

EVALUASI PROGRAM LATIHAN FISIK ATLET TENIS MEJA

EVALUATION OF PHYSICAL TRAINING PROGRAM FOR TABLE TENNIS ATHLETES

¹Ella H. Tumuloto, ²Sulasikin Sahdi Kadir, ^{3*}Al Ilham, ⁴Roni Syaputra

^{1,2,3*}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Olahraga dan Kesehatan,
Universitas Negeri Gorontalo

⁴Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dehasen Bengkulu

Kontak koresponden: alilham@ung.ac.id

ABSTRAK

Program latihan fisik memiliki kaitan yang sangat erat dengan prestasi atlet Tenis Meja. Latihan fisik yang dirancang dengan baik membantu meningkatkan berbagai aspek fisik, seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi program latihan fisik atlet Tenis Meja di Gorontalo dalam persiapan menghadapi Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh-Sumatera Utara 2024 menggunakan model evaluasi CIPP (*Context, Input, Process, Product*). Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi evaluatif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan kuesioner yang diisi oleh atlet, pelatih, serta kalangan pemerintahan yang keseluruhan berjumlah 13 sampel. Evaluasi konteks (*Context*) mengidentifikasi tujuan dan kebutuhan program latihan, menemukan bahwa program ini penting untuk meningkatkan performa atlet. Evaluasi input (*Input*) menilai sumber daya yang digunakan, termasuk fasilitas, alat latihan, dan kualifikasi pelatih, yang sebagian besar memadai namun perlu peningkatan di beberapa area. Evaluasi proses (*Process*) memeriksa pelaksanaan program latihan, menemukan bahwa meskipun latihan dilakukan secara rutin dan terstruktur, ada beberapa aspek yang memerlukan perbaikan, seperti variasi latihan dan penyesuaian intensitas. Evaluasi produk (*Product*) mengevaluasi hasil akhir dari program latihan, menunjukkan peningkatan signifikan dalam kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan kecepatan atlet, meskipun beberapa indikator performa belum mencapai target optimal. Penelitian ini menyimpulkan bahwa program latihan fisik yang diterapkan cukup efektif tetapi masih memerlukan beberapa perbaikan untuk mencapai hasil yang diinginkan di PON 2024. Rekomendasi diberikan kepada pelatih dan pengelola program untuk melakukan penyesuaian berdasarkan temuan penelitian ini, guna memastikan para atlet dapat berkompetisi dengan performa terbaik mereka.

Kata Kunci: evaluasi; latihan fisik; Atlet; Tenis Meja

ABSTRACT

Physical training programs are closely related to the performance of table tennis athletes. Well-designed physical training helps improve various physical aspects, such as strength, speed, agility, and endurance. This study aims to evaluate the physical training program of table tennis athletes in Gorontalo in preparation for the 2024 Aceh-North Sumatra National Sports Week (PON) using the CIPP (Context, Input, Process, Product) evaluation model. This research methodology uses a qualitative approach with an evaluative study design. Data were collected through observation, interviews, and questionnaires filled out by athletes, coaches,

and government officials totaling 13 samples. Context evaluation identified the objectives and needs of the training program, finding that the program was important for improving athlete performance. Input evaluation assessed the resources used, including facilities, training equipment, and coach qualifications, which were mostly adequate but needed improvement in several areas. Process evaluation examined the implementation of the training program, finding that although training was carried out routinely and structured, there were several aspects that needed improvement, such as training variations and intensity adjustments. Product evaluation evaluates the final results of the training program, showing significant improvements in strength, endurance, agility, and speed of athletes, although some performance indicators have not reached optimal targets. This study concludes that the physical training program implemented is quite effective but still requires some improvements to achieve the desired results in PON 2024. Recommendations are given to coaches and program managers to make adjustments based on the findings of this study, to ensure that athletes can compete at their best performance.

Keywords: *evaluation; physical training; Athletes; Table Tennis*

Pendahuluan

Pekan Olahraga Nasional (PON) merupakan pesta olahraga terbesar di Indonesia yang diadakan setiap 4 (empat) tahun sekali (Kadir et al., 2024). Prestise PON sangat tinggi dan menjadi pusat perhatian bagi para atlet, pelatih, serta penggemar olahraga di seluruh Indonesia. Pekan Olahraga Nasional (PON) pada dasarnya bertujuan untuk menyebarkan kegiatan olahraga di masyarakat, menemukan bakat atlet potensial, meraih prestasi dalam tiap cabang olahraga yang lebih baik, meningkatkan persatuan nasional, dan memperkuat ketahanan negara.

PON juga menjadi indikator kemajuan suatu daerah dalam prestasi olahraga, karena melalui ajang ini dapat dilihat tingkat keberhasilan yang telah diraih oleh daerah tersebut dan sejauh mana proses pembinaan olahraga telah berjalan (Gelu, 2019). Setiap provinsi memiliki potensi untuk mencapai prestasi olahraga optimal sesuai dengan dukungan yang tersedia, baik dari segi ekologi, sosial, maupun aspek lainnya (Yusfi et al., 2019). Oleh karena itu, semua komponen yang berperan dalam mendukung prestasi olahraga harus bekerja secara bersinergi dan berkelanjutan *Top of Form* (Tangkudung, 2017). Salah satu faktor penting dalam mencapai prestasi puncak yaitu kondisi fisik, yang merupakan syarat utama bagi seorang atlet (Duhe et al., 2024; Hidayat & Haryanto, 2022; Pujiyanto, 2015). Atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik akan mendapat peningkatan sistem sirkulasi dan kerja jantung, kekuatan, kelenturan, daya tahan, kecepatan, dan komponen fisik lainnya (Hadjarati & Haryanto, 2022; Hidayat & Haryanto, 2021). Agar mendapatkan prestasi yang optimal dalam kejuaraan Tenis Meja, memerlukan kondisi fisik yang baik agar seorang atlet bisa mencapai puncak penampilannya dalam suatu pertandingan (Fahrudin & Hafidz, 2023). Fasilitas yang dapat diakses mendukung dan meningkatkan pencapaian aktivitas fisik yang direkomendasikan dengan memberikan peluang (Kurdi et al., 2023). Pekan Olahraga Nasional (PON) menjadi indikator kemajuan daerah dalam prestasi olahraga, menunjukkan keberhasilan pembinaan olahraga di setiap provinsi. Potensi setiap daerah untuk mencapai prestasi optimal bergantung pada dukungan ekologis, sosial, dan aspek lainnya. Kondisi fisik yang baik adalah faktor penting bagi atlet untuk mencapai prestasi

puncak, yang melibatkan peningkatan sistem sirkulasi, kekuatan, dan daya tahan. Oleh karena itu, sinergi dan keberlanjutan dalam dukungan berbagai komponen serta akses terhadap fasilitas yang memadai sangat penting untuk mencapai prestasi olahraga yang optimal.

Obsesi setiap atlet yang mendalami olahraganya adalah mencapai prestasi maksimal. Keberhasilan mereka tidak terlepas dari dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak. Peran seorang pelatih yang berkualitas sangat signifikan dalam meningkatkan kemampuan atlet (Haryanto et al., 2023; Refiater & Haryanto, 2024). Seorang pelatih mempunyai peranan penting, dimana seorang pelatih harus mampu menerapkan program latihannya yang sesuai dengan kemampuan atletnya (Grambow et al., 2020; Ilham et al., 2022). Oleh karena itu seorang pelatih harus memantau setiap latihan yang dilakukan serta membina secara terus-menerus.

Berdasarkan wawancara peneliti kepada kepala bidang pembinaan prestasi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Gorontalo, menyebutkan bahwa kondisi fisik atlet PON cabang olahraga Tenis Meja masih sangat kurang. Hal ini dilihat dari hasil tes *VO₂Max* yang dilakukan oleh KONI pada bulan Desember 2023 bahwa hasil *VO₂Max* atlet PON Tenis Meja putra dan putri Gorontalo termasuk dalam kategori sangat kurang. Oleh karena itu kondisi ini harus menjadi perhatian oleh semua pihak, baik pemerintah, pelatih maupun atlet. Persiapan untuk penyelenggaraan PON yang berlangsung setiap 4 (empat) tahun sekali merupakan waktu yang ideal untuk mempersiapkan berbagai tahapan, termasuk perekrutan atlet dan pelatih, penyusunan program latihan fisik tahunan yang terencana, serta memilih lawan tanding untuk uji coba yang sesuai. Ada banyak model evaluasi yang dapat dipilih, seperti: *Tyler's*, *Scriven's*, *Stakes'*, *Ochave's ABCD*, *Stufflebeam's Context*, Model Input, Proses dan Produk (CIPP) dan model lainnya (Irene, 2023). Model evaluasi yang digunakan oleh peneliti adalah model evaluasi CIPP, yaitu model evaluasi yang memeriksa dari aspek konteks, input, proses dan produk.

Metode

Penelitian ini mengacu pada pendekatan model CIPP (*Context, Input, Process, Product*) untuk melakukan evaluasi terhadap program latihan fisik yang diselenggarakan oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Provinsi Gorontalo untuk mempersiapkan tim PON cabang olahraga Tenis Meja menuju PON Aceh – Sumut 2024. Evaluasi tersebut mencakup penilaian terhadap konteks, input, proses, dan *product* dari program tersebut dengan tujuan untuk memastikan bahwa persiapan atlet mencapai tingkat prestasi yang diharapkan pada pelaksanaan PON mendatang.

Context dalam penelitian ini menitikberatkan pada dasar pelaksanaan program latihan fisik atlet Tenis Meja Gorontalo, pada tahapan Input fokus pada: kualifikasi atau kelayakan pelatih, atlet, sarana dan prasarana, pendanaan dan penjadwalan program latihan, untuk tahapan Proses meliputi pelaksanaan program latihan dan keefektifan pelaksanaan program latihan, dan pada tahapan Product melihat dampak pelaksanaan program Latihan fisik atlet Tenis Meja Gorontalo dalam persiapan PON Aceh – Sumut 2024.

Penelitian ini merupakan jenis evaluatif yang menggunakan pendekatan kualitatif. Instrumen yang digunakan adalah alat yang memungkinkan pengukuran fenomena alam atau

sosial yang diamati. Instrumen tersebut dapat berupa pedoman wawancara, daftar pertanyaan, atau pedoman observasi yang disiapkan untuk mengumpulkan informasi dari responden. Sampel dalam penelitian kualitatif bukan dinamakan responden, tetapi sebagai narasumber, atau partisipan, informan, teman dan guru dalam penelitian.

Data yang digunakan dalam penelitian evaluasi ini bersumber dari data primer dan data sekunder. Data primer yaitu data yang langsung berasal dari pelatih, atlet, KONI, dan Pengprov Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) yang menjadi responden. Adapun jumlah sampel 13 orang yang terdiri atlet, KONI, pelatih fisik, Pengprov Persatuan Tenis Meja Seluruh Indonesia (PTMSI) dan pelatih teknik. Sedangkan data sekunder adalah data yang diambil dari data yang sudah ada berupa kebijakan, petunjuk/pedoman operasional atau standarisasi penyelenggaraan program. Pengambilan informan didasarkan atas teknik *Snowball sampling*. Hal ini dilakukan karena dari jumlah sumber data yang sedikit itu tersebut belum mampu memberikan data yang memuaskan maka mencari orang lain lagi yang dapat digunakan sebagai sumber data. Setelah pengumpulan data, langkah selanjutnya adalah pengolahan untuk menjadikannya lebih terstruktur. Analisis data pada penelitian ini menggunakan model Miles dan Huberman, yang terdiri kegiatan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi.

Hasil

Penelitian ini menyoroti pentingnya persiapan fisik atlet dalam meraih prestasi di PON, yang menjadi tolok ukur keberhasilan pembinaan olahraga di Indonesia. Menghadapi PON Aceh-Sumut 2024, kondisi fisik atlet Tenis Meja Gorontalo dinilai masih kurang memadai, berdasarkan hasil tes VO₂Max. Dengan model evaluasi CIPP (*Context, Input, Process, Product*), penelitian ini mengevaluasi efektivitas program latihan fisik yang diterapkan oleh KONI Gorontalo, mencakup pelaksanaan program, kualifikasi pelatih, serta hasil akhir latihan dalam upaya mempersiapkan atlet untuk mencapai performa optimal. Adapun hasil ringkasan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Evaluasi

| Komponen | Aspek | Hasil |
|----------------|--------------------------|--|
| <i>Context</i> | Program Latihan Fisik | Berdasarkan hasil evaluasi konteks, ditemukan bahwa dasar pelaksanaan program latihan fisik atlet Tenis Meja Gorontalo dalam persiapan PON ACEH – SUMUT 2024 sudah memiliki tujuan yang jelas dalam meningkatkan kondisi fisik atlet dalam menghadapi PON. Kebutuhan atlet Tenis Meja Gorontalo dalam persiapan menghadapi PON Aceh-Sumatera Utara 2024 mencakup peningkatan kondisi fisik, kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kecepatan reaksi. Analisis lingkungan menunjukkan bahwa fasilitas latihan di Gorontalo cukup memadai, namun masih memerlukan beberapa perbaikan, seperti penambahan alat latihan sebagai penunjang untuk meningkatkan latihan fisik. |

| | | |
|----------------|--|---|
| <i>Input</i> | Kualifikasi Pelatih | <p>Evaluasi <i>input</i> mengenai kelayakan dan kualifikasi pelatih fisik atlet PON Tenis Meja Gorontalo. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih fisik atlet Tenis Meja PON Gorontalo yaitu I Kadek Suwardika didapatkan bahwa, kualifikasi pelatih fisik Tenis Meja Gorontalo sudah baik terlihat dari adanya lisensi Pelatih Fisik Nasional dan beliau juga merupakan seorang dosen olahraga.</p> <p>Sebagai dosen olahraga, pelatih memiliki pemahaman mendalam tentang teori dan prinsip olahraga. Selain itu, ia juga memiliki kemampuan untuk mengajar dan menyampaikan pengetahuan secara efektif kepada orang lain. Kombinasi dari pengalaman mengajar dan praktik di lapangan memberikan pelatih perspektif yang luas dan mendalam dalam mengelola pelatihan fisik yang efektif dan efisien.</p> |
| | Kualifikasi Atlet | <p>Evaluasi input mengenai kualifikasi atlet Tenis Meja yang akan mewakili Provinsi Gorontalo pada Pekan Olahraga Nasional (PON) Aceh – Sumut 2024 merupakan atlet putra dan putri terbaik di Gorontalo yang disaring melalui proses seleksi. Atlet yang lolos PON ini merupakan langganan juara di kejuaraan-kejuaraan daerah dan kejuraan provinsi. Selain itu juga, ada 3 (orang) orang atlet Tenis Meja gorontalo yang merupakan lulusan dari Ragunan Jakarta yang membuat mereka memiliki pengalaman bertanding dengan atlet-atlet tenis di pulau jawa.</p> |
| | Dukungan Pemerintah, Pengurus dan Masyarakat | <p>Berdasarkan dari segi input pendanaan, dukungan finansial yang memadai dan dikelola dengan baik sangat penting dalam persiapan atlet Tenis Meja untuk PON Aceh – Sumut 2024. Pendanaan yang stabil dan cukup dari KONI serta sinergitas dari Pengprov PTMSI Gorontalo memungkinkan program latihan yang terstruktur dan komprehensif, yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan kualifikasi dan performa atlet.</p> <p>Berdasarkan hasil wawancara kepada sekretaris umum Pengprov PTMSI Gorontalo, bahwa dukungan dari pengprov sangat luar biasa. Hal ini dapat dilihat dari seluruh atlet Tenis Meja persiapan PON Gorontalo melakukan TC di Jakarta selama 4 bulan yang di biayai oleh pembina Pengprov PTMSI Provinsi Gorontalo. Sehingga dengan dukungan yang sangat luar biasa dari semua pihak diharapkan atlet Tenis Meja dapat memberikan prestasi yang mengharumkan nama Provinsi Gorontalo di PON mendatang.</p> |
| <i>Process</i> | Proses Pelatihan | <p>Evaluasi proses menunjukkan bahwa program latihan fisik berjalan sesuai dengan rencana dan jadwal yang telah ditetapkan. Tingkat partisipasi atlet sangat tinggi, dengan komitmen yang kuat dari para atlet untuk mengikuti program. Namun, terdapat beberapa hambatan seperti jadwal latihan yang berbenturan dengan kegiatan akademik bagi atlet pelajar dan kurangnya variasi dalam metode latihan yang dapat menyebabkan kebosanan.</p> |

| | | |
|----------------|----------------|---|
| <i>Product</i> | Performa Fisik | Evaluasi produk mengindikasikan peningkatan yang signifikan dalam performa fisik dan teknis atlet. Terdapat peningkatan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan keterampilan khusus Tenis Meja. Namun, beberapa atlet masih mengalami masalah dengan konsistensi performa selama pertandingan. Secara keseluruhan, program latihan telah mencapai sebagian besar tujuan yang telah ditetapkan. |
|----------------|----------------|---|

Secara keseluruhan, hasil evaluasi menunjukkan bahwa program latihan fisik yang diterapkan bagi atlet Tenis Meja Gorontalo dalam persiapan menuju PON Aceh-Sumut 2024 telah berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif terhadap peningkatan performa atlet. Meski masih terdapat beberapa hambatan, seperti kebutuhan peningkatan fasilitas dan variasi metode latihan, dukungan yang kuat dari berbagai pihak, serta komitmen tinggi dari para atlet dan pelatih, telah berhasil mewujudkan sebagian besar tujuan program, yang diharapkan dapat berkontribusi pada pencapaian prestasi optimal di PON mendatang.

Pembahasan

Evaluasi konteks dalam penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan fisik atlet Tenis Meja Gorontalo memiliki tujuan yang jelas dalam meningkatkan kondisi fisik atlet untuk menghadapi PON Aceh-Sumatera Utara 2024. Kebutuhan ini mencakup peningkatan kondisi fisik, kekuatan mental, dan strategi permainan yang adaptif. Fisik yang prima dan kesiapan mental merupakan syarat penting untuk mencapai performa optimal (Pujiyanto, 2015). Ketersediaan fasilitas latihan yang memadai sangat penting dalam mendukung program ini, namun masih diperlukan perbaikan untuk memenuhi standar yang lebih tinggi.

Fasilitas yang lengkap dan modern dapat meningkatkan efektivitas program latihan dan motivasi atlet (Tangkudung, 2017). Dukungan ini selaras dengan temuan baru mengenai pentingnya fasilitas latihan yang optimal dalam mendukung performa atlet (Sari et al., 2018). Analisis menunjukkan bahwa meskipun fasilitas di Gorontalo cukup memadai, perbaikan dan penambahan alat latihan akan lebih mendukung peningkatan latihan fisik atlet.

Hasil evaluasi input juga menunjukkan bahwa kualifikasi pelatih fisik Tenis Meja Gorontalo, sangat memadai. Pelatih yang memiliki lisensi Pelatih Fisik Nasional dan juga seorang dosen olahraga memiliki pemahaman mendalam tentang teori dan prinsip olahraga serta kemampuan mengajar yang efektif. Pelatih dengan latar belakang akademis yang kuat mampu mengintegrasikan pengetahuan teoritis dan praktis dalam program pelatihan, yang berkontribusi pada peningkatan performa atlet (Habsyi et al., 2024; Tangkudung, 2017). Meskipun pelatih memiliki kualifikasi yang memadai, peningkatan kompetensi melalui pelatihan lanjutan sangat dianjurkan, karena pelatih fisik saat ini hanya pelatih fisik secara umum belum spesifik ke cabang olahraga Tenis Meja. Selain itu, penelitian terbaru menekankan pentingnya pendidikan dan sertifikasi formal bagi pelatih dalam mendukung perkembangan atlet (Utomo et al., 2023). Atlet yang diseleksi untuk mewakili Provinsi Gorontalo pada PON Aceh-Sumut 2024 merupakan atlet putra dan putri terbaik yang memiliki pengalaman dan prestasi tingkat daerah dan provinsi.

Pengalaman bertanding dengan atlet dari Pulau Jawa juga menambah keunggulan mereka. Menurut teori seleksi atlet, pengalaman kompetisi yang luas dan prestasi yang konsisten merupakan indikator kualifikasi yang baik (Gelu, 2019). Studi terbaru juga menunjukkan bahwa pengalaman bertanding berbagai level kompetisi dapat meningkatkan adaptabilitas dan kinerja atlet (Subakti et al., 2023).

Dukungan finansial dari KONI dan sinergitas dari Pengprov PTMSI Gorontalo memainkan peran penting dalam persiapan atlet. Pendanaan yang stabil memungkinkan program latihan yang terstruktur dan komprehensif. Berdasarkan wawancara, dukungan luar biasa dari Pengprov PTMSI Gorontalo, seperti pelaksanaan *Training Center* (TC) di Jakarta selama 4 bulan, sangat membantu atlet dalam persiapan mereka. Dukungan organisasi dalam olahraga menyatakan bahwa dukungan finansial dan moral dari pemerintah dan pengurus olahraga sangat berpengaruh terhadap motivasi dan performa atlet (Iqbal, 2016). Penelitian terbaru menyoroti pentingnya dukungan komunitas dan sponsor dalam menyediakan sumber daya yang diperlukan untuk pelatihan yang efektif (Suhada, 2022). Partisipasi masyarakat melalui sponsor dan donasi juga penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi atlet.

Proses pelaksanaan program latihan fisik berjalan sesuai dengan rencana dan jadwal yang telah ditetapkan, dengan tingkat partisipasi atlet yang sangat tinggi. Namun, hambatan seperti jadwal latihan yang berbenturan dengan kegiatan akademik bagi atlet pelajar perlu mendapat perhatian. Penyesuaian jadwal yang fleksibel dapat membantu mengatasi konflik antara latihan dan kegiatan akademik (Rahman et al., 2020). Kurangnya variasi dalam metode latihan juga dapat menyebabkan kebosanan pada atlet (Datau et al., 2022; Massa et al., 2022). Variasi latihan dalam metode dan intensitas latihan dapat meningkatkan motivasi dan kinerja atlet (Pujiyanto, 2015). Oleh karena itu, pelatih perlu mengadopsi pendekatan yang lebih kreatif dan beragam dalam program latihan.

Evaluasi produk menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam performa fisik dan teknis atlet, dengan peningkatan kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan keterampilan khusus Tenis Meja. Program latihan yang terstruktur dan berjangka panjang dapat membantu atlet mencapai puncak performa secara konsisten (An Fahrudin et al., 2023). Namun, beberapa atlet masih mengalami masalah dengan konsistensi performa selama pertandingan.

Secara keseluruhan, program latihan telah mencapai sebagian besar tujuan yang telah ditetapkan. Evaluasi ini sejalan dengan teori evaluasi CIPP yang menyatakan bahwa evaluasi harus mencakup konteks, input, proses, dan produk untuk memberikan gambaran menyeluruh tentang efektivitas program (Irene, 2023). Evaluasi komprehensif sangat penting untuk meningkatkan program pelatihan dan hasil atlet (Ilham et al., 2023). Evaluasi berkala sangat penting untuk memastikan program latihan tetap relevan dan efektif (Refiater & Haryanto, 2022). Ini melibatkan pemantauan perkembangan atlet, penyesuaian program berdasarkan hasil evaluasi, dan umpan balik berkelanjutan dari para atlet dan pelatih.

Variasi dalam metode latihan perlu ditingkatkan untuk mencegah kebosanan dan menjaga motivasi atlet. Ini bisa melibatkan pengenalan latihan yang lebih kreatif, kompetisi internal, atau kerjasama dengan tim atau atlet dari daerah lain untuk sparring. Hambatan seperti benturan

jadwal latihan dengan kegiatan akademik dapat diatasi dengan penjadwalan yang lebih fleksibel dan koordinasi yang lebih baik antara pelatih dan institusi pendidikan. Selain itu, penekanan pada manajemen waktu bagi atlet pelajar sangat penting untuk memastikan keseimbangan antara akademik dan olahraga.

Kesimpulan

Evaluasi program latihan fisik atlet Tenis Meja Gorontalo dalam persiapan PON Aceh-Sumatera Utara 2024 menunjukkan bahwa program ini cukup efektif dalam meningkatkan performa atlet. Namun, terdapat beberapa area yang perlu diperbaiki, termasuk peningkatan kualifikasi pelatih, optimalisasi sumber daya, dan pengembangan metode latihan yang lebih bervariasi. Implikasi dari temuan ini adalah bahwa perbaikan dalam aspek-aspek tersebut dapat berkontribusi langsung pada peningkatan kualitas dan hasil program latihan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan peluang atlet untuk mencapai prestasi optimal di PON mendatang. Selain itu, hasil penelitian ini memberikan panduan bagi pengambil kebijakan dan pelatih untuk melakukan penyesuaian strategis yang dapat mengoptimalkan persiapan atlet, memastikan bahwa setiap elemen program latihan mendukung pencapaian target yang diinginkan. Implementasi rekomendasi yang tepat juga dapat menjadi model bagi program latihan fisik lainnya dalam konteks olahraga nasional.

Referensi

- Datau, S., Ruslan, R., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran Juggling Sepak Bola. *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 8(2). <https://doi.org/10.24114/jpor.v8i2.41941>
- Duhe, E. D. P., Haryanto, A. I., Horman, J., & Punu, D. (2024). Analisis Biomotorik Atlet Tinju: Optimalisasi Kemampuan Kekuatan Fisik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 120–126. <https://doi.org/https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1647>
- Fahrudin, A., & Hafidz, A. (2023). Profil Kondisi Fisik Atlet Tenis Meja Ptm Arta Jaya Kota Kediri. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 116–123. <https://doi.org/https://doi.org/10.1234/jpo.v6i1.53165>
- Gelu, A. Y. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Pelatihan Daerah (PELATDA) Cabang Olahraga Shorinji Provinsi NTT Tahun 2016. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 40–51. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10149>
- Grambow, R., O'Shannessy, C., Born, P., Meffert, D., & Vogt, T. (2020). Serve efficiency development at wimbledon between 2002 and 2015: A longitudinal approach to impact tomorrow's tennis practice. *Human Movement*, 21(1). <https://doi.org/10.5114/hm.2020.88155>
- Habsyi, F. Al, Mokoagow, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2024). Pengaruh Latihan Variasi Squat dan Latihan Variasi Lunges Terhadap Power Otot Tungkai pada Tendangan Dollyo Chagi. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 4(3), 534–540. <https://doi.org/https://doi.org/10.55081/jumper.v4i3.1243>
- Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2022). Perbedaan Latihan Resistance Band dan Latihan Dumbbell Shoulder Press Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Jendela Olahraga*, 7(2). <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.12061>
- Haryanto, A. I., Nurkhoiroh, N., Prasetyo, A., Haryani, M., & Ilham, A. (2023). Interpersonal

- Communication of Coaches With Motivation of Student-Athletes. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, 4(2), 73–79. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v4i2.8102>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2021). Pengembangan Tes Kelincahan Tendangan Pencak Silat. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(2). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v3i2.11338>
- Hidayat, S., & Haryanto, A. I. (2022). Kombinasi latihan fisik dan teknik: Efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(2), 156–168. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13604>
- Ilham, A., Amri, M. F. L., Isnanto, J., & Sulasikin Sahdi Kadir. (2022). Evaluation of The Physical Training Program of Table Tennis Clubs in Bengkulu City. *Asean Journal of Social and Humanities*, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.59888/ajosh.v1i101.3>
- Ilham, A., Hidayat, J. T., Faisal, M., Amri, L., Isnanto, J., & Haryanto, A. I. (2023). *Pengembangan Buku Saku Perwasitan Tenis Meja Berbasis Flipbook*. 05(04), 13000–13008. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2297>
- Iqbal, R. (2016). Evaluasi Manajemen Pelatda Bolabasket DKI Jakarta Menuju PON Riau 2012. *BIORMATIKA Jurnal Il Mi Ah FKIP Uni Vers i Tas Suban*, 3(April), 5–24. <https://doi.org/10.24036/sporta.v1i2.38>
- Irene, E. A. (2023). Evaluation of Teacher Education Curricula and its relevance to licensure examination using Context, Input, Process and Product (CIPP) model. *Social Sciences and Humanities Open*, 8(1), 100607. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100607>
- Kadir, S., Haryanto, A. I., Suardika, I. K., & Muktiani, N. R. (2024). Analysis of Maximal Volume of Oxygen for Gorontalo Contingent Martial Arts Athletes. *Active: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 13(2), 373–377.
- Kurdi, K., Ibrahim, I., Kardi, I. S., & Nopiyanto, Y. E. (2023). Kelayakan Kota Jayapura Sebagai Kota Layak Aktivitas Fisik. *Jambura Health and Sport Journal*, 5(1), 7–18. <https://doi.org/10.37311/jhsj.v5i1.18276>
- Massa, R. S., Ruskin, R., & Haryanto, A. I. (2022). Perbedaan Pengaruh Metode Dril Terhadap Teknik Dasar Sepak Takraw. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(1). <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i1.13377>
- Pujianto, A. (2015). Profil Kondisi Fisik dan Keterampilan Teknik Dasar Atlet Tenis Meja Usia Dini di Kota Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i1.3941>
- Rahman, N. I., Setijono, H., & Wiriawan, O. (2020). Evaluasi Kondisi Fisik Atlet Hockey Indoor Putri Sumatera Utara pada Persiapan PON XX 2021 Papua. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 94–107. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26818>
- Refiater, U. H., & Haryanto, A. I. (2022). Development of Disc Throwing Exercise Model for Beginners. *International Journal of Health Science & Medical Research*, 1(2). <https://doi.org/10.37905/ijhsmr.v1i2.14613>
- Refiater, U. H., & Haryanto, A. I. (2024). Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Motivasi Berprestasi Atlet Nomor Lari. *Jendela Olahraga*, 9(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v9i1.15591>
- Sari, D. R., Tangkudung, J., & Hanif, A. S. (2018). Evaluasi Program Pemusatan Latihan Daerah (Pelatda) Bolavoli Pasir Putri DKI Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.21009/jsce.02102>
- Surbakti, N. I. P., Sudiana, I. K. ., & Tisna, G. D. (2023). Evaluasi Program Pembinaan Atlet Tim Putri Cabang Olahraga Rugby Provinsi Bali Pada PON XX Papua. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 11(3), 314–319. <https://doi.org/10.23887/jiku.v11i3.66023>

- Suhada, S. N. (2022). Evaluasi Program Latihan Ekstrakurikuler Tapak Suci. *BSR: Boneo Studies and Research*, 4(1), 314–322.
- Tangkudung, A. W. A. (2017). Evaluasi Manajemen Pengprov Cabang Olahraga Cricket DKI Jakarta Terhadap Hasil PON XIX Tahun 2016. *Prosiding Seminar Dan Lokakarya Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta*, 2(01), 18–20.
- Utomo, S. B., Atma, E. S., Dwikurnaningsih, Y., & Loekmono, J. . L. (2023). Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling Berbasis CIPP pada Masa Pandemi Covid-19. *Satya Widya*, 39(1), 40–50. <https://doi.org/10.24246/j.sw.2023.v39.i1.p40-50>
- Yusfi, H., Ani, D., & Ana, D. (2019). Evaluasi Program Pembinaan Puslatda Cabang Olahraga Anggar Sumatera Selatan dalam Menghadapi PON Jawa Barat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(2), 77–84. <https://doi.org/10.36706/altius.v8i2.9027>