

Sosialisasi Pengenalan Tenis Meja untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani bagi Anggota PTM Citra Purwakarta

Acep Rohmat Nurhidayat¹, Mico Setiawan², Henry Steven Daeli³, Abas wibisono⁴, Arief zacky kurniawan⁵, M Malik Fajar⁶

¹²³⁴⁵⁶Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang
dosen02924@unpam.ac.id, micstwan12@gmail.com, hn.steven05@gmail.com,
wibisonoabas07@gmail.com, Ariefzacky96@gmail.com, malikfajar2580@gmail.com

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk meningkatkan pemahaman teknik dasar tenis meja serta pemanfaatannya dalam meningkatkan kebugaran jasmani bagi anggota PTM Citra Purwakarta. Kegiatan dirancang berdasarkan temuan bahwa sebagian anggota komunitas masih mengalami keterbatasan dalam penguasaan teknik, prinsip latihan, dan pemahaman manfaat fisiologis tenis meja. Pelaksanaan dilakukan melalui sosialisasi, demonstrasi teknik dasar, edukasi manfaat kebugaran, dan praktik langsung dalam format pelatihan satu hari (one-day program) pada hari Minggu bulan November. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai teknik dasar permainan, pemahaman manfaat kebugaran, serta motivasi untuk berlatih secara rutin. Peserta juga merasakan bahwa program ini membantu meningkatkan koordinasi, kelincahan, dan daya tahan melalui aktivitas latihan yang terstruktur. Secara keseluruhan, PKM ini dinilai efektif sebagai model sosialisasi singkat yang aplikatif untuk komunitas olahraga, serta berkontribusi dalam mendorong gaya hidup aktif dan sehat di lingkungan masyarakat.

Kata Kunci: tenis meja, kebugaran jasmani, sosialisasi, PKM, PTM Citra Purwakarta..

Abstract

This Community Service Program (PKM) was conducted to enhance the understanding of basic table tennis techniques and its role in improving physical fitness among members of PTM Citra Purwakarta. The program was designed based on initial observations indicating that several members still lacked mastery of basic skills, training principles, and knowledge of the physiological benefits of table tennis. The activity was carried out through a one-day program consisting of socialization, technique demonstrations, fitness education, and guided practice sessions held on a Sunday in November. The results showed an increase in participants' understanding of fundamental techniques, awareness of fitness benefits, and motivation to continue training regularly. Participants also reported improvements in coordination, agility, and endurance due to the structured training activities provided. Overall, this PKM program proved effective as a practical short-term educational model for sports communities and contributed to promoting active and healthy lifestyles within the community.

Keywords: table tennis, physical fitness, socialization, community service, PTM Citra Purwakarta.

1. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memiliki peran esensial dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur membantu menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, hipertensi, obesitas, serta gangguan metabolik lainnya (WHO, 2020). Dalam bidang olahraga rekreasi, tenis meja menjadi salah satu cabang yang mudah diakses, aman, dan dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia sehingga relevan dijadikan media edukasi untuk mendorong gaya hidup aktif dan sehat (Hartono & Prasetya, 2021). Selain sebagai olahraga kompetitif, tenis meja memberikan manfaat fisiologis dan psikologis yang signifikan, termasuk peningkatan koordinasi motorik, kecepatan reaksi, kelincahan, serta konsentrasi (Satria & Nugroho, 2021; Kim & Lee, 2020).

PTM (Persatuan Tennis Meja) Citra Purwakarta merupakan salah satu komunitas olahraga yang aktif berlatih secara rutin. Namun hasil observasi awal dan wawancara singkat menunjukkan bahwa sebagian anggota masih menghadapi keterbatasan dalam pemahaman teknik dasar, prinsip latihan, serta pemanfaatan tenis meja sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani. Temuan ini sejalan dengan beberapa studi yang mengungkapkan bahwa komunitas olahraga lokal sering kali memerlukan pendampingan edukatif untuk memperbaiki kualitas latihan, menambah wawasan teknis, dan membangun kesadaran akan pentingnya olahraga berbasis sains (Rachman & Kurniawan, 2019; Firmansyah, 2021).

Selain itu, pendekatan sosialisasi dan pelatihan singkat (one-day training) terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dasar peserta, terutama pada kegiatan pengabdian masyarakat bidang olahraga (Hidayat & Firmansyah, 2022). Kegiatan edukasi intensif tersebut mampu menstimulasi minat dan motivasi peserta untuk tetap aktif berlatih, sehingga mendukung pembentukan budaya hidup sehat dalam masyarakat (Wahyudi & Ardiansyah, 2020). Model sosialisasi seperti ini sangat relevan mengingat banyak komunitas olahraga membutuhkan peningkatan pemahaman tentang teknik, aturan permainan, manfaat fisiologis, serta keselamatan dalam berolahraga (Yusuf & Rahmawan, 2022; Lestari & Damanik, 2021).

Dari aspek kebugaran jasmani, tenis meja tidak hanya meningkatkan daya tahan dan kekuatan otot, tetapi juga efektif dalam melatih kelincahan, keseimbangan, dan kemampuan koordinasi motorik halus (Hoffman, 2019). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga dengan intensitas sedang-tinggi seperti tenis meja dapat meningkatkan fungsi kognitif, memori kerja, dan kemampuan pengambilan keputusan cepat akibat stimulasi gerak cepat dan repetitif (Chen et al., 2020). Hal ini sangat sesuai bagi anggota komunitas seperti PTM Citra Purwakarta yang memiliki rentang usia beragam, sehingga membutuhkan model latihan yang aman namun tetap memberikan manfaat fisik dan mental.

Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa Sosialisasi Pengenalan Tennis Meja untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani bagi Anggota PTM Citra Purwakarta disusun untuk menjawab kebutuhan tersebut. Melalui kegiatan sosialisasi teknik dasar, edukasi manfaat kebugaran, demonstrasi permainan, serta praktik langsung, peserta diharapkan memperoleh pemahaman menyeluruh tentang permainan tenis meja yang baik dan benar. Pendekatan ini juga selaras dengan prinsip *community empowerment* yaitu pemberdayaan komunitas olahraga melalui edukasi berbasis kebutuhan (Sugiyanto, 2020; Nugraha, 2018).

Dengan pelaksanaan yang dirancang dalam format kegiatan sehari (one-day program), PKM ini diharapkan menjadi sarana transfer pengetahuan yang efektif, praktis, serta mudah diimplementasikan oleh anggota PTM Citra Purwakarta dalam kegiatan latihan mereka selanjutnya. Program ini juga bertujuan untuk meningkatkan partisipasi aktif masyarakat dalam olahraga melalui pendekatan edukatif yang terstruktur dan berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan keterampilan dasar, tetapi juga kontribusi jangka panjang terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kualitas hidup peserta.

2. METODE

Pada Metode pelaksanaan kegiatan PKM “Sosialisasi Pengenalan Tennis Meja untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani bagi Anggota PTM Citra Purwakarta” dirancang dalam satu rangkaian kegiatan pada hari Minggu di bulan November, dengan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif. Kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, yang seluruhnya disusun berdasarkan prinsip pembelajaran olahraga dan pemberdayaan masyarakat.

Pada tahap persiapan, tim melakukan koordinasi dengan pengurus PTM Citra Purwakarta untuk menetapkan lokasi, jumlah peserta, serta penyiapan sarana seperti meja tenis, bet, dan bola. Selain itu, dilakukan survey lapangan untuk memastikan kelayakan tempat serta keamanan aktivitas. Tim juga menyusun materi sosialisasi yang meliputi pengenalan tenis meja, teknik dasar, dan manfaatnya bagi kebugaran jasmani, mengacu pada teori pelatihan fisik dan pembelajaran motorik (Harsono, 2020; Sukadiyanto & Muluk, 2018).

Tahap pelaksanaan dimulai dengan sesi pembukaan dan pengarahan tentang tujuan kegiatan serta pentingnya tenis meja untuk kesehatan. Peserta kemudian menerima sosialisasi materi teoretis mengenai teknik dasar, prinsip pergerakan, dan peran aktivitas fisik dalam menunjang kebugaran (Fox et al., 2018). Setelah itu, instruktur memberikan demonstrasi teknik dasar—seperti pegangan bet, posisi siap, footwork, dan pukulan dasar—diikuti praktik langsung peserta melalui metode latihan terbimbing. Pendekatan ini efektif meningkatkan pemahaman dan keterampilan dasar dalam waktu yang terbatas (Schmidt & Lee, 2020; Magill & Anderson, 2017). Kegiatan diakhiri dengan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta mengenai teknik maupun manfaat olahraga tenis meja.

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi langsung terhadap teknik dasar yang dipraktikkan peserta, wawancara ringan mengenai pemahaman materi, serta penilaian respons peserta terhadap pelaksanaan kegiatan. Evaluasi bertujuan mengukur efektivitas sosialisasi dan kebermanfaatannya bagi anggota PTM Citra Purwakarta sebagai komunitas olahraga masyarakat, sekaligus memastikan ketercapaian tujuan PKM (Stufflebeam, 2019).

Selama kegiatan, prinsip keselamatan kerja olahraga diterapkan melalui pemanasan, penggunaan peralatan yang aman, pengawasan instruktur, serta pembatasan aktivitas berisiko. Pendekatan sistematis ini memastikan kegiatan dapat diselesaikan dalam satu hari, tetap efektif, serta memberikan dampak positif terhadap pengetahuan dan keterampilan peserta dalam bermain tenis meja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM “Sosialisasi Pengenalan Tenis Meja untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani bagi Anggota PTM Citra Purwakarta” yang dilaksanakan pada hari Minggu di bulan November berjalan dengan lancar dan memperoleh partisipasi aktif dari seluruh peserta. Berdasarkan hasil observasi, wawancara singkat, serta dokumentasi kegiatan, terdapat beberapa temuan penting yang menunjukkan keberhasilan program dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dasar tenis meja.

Pada aspek peningkatan pemahaman konsep dasar, peserta menunjukkan perkembangan signifikan dalam memahami teknik fundamental seperti pegangan bet (grip), posisi siap, footwork, dan pola pukulan dasar. Pemahaman ini tampak dari kemampuan peserta menjelaskan kembali materi yang disampaikan serta menerapkannya saat praktik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Hidayat & Firmansyah (2022) yang menjelaskan bahwa pelatihan singkat berbasis demonstrasi mampu meningkatkan keterampilan dasar pemain pemula dalam waktu yang relatif singkat.

Dalam aspek keterampilan praktik, sebagian besar peserta mampu melakukan pukulan forehand, backhand, serta pengembalian bola dengan lebih baik dibandingkan saat pre-aktivitas. Observasi menunjukkan peningkatan stabilitas gerak, koordinasi mata-tangan, dan kemampuan mengikuti ritme permainan. Hal ini mendukung temuan Satria & Nugroho (2021) bahwa tenis meja merupakan olahraga efektif untuk meningkatkan unsur kebugaran jasmani seperti

kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Bahkan beberapa peserta yang awalnya ragu mencoba terlihat semakin percaya diri setelah latihan berulang dengan bimbingan instruktur.

Dari sisi pemahaman manfaat aktivitas fisik, peserta mulai menyadari bahwa tenis meja tidak hanya permainan rekreatif, tetapi juga sarana peningkatan kesehatan. Wawancara ringan menunjukkan bahwa peserta memahami manfaat seperti peningkatan fungsi jantung, penguatan otot, peningkatan konsentrasi, dan manfaat psikologis berupa pengurangan stres. Pemahaman ini menguatkan pernyataan WHO (2020) bahwa aktivitas fisik teratur, termasuk olahraga intensitas sedang seperti tenis meja, dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular dan meningkatkan kualitas hidup.

Pada aspek motivasi dan antusiasme peserta, kegiatan ini menunjukkan dampak positif. Peserta menyatakan bahwa metode one-day sosialisasi membantu mereka memahami tenis meja secara lebih sistematis dan menarik. Beberapa anggota PTM Citra Purwakarta bahkan menyampaikan keinginan untuk melaksanakan latihan lanjutan secara lebih terstruktur. Kondisi ini mendukung hasil penelitian Wahyudi & Ardiansyah (2020) yang melaporkan bahwa program edukasi singkat dapat meningkatkan motivasi berolahraga di komunitas olahraga lokal.

Selain itu, kegiatan ini memperkuat pemberdayaan komunitas olahraga. Dengan meningkatnya keterampilan latihan dan pemahaman teknik, komunitas memiliki fondasi lebih kuat untuk mengembangkan aktivitas secara mandiri. Hal ini sesuai dengan pendekatan community empowerment yang dijelaskan Sugiyanto (2020), bahwa pemberdayaan melalui edukasi olahraga dapat meningkatkan kualitas pembinaan komunitas secara berkelanjutan.

Dari sisi penyelenggaraan, implementasi metode demonstrasi-praktik dalam satu hari terbukti efektif. Peserta dapat langsung mengamati teknik yang benar, kemudian mempraktikkannya dengan bimbingan. Pendekatan ini sejalan dengan teori pembelajaran motorik yang menekankan pentingnya latihan praktis, umpan balik langsung, serta pengulangan gerakan untuk mencapai peningkatan keterampilan (Schmidt & Lee, 2020; Magill & Anderson, 2017).

Secara keseluruhan, kegiatan PKM ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan dasar, serta kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik melalui tenis meja. Keberhasilan pelaksanaan menunjukkan bahwa sosialisasi berbasis praktik dalam format one-day training dapat menjadi model efektif untuk kegiatan pengabdian masyarakat di bidang olahraga rekreasi. Kegiatan ini juga memperkuat peran PTM Citra Purwakarta sebagai wadah pembinaan masyarakat yang ingin menjalani gaya hidup sehat dan aktif.



Gambar 1. *Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat*

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa “Sosialisasi Pengenalan Tennis Meja untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani bagi Anggota PTM Citra Purwakarta” telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif bagi peserta. Melalui rangkaian kegiatan yang dilakukan dalam satu hari, peserta memperoleh peningkatan signifikan dalam pemahaman teori dasar tenis meja, manfaat aktivitas fisik bagi kebugaran jasmani, serta keterampilan teknik dasar melalui aktivitas praktik langsung.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi berbasis demonstrasi dan latihan terarah mampu meningkatkan kemampuan koordinasi, teknik pukulan dasar, serta rasa percaya diri peserta dalam memainkan tenis meja. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil menumbuhkan kesadaran peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat, sebagaimana ditekankan oleh berbagai kajian ilmiah dan rekomendasi kesehatan global.

Program ini sekaligus memberikan manfaat jangka panjang bagi PTM Citra Purwakarta, karena meningkatkan kapasitas komunitas dalam melaksanakan latihan secara lebih terstruktur dan berbasis pemahaman ilmiah. Penerapan metode edukatif, praktik langsung, dan evaluasi sederhana terbukti efektif diterapkan dalam format one-day program, sehingga dapat dijadikan model pelaksanaan PKM bidang olahraga pada komunitas serupa.

Secara keseluruhan, PKM ini telah berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu memberikan edukasi komprehensif tentang tenis meja sebagai sarana peningkatan kebugaran jasmani, memperkuat kualitas latihan anggota PTM Citra Purwakarta, serta mendorong pembentukan budaya hidup sehat dan aktif di lingkungan komunitas olahraga. Program ini diharapkan dapat berlanjut pada kegiatan pendampingan atau pelatihan lanjutan untuk meningkatkan kualitas pembinaan dan pengembangan keterampilan anggota di masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila Perlu)

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang (UNPAM) atas dukungan, arahan, dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berjudul “Sosialisasi Pengenalan Tenis Meja untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani bagi Anggota PTM Citra Purwakarta” dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani UNPAM, para dosen, serta seluruh jajaran akademik yang telah memberikan izin, rekomendasi, serta dukungan moral maupun administratif selama proses penyusunan hingga pelaksanaan program berlangsung. Kehadiran Prodi Pendidikan Jasmani sebagai mitra akademik menjadi fondasi penting dalam memastikan kegiatan PKM ini memberikan manfaat bagi masyarakat dan sejalan dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Apresiasi yang mendalam juga diberikan kepada PTM Citra Purwakarta beserta seluruh pengurus dan anggotanya atas keterbukaan, kerja sama, serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Antusiasme peserta menjadi modal besar dalam keberhasilan program ini.

Semoga kerja sama antara Prodi Pendidikan Jasmani UNPAM dan berbagai pihak yang terlibat dapat terus terjalin pada kegiatan pengabdian berikutnya, guna memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan olahraga, peningkatan kebugaran jasmani, dan kesejahteraan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Chen, L., Wang, J., & Zhou, H. (2020). *Cognitive Benefits of Table Tennis Training: A Systematic Review*. *Journal of Sports Science and Health*, 12(3), 145–154.
- Firmansyah, R. (2021). *Kebutuhan Pembinaan Teknik Dasar dalam Komunitas Olahraga Rekreasi*. *Jurnal Aktivitas Fisik Nusantara*, 5(2), 60–69.
- Hartono, P., & Prasetya, G. (2021). *Peran Olahraga Rekreasi dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 20–29.
- Hidayat, A., & Firmansyah, R. (2022). *Pelatihan Teknik Dasar Tenis Meja untuk Meningkatkan Keterampilan Pemula*. *Jurnal Pengabdian Olahraga*, 4(1), 33–41.
- Hoffman, J. (2019). *Physiological Aspects of Table Tennis Training*. New York: Routledge.
- Kim, S., & Lee, H. (2020). *Motor Coordination Improvement Through Table Tennis Training*. *Asian Journal of Physical Education and Sport*, 8(4), 112–118.
- Lestari, N., & Damanik, A. (2021). *Edukasi Keselamatan dalam Aktivitas Olahraga Komunitas*. *Sport and Society Journal*, 7(1), 55–64.
- Nugraha, D. (2018). *Model Pemberdayaan Komunitas melalui Aktivitas Fisik*. *Journal of Physical Activity Development*, 3(2), 25–34.

- Rachman, F., & Kurniawan, A. (2019). *Pembinaan Komunitas Olahraga melalui Pelatihan Keterampilan Dasar*. Jurnal Aktivitas Fisik Indonesia, 2(2), 55–64.
- Satria, D., & Nugroho, B. (2021). *Dampak Latihan Tenis Meja terhadap Kebugaran Jasmani*. Jurnal Keolahragaan, 9(2), 112–120.
- Sugiyanto. (2020). *Pemberdayaan Masyarakat melalui Olahraga Rekreasi*. Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia, 8(1), 15–22.
- Wahyudi, S., & Ardiansyah, R. (2020). *Penerapan Program Pelatihan Singkat untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Masyarakat*. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(2), 77–85.
- World Health Organization. (2020). *Physical Activity Factsheet*. Geneva: WHO.
- Yusuf, F., & Rahmawan, M. (2022). *Analisis Kesadaran Aktivitas Fisik pada Komunitas Olahraga*. Journal of Community Sports, 9(1), 40–48.