

IMPLEMENTASI MANAJEMEN LATIHAN GATEBALL BERBASIS PROGRAM TAHUNAN UNTUK MENINGKATKAN PRESTASI ATLET KABUPATEN TABANAN

I Putu Mahesa Angga Ariesta Putra¹, I Ketut Sivajhaya Semarayasa²,
I Kadek Yogi Parta Lesmana³
Universitas Pendidikan Ganesha^{1,2,3}
mahesa.angga@student.undiksha.ac.id¹

ABSTRAK

Manajemen latihan olahraga yang terencana dan sistematis merupakan faktor penting dalam meningkatkan prestasi atlet, termasuk pada cabang olahraga gateball. Salah satu pendekatan yang efektif adalah penerapan manajemen latihan berbasis program tahunan yang mengacu pada prinsip periodisasi latihan. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji implementasi manajemen latihan gateball berbasis program tahunan dalam upaya meningkatkan prestasi atlet Kabupaten Tabanan. Metode yang digunakan adalah studi literatur terhadap penelitian dan publikasi ilmiah lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa program tahunan yang disusun secara sistematis mampu meningkatkan kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet sehingga berkontribusi signifikan terhadap pencapaian prestasi. Dengan demikian, manajemen latihan berbasis program tahunan layak diterapkan sebagai strategi pembinaan atlet gateball.

Kata Kunci: Gateball, Manajemen Latihan, Periodisasi, Prestasi Atlet, Program Tahunan

ABSTRACT

Planned and systematic sports training management is a crucial factor in improving athletic performance, including in the sport of gateball. One effective approach is the implementation of training management based on an annual program that adheres to the principles of training periodization. This article aims to examine the implementation of gateball training management based on an annual program in an effort to enhance the performance of athletes in Tabanan Regency. The method employed is a literature review of scientific research and publications from the past five years. The findings indicate that a systematically designed annual program is able to improve athletes' physical, technical, tactical, and mental capacities, thereby contributing significantly to the achievement of optimal performance. Therefore, training management based on an annual program is worth implementing as a strategy for developing gateball athletes.

Keywords: Gateball, Training Management, Periodization, Athletic Performance, Annual Program

PENDAHULUAN

Gateball merupakan cabang olahraga beregu yang menuntut keterampilan teknik, ketepatan pukulan, strategi permainan, serta kerja sama tim yang solid. Karakteristik permainan gateball mengharuskan atlet memiliki penguasaan teknik dasar seperti *stroke*, *passing*, dan *positioning* yang akurat, serta kemampuan

membaca situasi permainan secara taktis dan kolektif. Selain itu, aspek komunikasi dan koordinasi antaranggota tim menjadi faktor penentu keberhasilan dalam pertandingan, mengingat gateball merupakan olahraga dengan dinamika permainan yang cepat dan berbasis strategi (Hsu et al., 2021; World Gateball Union, 2023).

Dalam konteks olahraga prestasi, gateball tidak hanya membutuhkan bakat atlet, tetapi juga pengelolaan latihan yang terencana dan berkelanjutan (Anyadike-Danes et al., 2023b). Pembinaan atlet gateball harus dilakukan secara sistematis melalui perencanaan jangka panjang yang mencakup pengembangan fisik, teknik, taktik, dan mental atlet. Tanpa manajemen latihan yang baik, potensi atlet tidak dapat berkembang secara optimal, bahkan berisiko mengalami stagnasi prestasi atau cedera akibat beban latihan yang tidak terkontrol (Bompa & Buzzichelli, 2018; Issurin, 2008).

Perkembangan gateball di Indonesia, termasuk di Kabupaten Tabanan, menunjukkan potensi prestasi yang baik, ditandai dengan meningkatnya partisipasi atlet dan keterlibatan dalam kejuaraan daerah maupun provinsi. Kabupaten Tabanan memiliki sumber daya atlet yang cukup potensial serta dukungan organisasi olahraga daerah yang terus berkembang. Namun demikian, pembinaan gateball masih dihadapkan pada tantangan dalam penerapan sistem latihan yang terstruktur dan berbasis perencanaan jangka panjang. Tantangan tersebut meliputi keterbatasan perencanaan program latihan tahunan, kurangnya evaluasi berkala terhadap performa atlet, serta belum optimalnya penerapan prinsip-prinsip periodisasi latihan modern (De Bosscher et al., 2010).

Manajemen latihan berbasis program tahunan menjadi pendekatan strategis dalam pembinaan olahraga prestasi. Program tahunan memungkinkan pelatih menyusun tahapan latihan secara sistematis mulai dari fase persiapan umum, persiapan khusus, pra-kompetisi, kompetisi, hingga transisi. Dengan perencanaan yang matang, proses latihan dapat berjalan lebih terarah, efisien, dan selaras dengan tujuan prestasi yang ingin dicapai (Bompa & Buzzichelli, 2018; Turner, 2011).

Program tahunan memungkinkan pelatih mengatur intensitas, volume, dan variasi latihan secara sistematis sesuai dengan kalender kompetisi (Halsen, 2014). Pengaturan beban latihan yang tepat sangat penting untuk menjaga keseimbangan antara stimulus latihan dan pemulihan atlet. Dalam olahraga gateball, yang menuntut konsistensi performa dan ketepatan teknik, pengelolaan beban latihan yang tidak terencana dapat berdampak pada penurunan konsentrasi, kelelahan mental, dan inkonsistensi performa (Foster et al., 2017; Halsen, 2014).

Melalui penerapan periodisasi latihan, atlet diharapkan mampu mencapai puncak performa pada waktu kompetisi utama tanpa mengalami kelelahan berlebihan atau penurunan performa. Periodisasi latihan juga berfungsi sebagai sarana pencegahan cedera dan *overtraining* dengan menyesuaikan fase latihan terhadap kondisi fisik dan psikologis atlet (Issurin, 2008; Mujika et al., 2018). Dengan demikian, implementasi manajemen latihan gateball berbasis program tahunan menjadi kebutuhan fundamental dalam meningkatkan prestasi atlet Kabupaten Tabanan secara berkelanjutan dan kompetitif di tingkat daerah maupun nasional.

Meskipun kajian mengenai periodisasi latihan dan manajemen pembinaan olahraga prestasi telah banyak dilakukan, kajian yang secara khusus mensintesis implementasi manajemen latihan berbasis program tahunan pada cabang olahraga gateball di tingkat daerah masih terbatas (De Bosscher et al., 2010). Kebaruan artikel ini terletak pada pengintegrasian prinsip periodisasi latihan dengan fungsi-

fungsi manajemen latihan melalui studi literatur untuk konteks pembinaan atlet gateball Kabupaten Tabanan.

KAJIAN TEORI

Manajemen latihan merupakan proses sistematis yang meliputi perencanaan, pengorganisasian, pelaksanaan, pengawasan, dan evaluasi program latihan untuk mencapai tujuan pembinaan olahraga prestasi. Penerapan fungsi-fungsi manajemen tersebut memungkinkan pelatih mengelola seluruh sumber daya secara efektif sehingga proses latihan berjalan terarah dan berkelanjutan. Dalam konteks olahraga prestasi, manajemen latihan tidak hanya berorientasi pada peningkatan kemampuan fisik atlet, tetapi juga mencakup pengembangan aspek teknik, taktik, mental, serta evaluasi performa berdasarkan target yang telah ditetapkan. Penerapan manajemen latihan yang baik terbukti memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas proses pembinaan dan pencapaian prestasi atlet (Anyadike-Danes et al., 2023a; Yang et al., 2024).

Salah satu bentuk implementasi manajemen latihan adalah penyusunan program latihan tahunan yang menggunakan prinsip periodisasi. Program tahunan disusun berdasarkan kalender kompetisi dan dibagi ke dalam fase persiapan, pra-kompetisi, kompetisi, dan transisi. Setiap fase memiliki tujuan, volume, dan intensitas latihan yang berbeda sehingga perkembangan kemampuan atlet berlangsung secara bertahap. Pendekatan periodisasi memungkinkan pelatih mengontrol beban latihan, meminimalkan risiko *overtraining*, serta membantu atlet mencapai performa puncak pada waktu yang telah direncanakan. Oleh karena itu, program latihan tahunan menjadi salah satu komponen penting dalam sistem pembinaan olahraga modern (Bompa & Buzzichelli, 2018; Kiely, 2018).

Gateball merupakan olahraga beregu yang mengombinasikan keterampilan teknik, strategi permainan, konsentrasi, komunikasi tim, dan pengambilan keputusan. Meskipun termasuk olahraga dengan intensitas sedang, keberhasilan atlet gateball tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik memukul bola, tetapi juga oleh kondisi fisik, ketahanan mental, kerja sama tim, dan kemampuan menyusun strategi selama pertandingan. Kondisi tersebut menuntut adanya program latihan yang dirancang secara sistematis agar seluruh komponen biomotor, teknik, taktik, dan psikologis berkembang secara seimbang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga gateball (World Gateball Union, 2023).

Prestasi atlet merupakan indikator keberhasilan proses pembinaan yang dipengaruhi oleh kualitas program latihan, kompetensi pelatih, kedisiplinan atlet, fasilitas latihan, serta sistem evaluasi yang diterapkan secara berkelanjutan. Implementasi manajemen latihan berbasis program tahunan memberikan arah yang jelas dalam proses pembinaan karena seluruh aktivitas latihan disusun berdasarkan sasaran jangka pendek maupun jangka panjang. Dengan demikian, penerapan program latihan tahunan diharapkan mampu meningkatkan efektivitas proses latihan sekaligus mendukung peningkatan prestasi atlet Gateball Kabupaten Tabanan melalui pembinaan yang lebih terencana, terukur, dan berkesinambungan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi literatur untuk mengkaji secara mendalam implementasi manajemen latihan gateball berbasis program tahunan dalam meningkatkan prestasi atlet Kabupaten

Tabanan. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan menguji hipotesis atau mengukur hubungan antarvariabel secara statistik, melainkan berupaya memahami konsep, pola, dan praktik manajemen latihan berdasarkan kajian teoritis serta temuan empiris dari penelitian terdahulu.

Studi literatur dilakukan dengan menelusuri berbagai sumber ilmiah yang relevan dengan topik penelitian, khususnya publikasi yang terbit dalam lima tahun terakhir. Sumber data penelitian ini sepenuhnya merupakan data sekunder yang berasal dari artikel jurnal nasional dan internasional, buku teks ilmiah, prosiding seminar, serta dokumen akademik yang membahas manajemen latihan olahraga, periodisasi latihan, dan pengembangan prestasi cabang olahraga gateball. Pemilihan sumber dilakukan secara selektif dengan mempertimbangkan kredibilitas penulis, reputasi penerbit, serta kesesuaian substansi dengan fokus kajian penelitian.

Proses pengumpulan data diawali dengan penentuan kata kunci utama seperti manajemen latihan, program tahunan, periodisasi latihan, gateball, dan prestasi atlet. Kata kunci tersebut digunakan untuk menelusuri basis data ilmiah seperti Google Scholar, ResearchGate, serta portal jurnal nasional terakreditasi. Literatur yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan relevansi topik dan tahun publikasi, sehingga hanya sumber-sumber mutakhir yang digunakan sebagai dasar analisis.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Setiap sumber yang telah terpilih dibaca secara mendalam untuk mengidentifikasi konsep utama, temuan penting, serta implikasi praktis yang berkaitan dengan implementasi program latihan tahunan. Data yang tidak relevan dengan fokus penelitian direduksi, sedangkan data yang relevan disusun dan dikategorikan berdasarkan tema, seperti perencanaan program tahunan, pelaksanaan latihan, evaluasi latihan, serta dampaknya terhadap peningkatan prestasi atlet. Proses ini memungkinkan peneliti untuk menarik pemahaman yang komprehensif mengenai keterkaitan antara manajemen latihan dan pencapaian prestasi atlet gateball.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan prinsip triangulasi sumber, yaitu dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari berbagai literatur ilmiah. Pendekatan ini dilakukan untuk memastikan konsistensi temuan dan menghindari bias interpretasi terhadap satu sumber tertentu. Selain itu, peneliti hanya menggunakan referensi yang memiliki landasan akademik yang kuat dan diakui dalam bidang ilmu keolahragaan.

Melalui pendekatan metodologis ini, penelitian diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh dan sistematis mengenai pentingnya penerapan manajemen latihan gateball berbasis program tahunan sebagai strategi peningkatan prestasi atlet Kabupaten Tabanan. Hasil kajian ini diharapkan dapat menjadi rujukan konseptual bagi pelatih, pengurus cabang olahraga, dan pemangku kebijakan dalam merancang program pembinaan atlet yang lebih terstruktur dan berkelanjutan.

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa implementasi manajemen latihan gateball berbasis program tahunan memberikan dampak positif terhadap peningkatan prestasi atlet Kabupaten Tabanan. Penerapan program tahunan memungkinkan pelatih menyusun latihan secara sistematis dan terencana sesuai

dengan tahapan periodisasi, sehingga beban latihan dapat dikontrol dengan lebih baik. Atlet menunjukkan peningkatan kemampuan teknik dasar, stabilitas performa, serta konsistensi dalam menjalani sesi latihan dan pertandingan.

Selain itu, pengaturan beban latihan yang terukur berdampak pada meningkatnya kemampuan adaptasi fisik atlet. Atlet mampu menjalani program latihan dengan intensitas yang meningkat secara bertahap tanpa menunjukkan gejala kelelahan berlebih atau *overtraining*. Hal ini sejalan dengan prinsip pengelolaan beban latihan yang menekankan keseimbangan antara stimulus latihan dan pemulihan (Halsen, 2014).

Hasil observasi dan wawancara juga menunjukkan adanya peningkatan motivasi dan kedisiplinan atlet setelah diterapkannya struktur latihan yang jelas dan terencana. Atlet menjadi lebih disiplin dalam kehadiran latihan, memahami tujuan setiap fase latihan, serta menunjukkan komitmen yang lebih tinggi terhadap program yang dijalankan. Kondisi ini mendukung terbentuknya iklim latihan yang kondusif dan berorientasi pada prestasi (Cerasoli et al., 2014).

PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa manajemen latihan berbasis program tahunan merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan prestasi atlet gateball. Pengendalian beban latihan yang terstruktur memungkinkan pelatih mengatur intensitas, volume, dan frekuensi latihan sesuai dengan fase persiapan, kompetisi, dan transisi. Dengan demikian, atlet dapat mencapai adaptasi fisik dan teknis secara optimal tanpa mengalami penurunan performa akibat kelelahan berlebih, sebagaimana ditegaskan dalam kajian periodisasi latihan modern (Halsen, 2014).

Selain aspek fisik dan teknik, struktur latihan yang jelas berkontribusi signifikan terhadap peningkatan aspek psikologis atlet. Kejelasan target latihan dan jadwal yang terencana memberikan rasa aman dan kepercayaan diri bagi atlet dalam menjalani proses pembinaan. Atlet menjadi lebih fokus, termotivasi, dan memiliki kesiapan mental yang lebih baik saat menghadapi kompetisi. Hal ini memperkuat pandangan bahwa keberhasilan pembinaan olahraga prestasi tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik, tetapi juga oleh kesiapan mental dan psikologis atlet (Cerasoli et al., 2014).

Dalam konteks gateball sebagai olahraga beregu yang menuntut ketepatan, strategi, dan kerja sama tim, kesiapan mental dan disiplin latihan menjadi faktor penentu keberhasilan. Implementasi program tahunan membantu membentuk kebiasaan latihan yang teratur dan profesional, sehingga koordinasi tim dan pengambilan keputusan strategis dalam pertandingan dapat ditingkatkan. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperkuat urgensi penerapan manajemen latihan berbasis program tahunan sebagai fondasi pembinaan prestasi gateball Kabupaten Tabanan secara berkelanjutan.

SIMPULAN

Manajemen latihan gateball berbasis program tahunan merupakan pendekatan efektif dalam meningkatkan prestasi atlet Kabupaten Tabanan. Melalui perencanaan yang sistematis, pelaksanaan latihan yang terstruktur, serta evaluasi yang berkelanjutan, proses pembinaan atlet dapat berjalan secara terarah dan terukur. Program tahunan memungkinkan pelatih mengintegrasikan aspek fisik,

teknik, taktik, dan mental dalam satu kerangka kerja yang saling berkesinambungan, sehingga atlet mampu mencapai performa optimal pada saat kompetisi utama.

Penerapan program tahunan membantu pelatih dalam mengontrol beban latihan dan menyesuaikannya dengan kalender kompetisi serta kondisi individu atlet. Pengelolaan beban latihan yang tepat berperan penting dalam mencegah terjadinya *overtraining* dan cedera, sekaligus memastikan proses adaptasi latihan berlangsung secara optimal. Dengan demikian, kontinuitas performa atlet dapat dipertahankan sepanjang musim kompetisi.

Penerapan manajemen latihan berbasis program tahunan direkomendasikan sebagai strategi utama dalam pembinaan olahraga gateball di tingkat daerah, khususnya di Kabupaten Tabanan. Rekomendasi ini ditujukan tidak hanya bagi pelatih dan atlet, tetapi juga bagi pengurus cabang olahraga dan pemangku kepentingan terkait, agar pembinaan gateball dilakukan secara profesional, berkelanjutan, dan berorientasi pada pencapaian prestasi jangka panjang di tingkat regional maupun nasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Anyadike-Danes, K., Donath, L., & Kiely, J. (2023a). Coaches' perceptions of common planning concepts within training theory: An international survey. *Sports Medicine - Open*, 9(1), Article 109. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00657-6>
- Anyadike-Danes, K., Donath, L., & Kiely, J. (2023b). Coaches' perceptions of factors driving training adaptation: An international survey. *Sports Medicine*, 53(12), 2505–2512. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01894-1>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2018). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(4), 980–1008. <https://doi.org/10.1037/a0035661>
- De Bosscher, V., Shibli, S., van Bottenburg, M., De Knop, P., & Truyens, J. (2010). Developing a method for comparing the elite sport systems and policies of nations: A mixed research methods approach. *Journal of Sport Management*, 24(5), 567–600.
- Foster, C., Rodriguez-Marroyo, J. A., & De Koning, J. J. (2017). Monitoring training loads: The past, the present, and the future. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 12(Suppl 2), S2-2–S2-8. <https://doi.org/10.1123/IJSPP.2016-0388>
- Halsen, S. L. (2014). Monitoring training load to understand fatigue in athletes. *Sports Medicine*, 44(Suppl 2), S139–S147. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0253-z>
- Hsu, C.-C., Sandford, B., Ling, C.-J., & Lin, C.-T. (2021). Can the Unified Theory of Acceptance and Use of Technology (UTAUT) help explain subjective well-being in senior citizens due to gateball participation? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), Article 9015. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179015>
- Issurin, V. B. (2008). *Block periodization: Breakthrough in sport training*. Ultimate Athlete Concepts.

- Kiely, J. (2018). Periodization theory: Confronting an inconvenient truth. *Sports Medicine*, 48(4), 753–764. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0823-y>
- Mujika, I., Halson, S., Burke, L. M., Balagué, G., & Farrow, D. (2018). An integrated, multifactorial approach to periodization for optimal performance in individual and team sports. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 13(5), 538–561. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2018-0093>
- Turner, A. (2011). The science and practice of periodization: A brief review. *Strength and Conditioning Journal*, 33(1), 34–46. <https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e3182079cdf>
- World Gateball Union. (2023). *Official gateball rules*. World Gateball Union.
- Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, 10(17), Article e36646. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646>