



PEMBINAAN OLAHRAGA TENIS MEJA DI PERSATUAN TENIS MEJA GARUDA MAS LUBUK BASUNG

Muhammad Yunefal¹, Anggun Permata Sari², Ahmad Chaeroni³, Sonya Nelson⁴

¹Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

²Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

³Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

⁴Universitas Negeri Padang.Kesehatan dan Rekreasi, Padang,Indonesia.

Coressponding Author email : yunefalmuhammad@gmail.com

Received: artikel dikirim 20 Juni 2025; Revised: artikel revisi 3 Juli 2025; Accepted: artikel diterima 10 Agustus 2025

Abstrak

Penelitian ini menganalisis pembinaan tenis meja di PTM Garuda Mas Lubuk Basung, yang mencakup latihan fisik, fungsi pelatih, serta motivasi para atlet. Metode yang digunakan adalah kualitatif dengan melakukan wawancara dan pengamatan terhadap atlet serta pelatih klub. Temuan menunjukkan bahwa pengembangan berlangsung dengan baik melalui latihan yang teratur dan pelatih yang berpengalaman, yang berkontribusi pada peningkatan keterampilan atlet. Motivasi serta disiplin dari para atlet juga sangat mendukung pencapaian tersebut. Namun, ada keterbatasan pada fasilitas dan kebutuhan akan pembinaan mental yang menjadi hambatan yang harus diatasi. Untuk kesimpulannya, pengembangan di PTM Garuda Mas berhasil mencetak atlet yang berprestasi, dengan saran untuk meningkatkan fasilitas dan memberikan perhatian pada pengembangan mental atlet di masa mendatang.

Kata Kunci: Pembinaan, Tenis Meja

BUILDING TABLE TENNIS AT GARUDA MAS LUBUK BASUNG TABLE TENNIS ASSOCIATION

Abstract: *This study examines the training of table tennis at PTM Garuda Mas Lubuk Basung, focusing on physical practice, coach roles, and the athletes' motivation. The approach taken is qualitative, employing interviews and observations of both the athletes and coaches within the club. The results indicate that development is progressing well due to regular training and the presence of skilled coaches, which aids in enhancing athletes' abilities. Additionally, the motivation and discipline of the athletes play a crucial role in achieving these results. However, there are limitations related to facilities and the need for mental training, which pose challenges that need to be addressed. In conclusion, PTM Garuda Mas has successfully developed high-achieving athletes, with recommendations to improve facilities and place greater emphasis on the mental development of athletes in the future.*

Keywords: *Development, Table Tennis*

How to Cite: Muhammad Yunefal, Anggun Permata Sari, Ahmad Chaeroni, Sonya Nelson (2025). Pembinaan Olahraga Tenis Meja di Persatuan Tenis Meja Garuda Mas Lubuk Basung. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3(4), 40-46. doi:<https://doi.org/10.21831/jk.vXiY.00001>



PENDAHULUAN

Menurut (Idris *et al.*, 2025) Olahraga merupakan sebuah proses teratur yang mencakup berbagai aktivitas atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, serta membina potensi fisik dan spiritual individu, baik sebagai pribadi maupun sebagai bagian dari masyarakat. Ini dilakukan melalui permainan, kompetisi, dan pencapaian puncak, yang bertujuan untuk membentuk manusia Indonesia secara holistik dan berkualitas sesuai dengan nilai-nilai Pancasila. Karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa dipentas regional dan internasional. Undang-Undang RI No 11 Tahun 2022 pasal 1 ayat 12 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menjelaskan bahwa: “Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi Keolahragaan”. Salah satu cabang olahraga prestasi yang ada di Indonesia adalah tenis meja.

Prestasi dalam olahraga adalah istilah yang mudah diucapkan dan menjadi harapan bagi setiap individu, tetapi cukup menantang untuk diraih. Untuk mencapai keberhasilan di dunia olahraga, diperlukan pengembangan yang baik, termasuk aspek fisik, teknik, taktik, dan mental (Islamy, 2017).

Menurut (Oktara, 2010) Tenis meja, yang sering disebut pingpong, merupakan sebuah cabang olahraga yang dimainkan menggunakan raket atau bet. Permainan ini dilakukan dengan cara berlawanan antara dua individu untuk pertandingan tunggal atau dua pasangan untuk pertandingan ganda. Olahraga ini dapat dimainkan oleh baik pria maupun wanita. Tenis meja merupakan cabang olahraga yang memanfaatkan bola ping-pong dan bet yang dilapisi karet sebagai alat untuk memukul, serta meja yang dibentuk khusus untuk dijadikan arena permainan (AS, J., Hayudi, H., & Mulloh, 2019).

Olahraga tenis meja adalah salah satu jenis olahraga yang banyak disukai oleh masyarakat Indonesia saat ini, namun dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya, popularitasnya masih rendah (Dwi Pramesianto and Waluyo, 2014). Hal ini dikarenakan cabang olahraga tenis meja membutuhkan prasarana dan sarana khusus dan lebih mahal (Idris *et al.*, 2025). Cabang olahraga Tenis Meja adalah olahraga yang sangat populer dan dipahami oleh masyarakat. Dalam rangka mengembangkan prestasi dalam olahraga ini, hal tersebut sangat diperhatikan. Karena ini, mampu memberikan dampak positif pada semua aspek olahraga di negara kita. Jika prestasi tersebut berkembang, maka akan meningkatkan reputasi daerah dan bangsa (Zulfandi, 2022).

Menurut (Berutu *et al.*, 2025) Pembinaan dalam bidang olahraga adalah bagian dari usaha untuk meningkatkan kualitas manusia di Indonesia, yang bertujuan untuk memperbaiki kesehatan fisik dan mental seluruh lapisan masyarakat, serta mengembangkan prestasi olahraga yang dapat menumbuhkan rasa bangga sebagai bangsa. Saat ini, perhatian terhadap pembinaan olahraga masih kurang, sehingga diperlukan peningkatan dalam pendidikan jasmani dan pembinaan olahraga di sekolah-sekolah maupun lingkungan masyarakat agar dapat mencapai prestasi yang diharapkan. Mengasah kemampuan dasar dalam tenis meja serta evaluasi memiliki kontribusi yang sangat signifikan terhadap kemajuan dalam olahraga. Salah satu langkah awal dalam peningkatan prestasi olahraga ditandai dengan dimulainya penggunaan ilmu pengetahuan dalam pengembangan olahraga (AS, J., Hayudi, H., & Mulloh, 2019).

Pembinaan prestasi di negara yang masih berkembang memang memerlukan sumber daya manusia yang memiliki pengetahuan di bidang olahraga. Pengembangan olahraga berprestasi seharusnya melibatkan usaha pencarian dan penuntunan bakat, serta pembinaan yang optimal dari pengurus, pelatih, dan pihak-pihak terkait lainnya dalam aspek pembinaan prestasi olahraga tenis meja tersebut (Ansori, 2015).

Pembinaan membutuhkan sebuah organisasi yang mampu membentuk atlet menjadi yang profesional, disamping itu juga perlu adanya sarana, prasarana, serta peralatan atau fasilitas yang mendukung semangat setiap atlet. Dengan bimbingan yang sesuai, akan terlahir atlet-atlet yang berkualitas dan unggul di bidangnya (Harahap and Agung Nugroho, 2024).

Berdasarkan survey, observasi dan wawancara yang peneliti lakukan, ditemukan beberapa masalah tentang pembinaan olahraga disalah satu klub tenis meja di kabupaten Agam. Klub tersebut adalah Persatuan Tenis Meja Garuda Mas Lubuk Basung. Atlet PTM Garuda Mas Lubuk Basung hanya berlatih pada hari Sabtu dan Minggu. sedikitnya jadwal menjadi masalah atlet tidak bisa penuh dalam latihan. Kurangnya Pelatihan dan Pendidikan Terstruktur Banyak pemain Garuda Mas

mungkin tidak mendapatkan pelatihan yang memadai sejak awal atau pelatihan yang berfokus pada teknik dasar tenis meja.

Minimnya program pengembangan pemain muda, pemain Garuda Mas menyebabkan kesulitan dalam mengakses materi pelatihan yang efektif, baik dalam bentuk buku, video, atau pelatihan langsung dari pemain atau pelatih berpengalaman. Tanpa pelatih yang baik, pemain kesulitan untuk memahami dan menguasai teknik dasar tenis meja fokus yang terlalu besar pada kompetisi tanpa dasar yang kuat dalam beberapa situasi, fokus yang berlebihan pada kompetisi dan pertandingan dapat mengalihkan perhatian dari pentingnya penguasaan teknik dasar. Pemain mungkin lebih berorientasi pada hasil pertandingan daripada meningkatkan teknik dasar mereka.

Club tenis meja PTM Garuda Mas menghadapi beberapa faktor yang menghambat pelaksanaan sparing antar klub PTM. Keterbatasan sumber daya dan pendanaan yang terbatas untuk perjalanan atau penyelenggaraan pertandingan, serta fasilitas yang belum memadai merupakan masalah yang dialami oleh club ini. Berdasarkan permasalahan yang peneliti temukan di lapangan maka peneliti akan membuat sebuah penelitian dengan judul “Pembinaan Tenis Meja Di Persatuan Tenis Meja Garuda Mas Lubuk Basung”

METODOLOGI PENELITIAN

Studi ini adalah studi kualitatif deskriptif yang fokus pada satu variabel tanpa melakukan perbandingan atau mengaitkannya dengan variabel lainnya (Kang *et al.*, 2020), “penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti pada kondisi objek yang alamiah. Populasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakter tertentu oleh peneliti untuk studi kasus dan penarikan kesimpulan. Dan sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Penelitian ini dilaksanakan di klub PTN Garuda Mas Lubuk Basung, waktu pengambilan data penelitian pada tanggal 6 Juli sampai 13 Juli 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Deskripsi dan Peran Atlet dalam Pembinaan dan Latihan

Hasil wawancara dengan pelatih PTM Garuda Mas Lubuk Basung menunjukkan bahwa klub ini mencakup atlet dari berbagai rentang usia, mulai dari anak-anak hingga dewasa, yang secara rutin berlatih dan menunjukkan komitmen tinggi, termasuk latihan mandiri di luar jam resmi. Pelatih bersertifikat dan mantan atlet sukses memberikan pelatihan teknik dan fisik yang mendalam, sehingga atlet berhasil meraih prestasi di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional, menjadikan klub ini diakui oleh KONI Kabupaten Agam sebagai yang terunggul. Atlet berkontribusi aktif dalam proses pelatihan, melaksanakan materi latihan fisik, serta berinteraksi dengan pelatih untuk mengembangkan teknik dan strategi permainan. Etika kerja dan disiplin yang kuat menjadi kunci kesuksesan program pelatihan, di mana atlet terus meningkatkan kemampuan melalui latihan konsisten dan partisipasi dalam kompetisi. Dengan bimbingan pelatih profesional, mereka berusaha meraih prestasi yang lebih tinggi, menjadikan mereka aset penting bagi keberhasilan PTM Garuda Mas.

2. Pelaksanaan Program Latihan Fisik

Berdasarkan hasil wawancara dengan atlet, program latihan fisik di PTM Garuda Mas Lubuk Basung berfokus pada peningkatan ketahanan dan kekuatan ledak. Latihan ketahanan bertujuan untuk meningkatkan daya fisik atlet agar dapat berkompetisi dengan intensitas tinggi dalam jangka waktu lama, sementara latihan daya ledak, terutama pada otot tungkai, berpengaruh besar pada kecepatan dan kekuatan pukulan dalam tenis meja. Materi latihan dirancang oleh pelatih bersertifikat yang memahami kebutuhan fisik atlet untuk meningkatkan kinerja kompetitif. Aktivitas fisik dilakukan secara teratur sesuai jadwal, dengan dukungan disiplin dan kerja keras dari setiap atlet. Pelatih berlisensi menyusun program latihan progresif yang mencakup aspek fisik, teknik, dan strategi permainan, serta melakukan evaluasi berkala untuk menyesuaikan intensitas latihan. PTM Garuda Mas juga memberikan kebebasan

kepada atlet untuk berlatih mandiri di luar jadwal resmi, memanfaatkan fasilitas klub yang selalu terbuka. Pendekatan ini mendorong atlet untuk menjaga intensitas latihan, mengembangkan kemandirian, dan disiplin dalam pengasuhan diri, serta mempercepat adaptasi dan keterampilan melalui pengulangan teknik yang telah diajarkan.

3. Peran Pelatih dalam Pembinaan Atlet

Pelatih memiliki peran krusial dalam pengembangan atlet tenis meja di PTM Garuda Mas Lubuk Basung, mencakup aspek teknis, motivasi, mental, komunikasi, dan strategi untuk meningkatkan potensi dan kinerja atlet. Pelatih di klub ini adalah individu terampil dan berpengalaman, memiliki izin resmi dan latar belakang sebagai mantan atlet sukses di tingkat nasional, yang menambah nilai pada proses pembinaan. Mereka menyusun strategi dan taktik efisien dalam sesi latihan dan kompetisi, merancang program pelatihan yang mengintegrasikan teknik, fisik, dan taktik, serta memberikan pengarahan sistematis. Komunikasi terbuka dan intensif antara pelatih dan atlet menjadi dasar vital dalam pengembangan, membangun kepercayaan dan motivasi, serta membantu mengidentifikasi hambatan yang dihadapi atlet. Pelatih berkontribusi langsung dalam mengoptimalkan kemampuan atlet melalui pembinaan sistematis dan dukungan total, termasuk pendampingan fisik, teknik, mental, dan persiapan kompetisi. Dengan arahan pelatih yang berpengalaman, atlet mendapatkan pelatihan menyeluruh untuk mencapai hasil maksimal, menjadikan pelatih sebagai pengajar teknik, pendamping mental, pendorong semangat, dan pengelola program latihan yang penting dalam keberhasilan pengembangan atlet di PTM Garuda Mas.

4. Motivasi dan Sikap Atlet dalam Latihan dan Kompetisi

Motivasi dan sikap para atlet merupakan elemen krusial yang memengaruhi keberhasilan pengembangan dan pencapaian prestasi dalam olahraga tenis meja di PTM Garuda Mas. Dalam latihan dan kompetisi, motivasi mendorong atlet untuk berkomitmen, disiplin, dan berusaha konsisten dalam mengembangkan keterampilan serta mencapai hasil terbaik. Para atlet menunjukkan semangat besar dalam menjalani program latihan yang disusun oleh pelatih, terlihat dari dedikasi mereka dalam berbagai sesi pelatihan dan hasrat untuk meraih pencapaian yang membanggakan. Kecintaan terhadap olahraga ini didorong oleh keinginan untuk berpartisipasi dalam kompetisi dan meningkatkan keterampilan, baik secara individu maupun kelompok. Usaha keras menjadi prioritas, dengan atlet menunjukkan dedikasi dan disiplin tinggi dalam berlatih, baik dalam sesi resmi maupun latihan mandiri. Kepuasan dari proses berlatih dan pencapaian keterampilan baru berfungsi sebagai motivasi tambahan untuk terus meningkatkan diri. Dukungan pelatih dan lingkungan latihan yang positif juga berkontribusi pada motivasi atlet. Secara keseluruhan, motivasi yang kuat, dedikasi, dan kepuasan pribadi dalam pelatihan menjadi faktor penting keberhasilan atlet PTM Garuda Mas dalam mencapai prestasi di kompetisi tenis meja, dengan temuan penelitian menunjukkan bahwa motivasi dan sikap positif atlet sangat berpengaruh terhadap kinerja dan hasil latihan.

5. Program Pembinaan dan Pengembangan Atlet

Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan atlet, dapat disimpulkan bahwa program latihan di PTM Garuda Mas Lubuk Basung dirancang secara terstruktur dengan mempertimbangkan kategori usia dan level keterampilan atlet. Program ini dibagi menjadi kelompok atlet muda, remaja, kelompok hobi, dan atlet berprestasi, sehingga materi latihan disesuaikan dengan kebutuhan fisik dan mental masing-masing kelompok. Atlet muda fokus pada pengenalan teknik dasar dan peningkatan koordinasi motorik, sementara kelompok remaja dan atlet berpengalaman diarahkan pada penguasaan keterampilan teknis kompleks, strategi pertandingan, serta peningkatan kondisi fisik seperti ketahanan dan kekuatan otot. Pelatih mengatur materi latihan berdasarkan kemajuan atlet, menggabungkan aspek fisik, teknik, taktik, dan mental untuk pertumbuhan menyeluruh.

Program pelatihan di PTM Garuda Mas juga mengedepankan kreativitas dan variasi dalam materi latihan untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran dan menghindari kebosanan. Pelatih secara

berkala menyesuaikan metode latihan berdasarkan kemajuan ilmu kepelatihan dan tren permainan, mengintegrasikan berbagai jenis latihan seperti teknik pukulan, gerakan kaki, taktik permainan, simulasi pertandingan, serta latihan fisik eksplosif dan ketahanan. Atlet juga didorong untuk berlatih mandiri di luar jadwal resmi, menjaga motivasi dan semangat belajar.

Tujuan utama program pelatihan adalah meningkatkan kemampuan teknik tenis meja dan mengoptimalkan performa atlet dalam kompetisi. Klub berupaya menciptakan atlet dengan keterampilan teknis tinggi, kebugaran fisik optimal, strategi permainan solid, dan mental kompetitif yang tangguh. Selain meraih prestasi di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional, program ini juga bertujuan membangun karakter atlet yang disiplin, bertanggung jawab, dan memiliki etos kerja tinggi. Dengan demikian, pelatihan tidak hanya berfokus pada kemenangan jangka pendek, tetapi juga pada pengembangan potensi atlet secara berkelanjutan, melahirkan generasi atlet tenis meja yang tangguh dan memiliki daya saing tinggi.

6. Prestasi PTM Garuda Mas

Persatuan Tenis Meja (PTM) Garuda Mas Lubuk Basung memiliki peran penting dalam komunitas olahraga tenis meja di Kabupaten Agam, diakui oleh berbagai instansi olahraga lokal, termasuk Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Agam, sebagai salah satu klub tenis meja unggulan dan sukses. Penghargaan ini didasarkan pada konsistensi klub dalam melatih atlet berpotensi dan berpartisipasi dalam ajang dari tingkat lokal hingga nasional. PTM Garuda Mas dikenal sebagai tempat pelatihan yang mampu menghasilkan atlet-atlet unggul yang mewakili Kabupaten Agam dalam event bergengsi, menjadikannya aset krusial dalam pengembangan olahraga tenis meja di daerah.

Atlet-atlet PTM Garuda Mas aktif terlibat dalam berbagai kompetisi di tingkat kabupaten, provinsi, dan nasional, yang menjadi bukti mutu pelatihan yang disediakan. Beberapa atlet telah meraih prestasi di kejuaraan tingkat provinsi dan nasional, termasuk gelar juara, yang menunjukkan efektivitas program pelatihan dan strategi pengembangan klub. Partisipasi dan pencapaian ini tidak hanya meningkatkan semangat atlet, tetapi juga memperkuat citra klub sebagai salah satu yang terunggul di Sumatera Barat. Selain itu, PTM Garuda Mas secara teratur mengirimkan atletnya ke ajang resmi yang diselenggarakan oleh pemerintah daerah dan organisasi olahraga, menjadikan klub ini sebagai bukti nyata kemajuan olahraga tenis meja di Kabupaten Agam melalui kontribusi yang signifikan.

PEMBAHASAN

1. Analisis Efektivitas Pembinaan Fisik dan Teknik di PTM Garuda Mas

Pengembangan fisik dan teknik di PTM Garuda Mas terbukti efektif dalam membentuk fondasi keterampilan atlet, baik dari segi kebugaran fisik maupun penguasaan teknik permainan tenis meja. Latihan fisik yang terencana, termasuk latihan ketahanan dan kekuatan eksplosif, menghasilkan atlet dengan stamina tinggi dan kekuatan pukulan maksimal, seperti yang dinyatakan oleh atlet dalam wawancara. Program latihan yang terorganisir dan bervariasi—dimulai dari teknik dasar, gerakan kaki, hingga simulasi pertandingan—mengembangkan kemampuan atlet secara menyeluruh. Penilaian teratur dari pelatih dan akses mudah ke fasilitas latihan, baik di jadwal resmi maupun latihan mandiri, berkontribusi pada peningkatan kualitas teknik dan fisik atlet secara berkelanjutan. Keberhasilan program ini terlihat dari prestasi para atlet dalam berbagai kompetisi dan pengakuan klub sebagai pusat pelatihan terbaik di Kabupaten Agam.

2. Pengaruh Peran Pelatih dan Motivasi Atlet Terhadap Peningkatan Kemampuan

Peran pelatih bersertifikat yang juga merupakan mantan atlet nasional menjadi elemen penting dalam kemajuan atlet. Pelatih tidak hanya berfungsi sebagai pengajar teknik, tetapi juga sebagai pembimbing, pendorong, dan pengelola latihan yang menciptakan lingkungan pembinaan yang mendukung. Pendekatan interaktif pelatih, yang memberikan tanggapan dan mendukung pertumbuhan

pribadi, berperan penting dalam semangat tinggi atlet saat berlatih dan bertanding. Motivasi internal atlet juga sangat kuat, terlihat dari dedikasi dan disiplin selama sesi latihan. Sikap ini menjadi dasar suksesnya pembinaan, di mana atlet secara aktif melakukan latihan mandiri di luar jadwal dan selalu menetapkan tujuan untuk meningkatkan kualitas diri. Gabungan antara fungsi pelatih yang berkualitas dan motivasi internal atlet menghasilkan sinergi yang mendukung pencapaian kinerja terbaik.

3. Kelebihan dan Kekurangan Program Latihan yang Berjalan

Program latihan di PTM Garuda Mas memiliki berbagai keunggulan yang menjadi pondasi utama dalam pengembangan atlet. Materi latihan yang disediakan sangat komprehensif dan terintegrasi, meliputi aspek fisik dan teknik yang disesuaikan dengan kebutuhan atlet sesuai kelompok usia dan tingkat kemampuan. Pelatih yang mengawasi program ini adalah tenaga profesional berlisensi dengan pengalaman signifikan sebagai mantan atlet nasional, sehingga dapat memberikan pembinaan berkualitas dan terstandarisasi. Hubungan komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet membangun lingkungan latihan yang mendukung dan partisipatif, meningkatkan motivasi serta usaha atlet. Fasilitas latihan yang serbaguna juga menjadi keuntungan, memungkinkan latihan mandiri di luar jam resmi, sehingga intensitas dan kemandirian atlet dapat terus berkembang. Pencapaian klub dan atlet dalam berbagai kompetisi lokal, provinsi, dan nasional menunjukkan efektivitas program pelatihan tersebut.

Namun, terdapat beberapa kelemahan yang perlu diperhatikan. Sarana dan prasarana pendukung latihan, seperti peralatan modern dan infrastruktur fisik, masih perlu diperbaiki untuk mendukung proses latihan dengan lebih baik. Jadwal latihan bersama kadang terhambat oleh ketersediaan waktu atlet yang memiliki beragam kegiatan di luar klub, sehingga frekuensi latihan bersama tidak optimal. Selain itu, peluang untuk meningkatkan aspek pelatihan mental dan psikologis atlet masih terbuka dan harus mendapatkan perhatian serius agar persiapan bertanding, terutama di level yang lebih tinggi, dapat lebih optimal.

KESIMPULAN

1. Peran Atlet dalam Pembinaan dan Latihan

Pengembangan tenis meja di Persatuan Tenis Meja (PTM) Garuda Mas Lubuk Basung dilakukan secara efektif dan terencana. Program latihan fisik yang dilaksanakan mencakup peningkatan stamina dan kekuatan otot yang dilakukan secara teratur. Atlet tidak hanya berpartisipasi dalam latihan fisik bersama sesuai jadwal resmi yang ditentukan oleh pelatih, tetapi juga dianjurkan untuk melakukan latihan individu di luar jadwal tersebut. Fleksibilitas ini memungkinkan setiap atlet untuk memperbaiki kemampuan fisik dan tekniknya dengan lebih efektif, sesuai dengan kebutuhan dan keterampilan masing-masing. Dengan pendekatan ini, program pembinaan fisik yang terstruktur dapat menciptakan dasar stamina dan kekuatan yang sangat dibutuhkan dalam olahraga tenis meja.

2. Peran Pelatih dalam Pembinaan Atlet

Peran pelatih dalam pengembangan atlet sangat krusial dan memberikan kontribusi besar terhadap kemajuan mereka. Pelatih di PTM Garuda Mas tidak hanya memiliki kompetensi tinggi dengan lisensi resmi, tetapi juga pengalaman sebagai mantan atlet berprestasi hingga tingkat nasional. Hal ini memungkinkan pelatih untuk merancang strategi dan taktik latihan yang sesuai dan terfokus, serta memberikan instruksi yang efisien selama sesi latihan maupun pertandingan. Selain aspek teknis, pelatih juga berperan dalam mengembangkan komunikasi yang baik dengan atlet, sehingga terjalin hubungan harmonis yang dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet. Gabungan antara kemampuan pelatih dan komunikasi yang baik merupakan faktor penentu keberhasilan pengembangan di klub ini.

3. Motivasi dan Sikap Atlet dalam Latihan dan Kompetisi

Semangat dan sikap optimis para atlet merupakan fondasi utama keberhasilan pengembangan di PTM Garuda Mas. Upaya yang sungguh-sungguh, disiplin, dan rasa puas atas hasil latihan yang dilakukan secara teratur mendorong kemajuan keterampilan baik secara individu maupun kelompok. Perilaku ini terlihat tidak hanya saat berlatih bersama, tetapi juga ketika atlet melaksanakan latihan sendiri di luar jadwal. Dengan dorongan yang besar, para atlet mampu menghadapi berbagai rintangan dan terus maju untuk mencapai hasil terbaik. Pelatihan yang dirancang dengan memperhatikan rentang usia dan level kemampuan memberikan pendekatan yang lebih individual dan efisien, sehingga setiap atlet dapat memperoleh materi latihan yang sesuai dengan kebutuhan fisiknya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ansori (2015) 'Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja Di Pondok Pesantren Jeumala Amal Kabupaten PIDIE Jaya Tahun Ajaran 2017/2018', *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 3(April), pp. 49–58.
- AS, J., Hayudi, H., & Mulloh, F. (2019) 'Pembinaan Tenis Meja Pada Tim Baporkorpri Kabupaten Sorong', *Jurnal Abdimasa Pengabdian Masyarakat*, 2(2), pp. 35–39. Available at: <https://unimuda.e-journal.id/jurnalabdimasa/article/view/475>.
- Berutu, H.A. *et al.* (2025) 'Pembinaan Cabang Olahraga Tenis Meja', *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 9(1), pp. 41–52. Available at: <https://doi.org/10.24114/so.v9i1.65270>.
- Dwi Pramesianto, A. and Waluyo, W. (2014) 'Studi Perkembangan Prestasi Atlet Pplp Tenis Meja Jawa Tengah Tahun 2008-2013', *Phederal: Physical Education, Health and Recreation Journal*, 9(2), pp. 1–9.
- Harahap, B.J. and Agung Nugroho (2024) 'Manajemen Pembinaan Prestasi Olahraga Tenis Meja Di National Paralympic Committee Sumatera Utara', *Journal Management of Sport*, 3(1), pp. 20–26. Available at: <https://doi.org/10.55081/jmos.v3i1.3287>.
- Idris, F.I. *et al.* (2025) 'Survei PPLP Tenis Meja Gorontalo', 2(3), pp. 484–488. Available at: <https://doi.org/10.37905/jrpi.v2i3.32087>.
- Islamy, N.F. (2017) 'Pengaruh Metode Latihan Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Smash Topspin Tenis Meja Nila', *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(1), p. 66. Available at: <http://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara%0Ahttp://jurnal.upmk.ac.id/index.php/juara/article/view/33>.
- Nuramina Mahmud (2020) 'Survei Tingkat Kemampuan Dasar Permainan Tenis Meja Pada Peserta Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Campalagian. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.biochi.2015.03.025%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nature10402%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nature21059%0Ahttp://journal.stainkudus.ac.id/index.php/equilibrium/article/view/1268/1127%0Ahttp://dx.doi.org/10.1038/nrmicro2577%0Ahttp://>
- Oktara, B. (2010) 'Cabang Olahraga Tenis Meja', 3, pp. 244–252.
- Zulfandi (2022) *Pengaruh Kelincahan Footwork Terhadap Kemampuan Melakukan Pukulan Forehand Dalam Permainan Tenis Meja Pada Siswa Kelas X Ipa Di Sman 1 Baitussalam, Jurnal pendidikan jasmani*.