakukan studi mendalam tentang atlet tenis meja yang ada pada club persatuan tenis meja APC, termasuk diantaranya kondisi fisik, fasilitas, dan dukungan organisasi. Kegiatan ini dilakukan dengan atlet untuk memahami lebih dalam kebutuhan, harapan, dan hambatan di dalam melaksanakan kegiatan pelatihan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan langkah-langkah berikut: 1) Kegiatan pertama dengan memberikan materi pengetahuan secara teoritis tentang latihan fisik yang dibutuhkan dalam cabang olahraga tenis meja dan 2) Kegiatan berikutnya adalah proses pelaksanaan penerapan latihan fisik bagi atlet club persatuan tenis meja APC.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan di Jalan Cekomaria Gutiswa 5 No. 8, Denpasar-Bali dengan melakukan kegiatan pendampingan latihan fisik bagi 38 orang atlet, yang dimulai dari bulan September – Oktober 2024. Kegiatan ini dilakukan dengan dua metode yaitu 1) metode pemaparan materi dan diskusi, dan 2) pelaksanaan praktik latihan fisik.

1. Pemaparan Materi dan Diskusi, materi yang disampaikan dalam kegiatan pendampingan latihan fisik 38 orang atlet sebagai berikut:

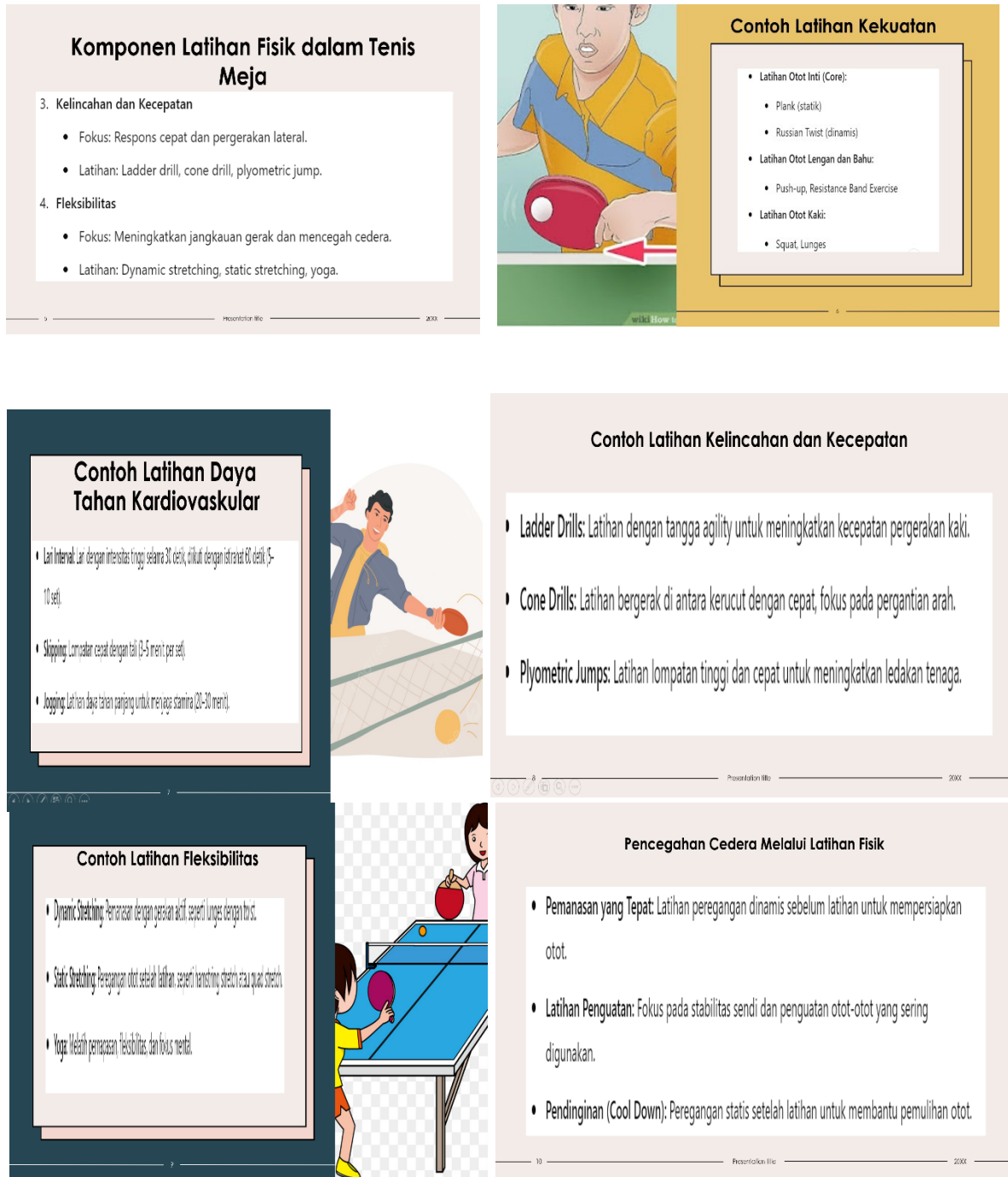
- Memahami pentingnya komponen latihan fisik dalam menunjang performa atlet tenis meja.
- Mengidentifikasi komponen-komponen utama latihan fisik.
- Mempelajari cara mengintegrasikan latihan fisik dalam program pembinaan atlet tenis meja.

Pentingnya Latihan Fisik dalam Tenis Meja

- Keluhan Fisik:** Tenis meja membutuhkan stamina tinggi untuk menjaga intensitas permainan.
- Kekuatan:** Dibutuhkan kekuatan otot untuk pukulan yang efektif dan stabilitas tubuh.
- Kelincaran dan Kecepatan:** Pergerakan cepat dan refleks sangat penting untuk respons yang optimal.
- Pencegahan Cedera:** Latihan fisik membantu memperkuat tubuh dan mengurangi risiko cedera saat bertanding.

Komponen Latihan Fisik dalam Tenis Meja

- Kekuatan Otot**
 - Fokus: Otot inti, lengan, dan kaki.
 - Latihan: Push-up, plank, squat, deadlift.
- Daya Tahan Kardiovaskular**
 - Fokus: Meningkatkan ketahanan saat pertandingan panjang.
 - Latihan: Jogging, interval training, skipping.



Gambar 3. Pamaparan materi yang disajikan

2. Pelaksanaan praktik latihan fisik, Kegiatan ini melatih 6 (enam) hal utama yang harus dimiliki oleh atlet yaitu a). Latihan fleksibilitas, cabang olahraga tenis meja memerlukan unsur kelenturan (fleksibilitas), karena kelenturan menunjukkan kualitas yang memungkinkan suatu segmen bergerak semaksimal mungkin berdasarkan kemungkinan. Semakin fleksibel seseorang, ototnya akan mendapat tekanan yang tepat sehingga akan mampu menyokong tubuh dengan sangat baik. b). Keseimbangan (*balance*), Keseimbangan statis merujuk kepada menjaga keseimbangan tubuh ketika berdiri pada satu tempat, keseimbangan dinamis adalah kemampuan untuk menjaga keseimbangan tubuh ketika berpindah dari satu tempat ke tempat lain. c). Kekuatan otot, kemampuan suatu otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali kontraksi secara maksimal

melawan tahanan atau beban. Secara mekanis kekuatan otot didefinisikan sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot dalam suatu kontraksi secara maksimal. d). Kelincahan (*Agility*), kemampuan untuk bergerak secepatnya dari satu titik ke titik lainnya, kemudian secara tiba-tiba mengubah arah gerakan. e). Kecepatan (*speed*), Kemampuan untuk menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin. f). Daya tahan (*endurance*), kemampuan organisme pemain untuk mengatasi kelelahan yang timbul setelah melakukan aktivitas tubuh olahraga dalam waktu yang lama. Tujuan utama dari latihan daya tahan adalah meningkatkan kemampuan kerja jantung disamping meningkatkan kerja paru-paru dan sistem peredaran darah.



Gambar 4. Pelaksanaan praktik fisik

Hasil yang diperoleh dari kegiatan program pendampingan latihan fisik ini menunjukkan bahwa latihan fisik yang terarah dan terukur memiliki dampak yang positif signifikan terhadap performa atlet tenis meja. Salah satu hal yang menonjol adalah peningkatan kekuatan, daya tahan dan kelincahan yang sangat krusial dalam tenis meja. Atlet yang memiliki kemampuan bergerak lebih cepat dan menjaga intensitas permainan lebih lama akan memiliki keunggulan kompetitif dilapangan.



Gambar 5. Pelaksanaan praktik fisik

Selain itu, pentingnya pencegahan cedera melalui latihan yang tepat menjadi aspek penting dari program ini. Melalui latihan pemanasan yang benar, penguatan otot-otot yang terlibat dalam

gerakan tenis meja, dan fleksibilitas yang ditingkatkan, risiko cedera dapat diminimalkan. Hal ini sangat penting dalam menjaga kontinuitas pelatihan dan performa atlet, terutama menjelang suatu kompetisi besar.

Keberhasilan program ini disebabkan oleh kolaborasi yang efektif antara pelatih fisik profesional, pelatih lokal dan atlet. Edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan kualitas pelatihan tetapi juga membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya latihan fisik yang terukur sebagai bagian integral dari pengembangan atlet. Beberapa tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaan program ini meliputi keterbatasan fasilitas latihan fisik yang memadai di daerah. Meskipun demikian, pendekatan improvisasi dan solusi kreatif yang diberikan oleh pelatih fisik profesional berhasil mengatasi masalah ini. Pelaksanaan program latihan fisik yang lebih sederhana namun efektif tetap dapat diterapkan meskipun fasilitas yang tersedia terbatas, dengan mengalihkan fokus pada latihan yang dapat dilakukan di berbagai lingkungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui program pendampingan latihan fisik dalam meningkatkan kualitas atlet tenis meja pada club persatuan tenis meja APC Telah berhasil mencapai tujuan utamanya yaitu meningkatkan performa fisik para atlet melalui program latihan yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan individu. 1). Peningkatan perfroma fisik atlet, program ini berhasil meningkatkan kekuatan, daya tahan, kelincahan dan kecepatan reaksi para atlet. Hal ini membuktikan bahwa latihan fisik yang tepat dan terukur memberikan dampak yang signifikan terhadap performa atlet dalam pertandingan. 2). Pengurangan risiko cedera, edukasi mengenai teknik pemanasan yang benar dan program latihan fokus pada stabilitas dan fleksibilitas berhasil menurunkan risiko cedera selama mas pelatihan, yang penting dalam menjaga konsistensi performa atlet. 3). Peningkatan pemahaman pelatih dan atlet tentang pentingnya latihan fisik, yang mendukung kemampuan teknis dan kesiapan bertanding. Ini diharapkan dapat menjadi bekal jangka Panjang dalam meningkatkan kualitas pelatihan. 4). Pemberdayaan pelatih lokal, pelatoh lokal mendapatkan manfaat dalam merancang dan mengimplementasikan program latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan atlet, sehingga mampu meneruskan program secara mandiri. Secara keseluruhan program ini berkontribusi positif terhadap pengembangan kualitas atlet tenis meja di tingkat daerah. Keberlanjutan program latihan fisik dan dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak diharapkan dapat mendorong prestasi atlet ke level yang lebih tinggi, baik ditingkat nasional maupun internasional nantinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Nurhasan. (2016). *Peningkatan Kondisi Fisik Atlet*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Soegiyanto. (2011). *Dasar-Dasar Latihan Fisik untuk Atlet*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Harsono. (1988). *Latihan Kondisi Fisik pada Cabang Olahraga*. Jakarta: CV Diponegoro.
- Bompa, T.O. (1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gambetta, V. (2007). *Athletic Development: The Art and Science of Functional Sports Conditioning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bompa, T.O., & Carrera, M. (2015). *Conditioning Young Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.