



## **The Role Of Acceleration And Recovery Training In Increasing The Endurance And Endurance Of Table Tennis Athletes**

### **Peran Latihan Percepatan Dan Pemulihan Dalam Meningkatkan Ketahanan Dan Daya Tahan Atlet Tenis Meja**

**Elsa Damayanti<sup>1</sup>, Nicholas Daniel Pratama Sibarani<sup>1</sup>, Puti Nadhila Hanifty<sup>1</sup>, Yohanna Nababan<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

Corresponding Author :

[eslda0407@gmail.com](mailto:eslda0407@gmail.com)

#### **How to Cite :**

Damayanti. E., N. D. P. Sibarani., P.N. Hanifty., Y. Nababan. (2024). The Role Of Acceleration And Recovery Training In Increasing The Endurance And Endurance Of Table Tennis Athletes. *Hanoman Journal: Physcal Education and Sport*, 5(1). DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.v5i1.1202>

#### **ARTICLE HISTORY**

Received [13 May 2024]

Revised [30 May 2024]

Accepted [14 May 2024]

#### **Kata Kunci :**

Latihan, Percepatan,  
Pemulihan, Daya Tahan,  
Tenis Meja

#### **Keywords :**

Training, Acceleration,  
Recovery, Endurance, Table  
Tennis

This is an open access article  
under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



#### **ABSTRAK**

*Di era olahraga yang semakin kompetitif seperti sekarang, para atlet tenis meja harus memiliki kondisi fisik yang optimal untuk dapat bersaing secara efektif. Ketahanan dan daya tahan merupakan faktor kunci yang memungkinkan atlet untuk tetap konsisten dan kuat selama pertandingan yang berlangsung lama. Fisik yang optimal dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi atlet, karena mereka merasa lebih siap secara fisik dan mental untuk menghadapi tantangan di lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi peran latihan percepatan dan pemulihan dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif kualitatif melalui studi pustaka bersumber dari jurnal, artikel ilmiah, buku, dan sumber lain yang relevan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada berbagai bentuk latihan percepatan dan pemulihan untuk meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Latihan percepatan dan pemulihan memegang peranan penting dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Melalui latihan yang terstruktur dan konsisten, atlet dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka untuk bertahan dalam pertandingan yang berlangsung lama dan penuh tekanan.*

#### **ABSTRACT**

*In the current era of increasingly competitive sports, table tennis athletes must have optimal physical condition to be able to compete effectively. Endurance and endurance are key factors that allow athletes to remain consistent and strong during long-lasting competitions. Optimal physique can increase athletes' self-confidence and motivation, because they feel more physically and mentally prepared to face challenges on the field. This research aims to identify the role of acceleration and recovery training in increasing endurance and endurance in table tennis athletes. The research method used is a qualitative descriptive method through literature study sourced from journals, scientific articles, books and other relevant sources. The results of this study indicate that there are various forms of acceleration and recovery training to increase the endurance and endurance of table tennis athletes. Acceleration and recovery training*

## PENDAHULUAN

Tenis meja merupakan salah satu olahraga populer yang membutuhkan perpaduan antara kekuatan, kecepatan, stamina, dan fokus mental (Perdana, 2023). Atlet tenis meja dituntut untuk melakukan gerakan eksplosif dan berulang-ulang dalam waktu singkat, sehingga ketahanan dan daya tahan menjadi faktor penting dalam mencapai performa yang optimal. Latihan fisik merupakan komponen penting dalam program latihan atlet tenis meja. Berbagai jenis latihan fisik dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan, dan kecepatan. Salah satu jenis latihan yang menarik perhatian adalah latihan percepatan dan pemulihan.

Olahraga tenis meja telah menjadi salah satu olahraga yang semakin diminati di berbagai belahan dunia. Keberhasilan dalam olahraga ini tidak hanya ditentukan oleh keahlian teknis para pemain, tetapi juga oleh faktor-faktor fisik seperti kekuatan, ketahanan, dan daya tahan (Nur et al., 2021). Salah satu aspek penting dalam meningkatkan kinerja atlet tenis meja adalah melalui latihan percepatan dan pemulihan yang efektif. Hal ini menjadi pertanda bahwa peran yang dimainkan oleh latihan percepatan dan pemulihan sangat penting dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja.

Di era olahraga yang semakin kompetitif seperti sekarang, para atlet tenis meja harus memiliki kondisi fisik yang optimal untuk dapat bersaing secara efektif. Ketahanan dan daya tahan merupakan faktor kunci yang memungkinkan atlet untuk tetap konsisten dan kuat selama pertandingan yang berlangsung lama. Fisik yang optimal memegang peranan penting dalam kinerja atlet tenis meja. Meskipun olahraga ini sering dianggap sebagai olahraga yang lebih fokus pada keahlian teknis, kondisi fisik yang baik tetap menjadi aspek krusial dalam mencapai keberhasilan. Pertandingan tenis meja sering kali membutuhkan kecepatan, ketahanan, dan koordinasi yang tinggi, yang semuanya bergantung pada kondisi fisik yang prima (Darmawan et al., 2024).

Ketahanan adalah salah satu komponen penting dalam olahraga tenis meja. Pertandingan bisa berlangsung cukup lama, dan atlet perlu mempertahankan tingkat energi yang tinggi dan fokus selama periode yang panjang. Oleh karena itu, memiliki tingkat kebugaran fisik yang tinggi dapat membantu atlet untuk tetap konsisten dan berkinerja maksimal selama pertandingan. Selain itu, kekuatan juga merupakan faktor yang tidak bisa diabaikan dalam olahraga tenis meja. Kekuatan yang memadai memungkinkan atlet untuk menghasilkan pukulan yang lebih kuat dan presisi, sehingga dapat mengontrol permainan dengan lebih baik (Mardianto, 2021). Hal ini dapat memberikan keuntungan kompetitif yang signifikan, terutama dalam pertandingan yang ketat dan menuntut.

Selain ketahanan dan kekuatan, fleksibilitas juga merupakan komponen penting dalam fisik atlet tenis meja. Fleksibilitas yang baik memungkinkan gerakan tubuh yang lebih lancar dan lebih cepat, yang sangat penting untuk menghindari cedera dan meningkatkan responsivitas saat bermain. Dengan menjaga fleksibilitas tubuh, atlet dapat meningkatkan mobilitas dan kelincahan mereka di lapangan. Kebugaran kardiovaskular juga berperan penting dalam kinerja atlet tenis meja (Rahadiani, 2023). Tingkat kebugaran yang tinggi memungkinkan sirkulasi darah yang lebih baik, sehingga oksigen dan nutrisi dapat disalurkan ke otot dengan lebih efisien. Hal ini membantu meningkatkan daya tahan dan mengurangi risiko kelelahan saat bermain, sehingga atlet dapat tetap berkinerja optimal sepanjang pertandingan.

Ada juga aspek psikologis juga dipengaruhi oleh kondisi fisik atlet. Fisik yang optimal dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi atlet, karena mereka merasa lebih siap secara fisik dan mental untuk menghadapi tantangan di lapangan. Oleh sebab itu, latihan fisik memiliki peranan yang sangat penting dalam persiapan dan peningkatan kinerja atlet tenis meja. Latihan fisik membantu meningkatkan kebugaran umum atlet, termasuk kekuatan, kecepatan, ketahanan, dan fleksibilitas. Kekuatan yang baik diperlukan untuk melakukan pukulan-pukulan yang kuat dan presisi, sedangkan kecepatan dan ketahanan memungkinkan atlet untuk merespons dengan cepat dan konsisten terhadap bola yang datang dari lawan (Rudiansyah & Allo, 2023).

Latihan fisik membantu mencegah cedera. Dengan memperkuat otot-otot dan meningkatkan fleksibilitas, atlet dapat mengurangi risiko cedera saat melakukan gerakan-gerakan yang ekstrem dan intens selama pertandingan. Latihan yang teratur dan terarah juga dapat membantu dalam pemulihan cedera dan mengurangi waktu pemulihan setelah pertandingan. Selain itu, latihan fisik juga berdampak pada aspek mental atlet (Dahrial, 2021). Ketika tubuh dalam kondisi fisik yang baik, pikiran juga cenderung lebih tajam dan fokus. Ini memungkinkan atlet untuk tetap tenang dan berkonsentrasi selama pertandingan, meningkatkan kinerja mereka secara keseluruhan.

Latihan fisik juga membantu meningkatkan koordinasi dan keterampilan motorik atlet. Dalam olahraga tenis meja, koordinasi antara mata, tangan, dan kaki sangat penting untuk menghasilkan gerakan yang efektif dan presisi. Dengan melakukan latihan fisik yang terfokus, atlet dapat mengembangkan kemampuan mereka dalam mengoordinasikan gerakan-gerakan ini dengan lebih baik. Selain itu, latihan fisik juga berperan dalam membangun kepercayaan diri atlet. Ketika atlet merasa kuat dan siap secara fisik, mereka cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi lawan-lawan mereka di lapangan. Ini memberikan keunggulan psikologis yang penting dalam kompetisi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur. Studi literatur merupakan teknik pengumpulan data yang menyelidiki berbagai literatur dari sumber-sumber seperti jurnal, artikel ilmiah, buku, dan referensi lain yang relevan dengan tema penelitian. Metode ini melibatkan serangkaian kegiatan yang terkait dengan pengumpulan, pembacaan, pencatatan, dan pengelolaan bahan-bahan penelitian yang diperoleh dari literatur. Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari literatur tentang olahraga tenis meja, khususnya dalam konteks peran latihan percepatan dan pemulihan dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja.

Proses penelitian melibatkan pengumpulan, pembacaan, dan pencatatan data dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian, terutama yang berkaitan dengan latihan percepatan dan pemulihan dalam olahraga tenis meja. Selanjutnya, peneliti melakukan pemahaman dan pengklasifikasian data untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang peran latihan percepatan dan pemulihan serta dampaknya terhadap ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja.

Analisis data dilakukan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Data yang terkumpul dari studi literatur tersebut dianalisis untuk mengeksplorasi dan menganalisis berbagai teori, pendekatan, serta temuan terkait peran latihan percepatan dan pemulihan dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Hasil analisis tersebut diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang penerapan latihan tersebut dalam konteks olahraga tenis meja dan dampaknya terhadap kinerja atlet.

## HASIL

### Hasil Penelitian

#### Bentuk Latihan Percepatan dan Pemulihan dalam Meningkatkan Ketahanan dan Daya Tahan Atlet Tenis Meja

Beberapa bentuk latihan percepatan pada atlet tenis meja sangat beragam, diantaranya sebagai berikut ini.

**Tabel 1.** Latihan Percepatan

No.	Bentuk Latihan	Uraian Detail
1.	Latihan plyometric	Latihan plyometric melibatkan gerakan eksplosif yang melatih otot untuk berkontraksi dengan cepat dan kuat. Contoh latihan plyometric untuk tenis meja termasuk squat jump, lunge jump, dan box jump.
2.	Latihan sprint	Latihan sprint membantu meningkatkan kecepatan dan daya tahan otot. Lakukan sprint pendek dan interval sprint dengan intensitas tinggi.
3.	Latihan agility	Latihan agility membantu meningkatkan kemampuan atlet untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan cepat. Contoh latihan agility untuk tenis meja termasuk footwork drills, cone drills, dan ladder drills.

Sementara itu, latihan pemulihan pada atlet tenis meja sangat beragam mencakup beberapa metode, diantaranya sebagai berikut ini.

**Tabel 2.** Latihan Pemulihan

No	Bentuk Latihan	Uraian Detail
1.	Latihan pendinginan	Latihan pendinginan dilakukan setelah setiap sesi latihan untuk membantu tubuh kembali ke keadaan istirahat. Latihan pendinginan dapat berupa peregangan ringan, jogging lambat, atau berjalan kaki.
2.	Latihan pemulihan aktif	Teknik pemulihan aktif melibatkan aktivitas fisik ringan yang membantu meningkatkan aliran darah dan mempercepat pemulihan otot. Contoh teknik pemulihan aktif termasuk berenang, bersepeda, dan yoga. Teknik pemulihan pasif: Teknik pemulihan pasif melibatkan istirahat dan relaksasi. Contoh teknik pemulihan pasif termasuk tidur, pijat, dan terapi es.
3.	Latihan pemulihan pasif	Teknik pemulihan pasif melibatkan istirahat dan relaksasi. Contoh teknik pemulihan pasif termasuk tidur, pijat, dan terapi es.

Dengan melakukan latihan percepatan dan pemulihan secara teratur, atlet tenis meja dapat meningkatkan ketahanan dan daya tahan mereka, yang akan membantu mereka tampil lebih baik dalam pertandingan.

### Pembahasan

#### Manfaat Latihan Percepatan dan Pemulihan bagi Atlet Tenis Meja

Latihan percepatan dan pemulihan memegang peranan penting dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Ketahanan dan daya tahan merupakan faktor krusial dalam mencapai kinerja optimal, terutama dalam olahraga

yang membutuhkan konsentrasi dan reaksi cepat seperti tenis meja. Melalui latihan yang terstruktur dan konsisten, atlet dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka untuk bertahan dalam pertandingan yang berlangsung lama dan penuh tekanan. Salah satu manfaat utama dari latihan percepatan adalah peningkatan kecepatan gerak dan reaksi atlet. Dalam olahraga tenis meja, kemampuan untuk merespons dengan cepat terhadap bola yang datang dengan kecepatan tinggi adalah kunci untuk menguasai permainan. Melalui latihan yang difokuskan pada peningkatan kecepatan reaksi dan gerak, atlet dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam mengantisipasi dan menghadapi situasi yang berubah dengan cepat di atas meja (Hardika & Musa, 2022).

Selain itu, latihan percepatan juga dapat membantu dalam meningkatkan kekuatan otot inti dan ekstremitas atlet. Otot inti yang kuat sangat penting dalam menjaga keseimbangan dan stabilitas tubuh, sementara kekuatan ekstremitas memungkinkan atlet untuk melakukan gerakan yang kuat dan presisi. Dengan demikian, latihan yang dirancang untuk memperkuat otot inti dan ekstremitas dapat secara langsung meningkatkan performa atlet tenis meja dalam pertandingan. Selain latihan percepatan, latihan pemulihan juga memiliki manfaat yang signifikan dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Latihan pemulihan bertujuan untuk mengurangi kelelahan dan mempercepat proses pemulihan setelah latihan atau pertandingan (Kurniawan et al., 2024). Ini penting untuk menjaga keseimbangan antara bekerja keras dan istirahat yang cukup agar tubuh dapat pulih dengan optimal dan menghindari cedera.

Salah satu manfaat utama dari latihan pemulihan adalah peningkatan kapasitas aerobik dan anaerobik atlet. Dalam olahraga tenis meja, di mana pertandingan seringkali berlangsung dalam periode waktu yang panjang dan intensitas tinggi, memiliki sistem kardiorespirasi yang kuat sangatlah penting. Latihan pemulihan yang dirancang untuk meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik dapat membantu atlet tenis meja untuk tetap bugar dan fokus selama pertandingan yang berlangsung lama. Selain itu, latihan pemulihan juga dapat membantu dalam mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kebugaran secara keseluruhan. Dengan memberikan tubuh waktu yang cukup untuk pulih setelah latihan atau pertandingan, atlet dapat mengurangi risiko overtraining dan cedera yang berpotensi mengganggu performa mereka. Latihan pemulihan yang teratur juga dapat membantu meningkatkan fleksibilitas dan mobilitas tubuh, yang merupakan faktor penting dalam mencegah cedera.

Selain manfaat fisik, latihan percepatan dan pemulihan juga dapat memberikan manfaat psikologis bagi atlet tenis meja. Latihan yang terstruktur dan konsisten dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi atlet, karena mereka merasa lebih siap dan bugar untuk menghadapi tantangan yang ada di lapangan. Selain itu, latihan yang difokuskan pada relaksasi dan pemulihan juga dapat membantu mengurangi tingkat stres dan kecemasan, yang dapat mengganggu konsentrasi dan performa atlet selama pertandingan. Oleh sebab itu, latihan percepatan dan pemulihan memainkan peranan yang sangat penting dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Melalui latihan yang terstruktur dan konsisten, atlet dapat meningkatkan kecepatan gerak, kekuatan otot, kapasitas aerobik, dan kebugaran secara keseluruhan. Selain manfaat fisik, latihan ini juga dapat memberikan manfaat psikologis, seperti peningkatan rasa percaya diri dan motivasi. Oleh karena itu, penting bagi atlet tenis meja untuk memasukkan latihan.

### **Konsekuensi Negatif Tidak Adanya Latihan Percepatan dan Pemulihan bagi Atlet Tenis Meja**

Ketika atlet tenis meja mengabaikan latihan percepatan dan pemulihan dalam upaya meningkatkan ketahanan dan daya tahan mereka, ini dapat berdampak negatif pada kinerja mereka di lapangan. Salah satu dampak negatif utamanya adalah peningkatan risiko cedera. Latihan percepatan membantu memperkuat otot dan ligamen, serta meningkatkan fleksibilitas, yang semuanya penting untuk mengurangi risiko cedera. Tanpa latihan ini, otot dan ligamen mungkin tidak siap untuk tekanan yang intensitasnya terjadi selama pertandingan, meningkatkan kemungkinan cedera yang serius. Selain risiko cedera yang meningkat, ketidakmampuan untuk melakukan latihan percepatan dan pemulihan juga dapat menyebabkan penurunan performa atlet.

Percepatan dan daya tahan merupakan komponen kunci dalam olahraga tenis meja, dan ketiadaan latihan yang memadai dalam bidang ini dapat mengakibatkan penurunan kecepatan, kekuatan, dan stamina selama pertandingan. Ini dapat mengurangi kemampuan atlet untuk bersaing di level tertinggi dan memengaruhi hasil pertandingan secara keseluruhan. Selain penurunan kinerja langsung, ketiadaan latihan percepatan dan pemulihan juga dapat berdampak negatif pada kesehatan umum atlet. Latihan intensitas tinggi, seperti latihan percepatan, dapat membantu meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan obesitas. Tanpa latihan ini, atlet mungkin tidak mendapatkan manfaat kesehatan yang sama, meninggalkan mereka rentan terhadap masalah kesehatan jangka panjang.

Dampak negatif lainnya adalah peningkatan risiko kelelahan dan overtraining. Tanpa latihan pemulihan yang memadai, otot dan sistem saraf atlet mungkin tidak memiliki waktu yang cukup untuk pulih setelah latihan intensitas tinggi. Hal ini dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan motivasi, dan peningkatan risiko overtraining, yang dapat mengakibatkan penurunan kinerja serta cedera yang lebih serius. Selain itu, ketidakmampuan untuk melakukan latihan percepatan dan pemulihan dengan efektif juga dapat memengaruhi aspek mental dan emosional atlet. Latihan ini tidak hanya penting untuk meningkatkan fisik atlet, tetapi juga membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Tanpa latihan yang memadai, atlet mungkin mengalami tingkat stres yang lebih tinggi dan kesulitan dalam menjaga motivasi dan fokus selama persiapan dan pertandingan.

Tidak adanya latihan percepatan dan pemulihan juga dapat mengganggu pola tidur atlet. Latihan intensitas tinggi sering kali dapat menyebabkan gangguan tidur, tetapi latihan pemulihan yang tepat dapat membantu mengurangi dampak negatif ini dengan memperbaiki kualitas tidur dan mempromosikan pemulihan yang lebih baik. Tanpa latihan ini, atlet mungkin mengalami kesulitan tidur dan kelelahan yang lebih besar, yang semuanya dapat memengaruhi kinerja mereka di lapangan. Ketidakmampuan untuk melakukan latihan percepatan dan pemulihan juga dapat menghambat kemampuan atlet untuk mempertahankan berat badan yang sehat. Latihan intensitas tinggi dapat membantu membakar kalori dan meningkatkan metabolisme, tetapi tanpa latihan yang memadai, atlet mungkin mengalami peningkatan berat badan yang tidak diinginkan. Ini dapat mengganggu keseimbangan energi atlet dan berdampak negatif pada kinerja mereka di lapangan.

Selain itu, ketiadaan latihan percepatan dan pemulihan juga dapat memengaruhi persepsi atlet terhadap diri mereka sendiri dan kinerja mereka. Tanpa latihan ini, atlet mungkin merasa kurang percaya diri dalam kemampuan mereka untuk bersaing di level tertinggi, dan ini dapat memengaruhi motivasi dan fokus mereka selama latihan dan pertandingan. Ini dapat mengarah pada sikap mental yang negatif dan penurunan kinerja secara keseluruhan. Secara keseluruhan, ketiadaan latihan percepatan dan pemulihan dapat memiliki dampak negatif yang signifikan pada kesehatan, kinerja, dan kesejahteraan atlet tenis meja. Penting bagi atlet dan pelatih untuk memprioritaskan latihan ini dalam program latihan mereka untuk memastikan bahwa atlet siap secara

fisik, mental, dan emosional untuk menghadapi tekanan persaingan dan mencapai potensi mereka yang penuh.

### **Korelasi Latihan Percepatan dan Pemulihan dengan Prestasi bagi Atlet Tennis Meja**

Latihan percepatan dan pemulihan merupakan dua aspek penting dalam program pelatihan atlet tenis meja yang berpotensi memiliki korelasi langsung dengan peningkatan ketahanan dan daya tahan mereka. Dalam konteks olahraga ini, ketahanan dan daya tahan tidak hanya mencakup kekuatan fisik, tetapi juga kekuatan mental dan konsistensi dalam performa selama pertandingan yang berlangsung lama. Latihan percepatan memiliki peran vital dalam meningkatkan responsif dan kelincahan atlet tenis meja. Kecepatan reaksi dan kemampuan untuk bergerak cepat menjadi kunci dalam merespons bola yang datang dengan cepat dan akurat dari lawan. Melalui latihan yang terfokus pada meningkatkan kecepatan motorik dan waktu reaksi, para atlet dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk menghadapi situasi yang cepat berubah di meja.

Di sisi lain, latihan pemulihan sangat penting untuk menjaga ketahanan fisik dan mental atlet selama periode latihan intensif dan kompetisi. Proses pemulihan yang efektif membantu mengurangi risiko cedera, mengembalikan energi yang terbuang, dan mempersiapkan tubuh untuk menanggapi latihan berikutnya dengan optimal. Dengan mengintegrasikan teknik pemulihan yang tepat, seperti pendinginan yang baik, pijatan, dan istirahat yang cukup, atlet dapat memaksimalkan potensi pemulihan tubuh mereka dan menghindari kelelahan yang berlebihan. Selanjutnya, korelasi antara latihan percepatan dan pemulihan dengan ketahanan atlet tenis meja dapat dilihat dari kemampuan mereka untuk bertahan dalam pertandingan yang berlangsung lama.

Ketahanan fisik yang diperoleh melalui latihan percepatan membantu atlet untuk tetap bugar dan energik sepanjang pertandingan, sementara teknik pemulihan yang efektif membantu mereka untuk tetap fokus dan menjaga konsistensi performa mereka bahkan dalam kondisi yang menantang. Selain itu, latihan percepatan dan pemulihan juga dapat berkontribusi pada peningkatan daya tahan mental atlet tenis meja. Dengan meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi melalui latihan percepatan, atlet dapat mengembangkan kepercayaan diri dan ketenangan dalam menghadapi situasi yang intens dan menantang di meja. Di sisi lain, teknik pemulihan yang efektif membantu mereka untuk tetap tenang dan terfokus di tengah tekanan kompetisi, sehingga meningkatkan daya tahan mental mereka dalam menghadapi tantangan. Pentingnya korelasi antara latihan percepatan dan pemulihan dengan prestasi atlet tenis meja juga tercermin dalam hasil yang mereka capai dalam kompetisi (RS et al., 2022).

Atlet yang telah menjalani program latihan yang terintegrasi dengan baik, termasuk latihan percepatan dan pemulihan, cenderung memiliki performa yang lebih konsisten dan mengesankan di lapangan. Hal ini dapat tercermin dari jumlah kemenangan, peringkat turnamen, dan prestasi lainnya yang mereka raih. Tidak hanya itu, latihan percepatan dan pemulihan juga dapat membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan masa karir atlet tenis meja. Dengan meningkatkan kekuatan fisik dan daya tahan tubuh melalui latihan percepatan, mereka dapat mengurangi risiko cedera yang disebabkan oleh gerakan yang repetitif dan intensitas latihan yang tinggi. Di sisi lain, teknik pemulihan yang efektif dapat membantu mempercepat proses penyembuhan dan pemulihan setelah cedera, sehingga memungkinkan atlet untuk kembali ke performa terbaik mereka dengan cepat. Integrasi antara latihan percepatan dan pemulihan dalam program pelatihan atlet tenis meja juga dapat membantu meningkatkan motivasi dan komitmen mereka terhadap olahraga.

Dengan melihat hasil yang signifikan dari program pelatihan yang mereka ikuti, atlet cenderung merasa lebih termotivasi untuk terus meningkatkan performa mereka dan menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Hal ini dapat membantu menciptakan lingkungan pelatihan yang positif dan produktif bagi atlet. Korelasi antara latihan percepatan dan pemulihan dengan prestasi atlet tenis meja juga dapat dilihat dari pengaruhnya terhadap pengembangan strategi permainan yang lebih efektif. Dengan meningkatkan kecepatan reaksi dan kelincahan melalui latihan percepatan, serta memastikan pemulihan yang optimal setelah latihan dan kompetisi, atlet dapat mengembangkan strategi permainan yang lebih dinamis dan adaptif. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih efektif menghadapi lawan dan meningkatkan peluang mereka untuk meraih kemenangan dalam pertandingan.

### **Strategi Latihan Percepatan dan Pemulihan yang Efektif bagi Atlet Tenis Meja**

Strategi latihan percepatan dan pemulihan memegang peranan penting dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Latihan yang terencana dengan baik tidak hanya membantu meningkatkan kinerja fisik atlet, tetapi juga membentuk dasar yang kuat untuk menangani tantangan yang datang selama pertandingan. Salah satu strategi efektif dalam latihan percepatan adalah dengan memperkenalkan latihan interval, di mana atlet bergantian antara periode intensitas tinggi dan istirahat singkat. Pendekatan ini membantu meningkatkan daya tahan kardiovaskular dan meningkatkan kapasitas aerobik serta anaerobik.

Selain itu, latihan kekuatan juga merupakan bagian penting dari strategi latihan percepatan dan pemulihan. Program latihan kekuatan yang terarah membantu meningkatkan kekuatan otot, kestabilan, dan kekuatan inti, yang semuanya sangat penting dalam permainan tenis meja yang cepat dan dinamis. Latihan ini juga membantu mengurangi risiko cedera dan mempercepat pemulihan setelah pertandingan. Namun, latihan fisik harus seimbang dengan program pemulihan yang efektif. Istirahat yang cukup dan pemulihan aktif seperti peregangan, pemijatan, dan latihan pemulihan ringan sangat penting untuk memungkinkan tubuh pulih dan memperbaiki diri setelah latihan yang intensif. Pemulihan yang tidak memadai dapat menyebabkan kelelahan dan penurunan kinerja.

Selain latihan fisik, aspek mental juga harus dipertimbangkan dalam strategi latihan. Teknik meditasi, visualisasi, dan relaksasi dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan fokus dan konsentrasi selama latihan dan pertandingan. Keseimbangan antara latihan fisik dan mental merupakan kunci untuk mencapai kinerja yang optimal dalam olahraga tenis meja. Hal ini dilakukan sembari memperhatikan aspek nutrisi dalam strategi latihan percepatan dan pemulihan. Diet yang seimbang dan nutrisi yang memadai membantu memastikan bahwa tubuh mendapatkan bahan bakar yang diperlukan untuk berperforma secara optimal dan pulih dengan cepat setelah latihan. Meminimalisir konsumsi makanan dan minuman yang dapat mengganggu performa dan pemulihan, seperti makanan berlemak tinggi dan minuman beralkohol.

Selain itu, pengaturan latihan yang tepat juga merupakan bagian penting dari strategi ini. Latihan harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan individu atlet, serta tahap persiapan atau musim kompetisi. Mengatur jadwal latihan yang seimbang antara latihan fisik, teknik, dan taktis akan membantu mencapai keseimbangan yang optimal antara latihan percepatan dan pemulihan. Penggunaan data dan teknologi juga dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengoptimalkan latihan percepatan dan pemulihan. Penggunaan alat pemantauan kinerja seperti sensor aktivitas dan pemantau detak jantung dapat membantu atlet dan pelatih melacak kemajuan latihan, mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki, dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan individu.



Yang utama adalah selalu memperhatikan faktor lingkungan dalam merancang strategi latihan percepatan dan pemulihan. Faktor seperti suhu, kelembaban, dan ketinggian dapat mempengaruhi kinerja fisik atlet dan waktu pemulihan. Oleh karena itu, perlu untuk mengadaptasi strategi latihan sesuai dengan kondisi lingkungan yang spesifik. Dengan memperhatikan semua aspek ini dan merancang strategi latihan yang komprehensif dan terpadu, atlet tenis meja dapat meningkatkan ketahanan dan daya tahan mereka, serta mencapai kinerja yang optimal dalam kompetisi.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa ada berbagai bentuk latihan percepatan dan pemulihan untuk meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Latihan percepatan meliputi latihan plyometric, latihan sprint, dan latihan agility. Sementara itu, latihan pemulihan mencakup latihan pendinginan, latihan pemulihan aktif, dan latihan pemulihan pasif. Latihan percepatan dan pemulihan memegang peranan penting dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Ketahanan dan daya tahan merupakan faktor krusial dalam mencapai kinerja optimal, terutama dalam olahraga yang membutuhkan konsentrasi dan reaksi cepat seperti tenis meja. Melalui latihan yang terstruktur dan konsisten, atlet dapat meningkatkan kemampuan fisik dan mental mereka untuk bertahan dalam pertandingan yang berlangsung lama dan penuh tekanan. Strategi latihan percepatan dan pemulihan memegang peranan penting dalam meningkatkan ketahanan dan daya tahan atlet tenis meja. Latihan yang terencana dengan baik tidak hanya membantu meningkatkan kinerja fisik atlet, tetapi juga membentuk dasar yang kuat untuk menangani tantangan yang datang selama pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dahrial. (2021). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Koordinasi Mata Terhadap Pukulan Forehand Tenis Meja. *Jurnal Olahraga Indrigiri (JOI)*, 8(1), 218-240.
- Darmawan, Putra, M. A., & Putra, R. (2024). The Ability to Play Table Tennis is Determined From the Results of Hand-eye Coordination: Kemampuan Bermain Tenis Meja Ditentukan Dari Hasil Koordinasi Mata-Tangan. *Journal Of Sport Education and Training*, 4(2), 66-71.
- Hardika, N., & Musa, S. (2022). Pengaruh Metode Latihan Interval Anaerob ATP-PC Terhadap Peningkatan  $VO_{2max}$  pada Atlet Lari Sprint IKIP PGRI Pontianak. *Journal Sport Academy*, 1(1), 60-68.
- Kurniawan, F., Afrinaldi, R., Gustiawati, R., & Selvi, E. (2024). Pendampingan atlet pencak silat kabupaten bogor dalam tes parameter kondisi fisik 1,2,3). *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 3274-3279.
- Mardianto, H. (2021). Analisis Kemampuan Pukulan Backhand Tenis Meja Pada Atlet Junior Putra PTM Rajawali Club. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 3(2), 60-67. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v3i2.15622>

- Nur, A., Akhmady, A. L., & Adzim, S. (2021). Pengaruh Latihan Drill Smash terhadap Pukulan Smash Forehand dalam Permainan Tennis Meja Mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah Luwuk. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 1-7. <https://doi.org/10.37630/jpo.v11i2.481>
- Perdana, R. P. (2023). Media Audiovisual Dalam Pembelajaran Pukulan Backhand Tennis Meja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(4), 4429-4436.
- Rahadiani, D. (2023). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Nilai V02 Max Atlet Pelatda NTB Sebagai Indikator Ketahanan Kardiorespirasi Menuju PON 2021. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(2), 673-682.
- RS, P. S., Pramono, M., Purbodjati, P., & Fikri, M. D. (2022). Analisis Kondisi Fisik pada Atlet Putra Floorball Surabaya. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(2), 112-117. <https://doi.org/10.26740/ijok.v1n2.p112-117>
- Rudiansyah, & Allo, F. T. (2023). Pengembangan Alat Pembelajaran Pelontar Bola dalam Permainan Tennis Meja. *Journal Education Innovation*, 4(6), 27-32.