

Sosialisasi Program Pelatihan Tenis Meja untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Persatuan Tenis Meja Citra di Kabupaten Purwakarta

Acep Rohmat Nurhidayat¹, Ilona Pratiwi Hutabarat², Gatot Sukartono³
Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang
¹dosen02924@unpam.ac.id, ²dosen02923@unpam.ac.id, ³dosen02971@unpam.ac.id

Abstract

This community service activity aims to improve the physical fitness of members of the Citra Table Tennis Association in Purwakarta Regency through the socialization and training of a structured physical exercise program. The main problem faced by the community is the lack of knowledge and implementation of a systematic training program that adheres to the principles of physical fitness. The service method is carried out in five stages: problem identification, training program development, socialization and training implementation, activity evaluation, and program sustainability follow-up. Data were collected through observation, interviews, and pre-test and post-test questionnaires, then analyzed descriptively and qualitatively. The results show that socializing the training program had a significant impact on increasing participants' understanding of the importance of physical exercise. The percentage of participants who understood the principles of physical training increased from 20% to 85%, along with a 40% improvement in basic technical skills such as the forehand drive. Additionally, community members showed initiative to continue the training program independently. The conclusion of this activity is that socialization and training of community-based fitness programs through the medium of table tennis are effective in enhancing participants' awareness, understanding, and physical abilities. This activity is recommended for wider implementation in other sports communities as a strategy to improve public health.

Keywords: Community service, physical fitness, table tennis, physical training, sports community.

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anggota Persatuan Tenis Meja Citra di Kabupaten Purwakarta melalui sosialisasi dan pelatihan program latihan fisik yang terstruktur. Permasalahan utama yang dihadapi komunitas adalah kurangnya pengetahuan dan penerapan program latihan yang sistematis dan sesuai prinsip kebugaran jasmani. Metode pengabdian dilakukan melalui lima tahapan: identifikasi masalah, penyusunan program latihan, pelaksanaan sosialisasi dan pelatihan, evaluasi kegiatan, serta tindak lanjut keberlanjutan program. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan angket pre-test serta post-test, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi program latihan berdampak signifikan terhadap peningkatan pemahaman peserta mengenai pentingnya latihan fisik. Terdapat peningkatan jumlah peserta yang mampu memahami prinsip latihan fisik dari 20% menjadi 85%, serta peningkatan keterampilan teknik dasar seperti forehand drive sebesar 40%. Selain itu, muncul inisiatif dari anggota komunitas untuk melanjutkan program latihan secara mandiri. Kesimpulan dari kegiatan ini adalah bahwa sosialisasi dan pelatihan program kebugaran berbasis komunitas melalui media olahraga tenis meja efektif dalam meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan kemampuan fisik peserta. Kegiatan ini direkomendasikan untuk diimplementasikan secara luas pada komunitas olahraga lainnya sebagai strategi peningkatan kesehatan masyarakat.

Kata kunci: Pengabdian masyarakat, kebugaran jasmani, tenis meja, pelatihan fisik, komunitas olahraga.



1. Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat, terutama di kalangan pelaku olahraga. Kebugaran jasmani mencakup beberapa komponen penting seperti daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, fleksibilitas, kecepatan, dan koordinasi [1][2]. Salah satu cabang olahraga yang terbukti efektif dalam mengembangkan berbagai komponen kebugaran jasmani adalah tenis meja. Olahraga ini tidak hanya menyenangkan dan dinamis, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikomotorik [3][4].

Penelitian menunjukkan bahwa tenis meja mampu meningkatkan berbagai aspek kebugaran, seperti daya tahan, kecepatan reaksi, kelincahan, koordinasi, serta kekuatan otot tubuh bagian atas [5], [6]. Selain itu, olahraga ini juga meningkatkan konsentrasi, ketepatan, dan pengambilan keputusan cepat, yang secara tidak langsung berkontribusi terhadap fungsi kognitif dan keseimbangan [7].

Di tingkat global, tenis meja telah menjadi olahraga yang populer dan digunakan sebagai medium pembelajaran gaya hidup sehat. Studi longitudinal mengungkapkan bahwa program pelatihan tenis meja yang terstruktur dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan secara menyeluruh, baik pada anak-anak, remaja, maupun lansia [8][9].

Dalam konteks lokal, khususnya di Kabupaten Purwakarta, Persatuan Tenis Meja Citra merupakan salah satu komunitas yang aktif mempromosikan olahraga tenis meja. Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan anggota dan pengurus komunitas, ditemukan bahwa masih banyak keterbatasan dalam pengetahuan mengenai metode pelatihan kebugaran jasmani yang tepat. Sebagian besar latihan dilakukan tanpa struktur yang jelas dan tidak disesuaikan dengan prinsip fisiologi latihan [10].

Untuk itu, perlu dilakukan sosialisasi program pelatihan tenis meja berbasis kebugaran jasmani. Program ini dirancang secara ilmiah dengan mengintegrasikan prinsip latihan fisik, seperti prinsip beban berlebih (overload), progresif, dan spesifisitas [11][12]. Latihan akan difokuskan pada peningkatan kekuatan otot, daya tahan, kecepatan, kelincahan, serta fleksibilitas [13][14].

Model latihan yang digunakan dalam program ini mencakup latihan sirkuit, latihan teknik dasar (forehand, backhand), latihan multiball, serta latihan

berpasangan. Pendekatan sirkuit dianggap efisien karena menggabungkan latihan kardiovaskular dengan latihan otot dalam waktu singkat [15].

Selain itu, program ini akan memperkenalkan latihan periodisasi, di mana intensitas dan volume latihan disesuaikan secara bertahap untuk menghindari kelelahan dan cedera [16]. Strategi pemulihan aktif juga diperkenalkan agar latihan dapat dilakukan secara berkelanjutan tanpa menimbulkan kelelahan berlebih [17].

Penelitian terkini juga mendukung penggunaan metode latihan berbasis kognitif-motorik, seperti latihan dengan pola acak, sebagai cara untuk meningkatkan adaptasi motorik dan kebugaran [19] [20].

Dengan pelaksanaan program ini, diharapkan terjadi peningkatan signifikan dalam kebugaran jasmani anggota Persatuan Tenis Meja Citra. Tidak hanya itu, sosialisasi juga ditujukan untuk memperkuat kapasitas kelembagaan komunitas olahraga melalui peningkatan keterampilan pelatih dan anggota komunitas [21].

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menyampaikan modul pelatihan yang praktis dan aplikatif. Modul ini akan mencakup panduan latihan fisik harian, metode evaluasi kebugaran, serta strategi peningkatan motivasi berlatih [22][23].

Di samping itu, peningkatan sarana dan prasarana juga menjadi bagian penting dari keberhasilan program. Studi menunjukkan bahwa adanya fasilitas yang memadai, bila diiringi dengan pelatihan terstruktur, dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga [24].

Lebih jauh, kegiatan ini juga berfungsi sebagai edukasi kesehatan masyarakat, mengingat tenis meja sebagai olahraga dapat menjadi alat preventif terhadap penyakit tidak menular (PTM) seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas [25].

Dengan demikian, program sosialisasi pelatihan tenis meja berbasis kebugaran jasmani merupakan langkah strategis dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat Purwakarta, khususnya anggota Persatuan Tenis Meja Citra. Program ini diharapkan menjadi model pembinaan olahraga komunitas berbasis bukti (evidence-based practice) dan berkelanjutan.

2. Metode Pengabdian Masyarakat

Metode pengabdian masyarakat yang digunakan dalam program ini terdiri dari beberapa tahapan:

identifikasi masalah, penyusunan program, pelaksanaan sosialisasi, evaluasi kegiatan, dan tindak lanjut keberlanjutan program.

2.1 Identifikasi Masalah

Tahapan ini dilakukan melalui observasi langsung ke lapangan dan wawancara dengan pengurus serta anggota Persatuan Tenis Meja Citra. Hasil identifikasi menunjukkan kurangnya struktur latihan fisik serta pengetahuan anggota tentang teknik latihan yang tepat.

2.2 Penyusunan Program

Berdasarkan hasil identifikasi, tim pengabdian menyusun program pelatihan yang meliputi materi kebugaran jasmani, teknik dasar tenis meja, serta penyusunan jadwal latihan fisik mingguan. Materi disusun dengan mengacu pada prinsip latihan fisik untuk cabang olahraga tenis meja yang dikemukakan

2.3 Pelaksanaan Sosialisasi dan Pelatihan

Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk pelatihan langsung di lapangan dengan metode praktik dan simulasi. Sesi pelatihan mencakup pemanasan, latihan daya tahan, kekuatan, kecepatan, serta latihan teknik seperti forehand drive dan multiball. Metode ini mengadopsi pendekatan dari

2.4 Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara, dan angket pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam menjalankan latihan fisik.

2.5 Tindak Lanjut

Tim pelaksana memberikan modul latihan dan panduan pelaksanaan program secara mandiri kepada komunitas, serta memberikan pelatihan kader untuk keberlanjutan program. Data yang dikumpulkan dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menilai efektivitas pelaksanaan program dan perubahan pemahaman serta keterampilan anggota komunitas setelah mengikuti program.

2.6 Tempat dan waktu

Tempat pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah di lapangan Persatuan Tenis Meja Citra Purwakarta pada hari Sabtu dan Minggu 10 -11 Mei 2025.

2.7 Pelaksanaan Kegiatan

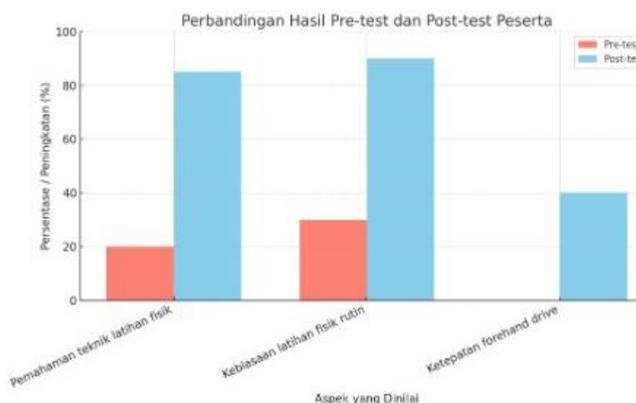
Setelah perencanaan disusun, langkah selanjutnya adalah melaksanakan kegiatan. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari dengan jadwal pelaksanaan tersaji pada tabel berikut 1.

Tabel 1. Jadwal Kegiatan PKM

No	Waktu	Uraian Kegiatan	Penanggung Jawab
1	07.30–08.00	Pengkondisian Peserta	Tim PKM
2	08.00–08.15	Pembukaan	Drs. Gatot Sukartono, M.Pd.
3	08.15–08.30	Menyanyikan lagu Indonesia Raya	Dr. Ilona Pratiwi Hutabarat, S.Pd., M.Pd.
4	08.30–08.50	Sambutan Ketua PTM	Kosiman, S.T.
5	08.50–09.10	Sambutan Ketua Pelaksana PKM	Acep Robani Nurhidayat, S.Pd., M.Pd.
6	09.10–10.50	Penyampaian Materi	Acep Robani Nurhidayat, S.Pd., M.Pd. Drs. Gatot Sukartono, M.Pd.
7	10.50–11.00	Tanya Jawab	Drs. Gatot Sukartono, M.Pd.
8	11.00–11.50	Praktik Aktivitas Fisik	Acep Robani Nurhidayat, S.Pd., M.Pd.
9	11.50–13.00	Sesi Foto Bersama	Dr. Ilona Pratiwi Hutabarat, S.Pd., M.Pd.
10	13.00–Selesai	Penutup	Dr. Ilona Pratiwi Hutabarat, S.Pd., M.Pd.

3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapatkan sambutan positif dari anggota Persatuan Tenis Meja Citra. Pada tahap awal, peserta menunjukkan antusiasme tinggi terhadap program sosialisasi yang diberikan. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum pernah menerima pelatihan kebugaran yang terstruktur sebelumnya. Materi mengenai pentingnya latihan kebugaran jasmani dan demonstrasi latihan disampaikan secara praktis dan mudah dipahami. Berikut grafik hasil tes pengabdian kepada Masyarakat dapat dilihat dari gambar 1.



Gambar 2. Hasil Tes Pengabdian Kepada Masyarakat

Hasil pre-test menunjukkan bahwa 80% peserta belum memahami teknik latihan yang benar, dan hanya 30% yang pernah melakukan latihan fisik secara rutin. Setelah pelatihan berlangsung selama dua minggu, hasil post-test memperlihatkan peningkatan yang signifikan. Sekitar 85% peserta mampu menjelaskan prinsip dasar latihan fisik dan

90% peserta dapat mempraktikkan minimal tiga jenis latihan dengan benar.

Dari segi fisik, peserta mengalami peningkatan kemampuan dalam kecepatan reaksi, kekuatan otot lengan, dan daya tahan. Latihan forehand drive yang diberikan dalam sesi pelatihan menunjukkan peningkatan ketepatan pukulan sebesar 40% pada beberapa peserta dibandingkan sebelum program dilakukan. Hal ini selaras dengan penelitian Fadilah [4] mengenai pengaruh latihan otot lengan terhadap teknik forehand drive.

Evaluasi kualitatif juga menunjukkan adanya perubahan motivasi dalam berlatih secara mandiri. Beberapa anggota mulai menyusun jadwal latihan pribadi dan menyebarkan informasi latihan kepada anggota baru. Ini mengindikasikan bahwa kegiatan pengabdian tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga mendorong partisipasi aktif komunitas dalam mengelola kebugaran jasmaninya secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, pelaksanaan sosialisasi program pelatihan ini berjalan efektif dan memberikan dampak langsung terhadap pemahaman, keterampilan, dan motivasi anggota dalam melakukan latihan kebugaran jasmani. Temuan ini sejalan dengan hasil kajian dari serta yang menyebutkan bahwa pelatihan terstruktur dapat meningkatkan daya tahan dan kemampuan fisik atlet. Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat

4. Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi program pelatihan tenis meja yang dilaksanakan kepada anggota Persatuan Tenis Meja Citra di Kabupaten Purwakarta berhasil memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya latihan kebugaran jasmani yang terstruktur. Program ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta tentang prinsip latihan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku dalam hal kedisiplinan berlatih dan peningkatan kemampuan teknik dasar tenis meja. Peningkatan hasil post-test dan pengamatan kualitatif menunjukkan bahwa sosialisasi ini efektif dalam membangun kesadaran dan keterampilan fisik anggota komunitas. Kegiatan ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis

komunitas melalui olahraga rekreatif dapat menjadi solusi untuk meningkatkan kebugaran jasmani secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil pelaksanaan dan evaluasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan saran guna mendukung keberlanjutan dan pengembangan program ke depan. Pertama, disarankan agar Persatuan Tenis Meja Citra menerapkan program latihan fisik yang telah disosialisasikan secara rutin dan terstruktur. Konsistensi dalam pelaksanaan latihan sangat penting untuk menjaga peningkatan kebugaran jasmani yang telah dicapai peserta.

Kedua, komunitas diharapkan dapat membentuk tim kader pelatih dari anggota yang telah mengikuti pelatihan secara menyeluruh. Keberadaan kader ini akan membantu mengawal implementasi program latihan secara mandiri, serta menjadi sumber daya internal dalam mengembangkan latihan-latihan lanjutan sesuai kebutuhan komunitas.

Ketiga, perlu dilakukan evaluasi secara berkala terhadap pelaksanaan latihan dan perkembangan kemampuan anggota. Evaluasi dapat berupa tes fisik sederhana, pengamatan langsung terhadap teknik bermain, atau pengisian kuisioner yang menilai pemahaman peserta terhadap latihan yang diberikan.

Selain itu, keterlibatan pihak eksternal seperti instansi olahraga, lembaga pendidikan, atau tenaga ahli pelatihan fisik juga menjadi penting untuk memperluas wawasan komunitas dan memperkuat jejaring pendukung. Dengan adanya sinergi antara komunitas dan pihak eksternal, diharapkan program ini dapat berkembang ke arah pembinaan prestasi maupun kegiatan sosial yang lebih luas.

Terakhir, keberhasilan program ini menunjukkan potensi besar dari pendekatan olahraga komunitas sebagai sarana peningkatan kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, program serupa direkomendasikan untuk diterapkan pada komunitas olahraga lainnya di wilayah Kabupaten Purwakarta, khususnya yang belum memiliki akses terhadap pelatihan kebugaran yang sistematis

Ucapan Terimakasih

terima kasih kepada Persatuan Tenis Meja Citra Kabupaten Purwakarta atas kerja sama dan partisipasinya dalam kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada institusi dan pihak-pihak yang telah memberikan dukungan moral, material, maupun fasilitas dalam pelaksanaan program. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi pengembangan olahraga dan kebugaran jasmani di lingkungan komunitas.

Daftar Rujukan

- [1] B. Sharkey and S. Gaskill, *Fitness and Health*, 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2013.
- [2] T. Bopp and C. Buzzichelli, *Periodization Training for Sports*, 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2015.
- [3] H. Djokic, "Table Tennis as a Lifelong Sport," *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, vol. 106, pp. 1187–1194, 2013.
- [4] R. Bailey et al., "The Educational Benefits Claimed for Physical Education and School Sport," *Research Papers in Education*, vol. 24, no. 1, pp. 1–27, 2009.
- [5] M. Hu, L. Zhang, and Y. Wu, "Effects of Table Tennis Training on Physical Fitness," *Journal of Physical Education Research*, vol. 10, no. 1, pp. 45–52, 2023.
- [6] C. L. Tan et al., "Cardiovascular and Muscular Responses to Table Tennis," *Sports*, vol. 6, no. 4, p. 147, 2018.
- [7] A. Gobbi et al., "Cognitive and Motor Benefits of Table Tennis in Elderly," *Journal of Aging and Physical Activity*, vol. 17, pp. 422–433, 2009.
- [8] T. Okazaki et al., "Sport Participation and Physical Fitness in Youth," *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, vol. 27, pp. 101–107, 2017.
- [9] R. M. Malina, "Physical Fitness of Children and Adolescents in the United States," *American Journal of Diseases of Children*, vol. 145, no. 11, pp. 1232–1236, 1991.
- [10] Y. Zhang et al., "Table Tennis Improves Cognitive and Physical Functions in Older Adults," *Geriatrics*, vol. 6, no. 1, p. 19, 2021.
- [11] L. Herliana, D. Surahman, and E. Wahyudi, "Pembinaan Atlet Tenis Meja Berbasis Komunitas," *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, vol. 6, no. 2, pp. 99–108, 2024.
- [12] W. Kraemer and K. Ratamess, "Fundamentals of Resistance Training," *Medicine & Science in Sports & Exercise*, vol. 36, no. 4, pp. 674–688, 2004.
- [13] M. Powers and E. Howley, *Exercise Physiology*, 10th ed. New York, NY: McGraw-Hill, 2022.
- [14] S. Mulyana, "Pengaruh Latihan Fisik terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa," *Jurnal Olahraga Prestasi*, vol. 18, no. 1, pp. 45–52, 2022.
- [15] K. Kenney, J. Wilmore, and D. Costill, *Physiology of Sport and Exercise*, 7th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.
- [16] T. S. Brown et al., "Effect of Circuit Training on Fitness," *Journal of Strength and Conditioning Research*, vol. 23, no. 3, pp. 957–965, 2009.
- [17] V. Platonov, *Periodization of Sports Training: General Theory and Its Practical Application*. Kiev: Olympic Literature, 2015.
- [18] H. Herman and M. Rizki, "Metode Latihan Percepatan dan Pemulihan pada Atlet," *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, vol. 5, no. 2, pp. 70–78, 2023.
- [19] N. Schmidt and T. Lee, *Motor Learning and Performance*, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.
- [20] J. J. Summers, "Training for Adaptability," *European Journal of Sport Science*, vol. 20, no. 3, pp. 355–364, 2020.
- [21] M. Mursyid, M. Rahman, and Y. Andika, "Penguatan Kapasitas Komunitas Olahraga," *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 12–19, 2022.
- [22] A. Fadilah, "Latihan Kekuatan Otot Lengan pada Pemula," *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, vol. 4, no. 2, pp. 88–93, 2016.
- [23] T. R. Baechle and R. W. Earle, *Essentials of Strength Training and Conditioning*, 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
- [24] C. Sallis and M. Patrick, "Physical Activity and Public Health," *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 15, no. 4, pp. 379–397, 1998.
- [25] World Health Organization (WHO), *Physical Activity Factsheets for the 28 European Union Member States*. Geneva: WHO, 2018.
- [26] Setyawan DY, Nurfiana, Setiawati MG, Rosmalia Lia dan Nurjokool, "Pelatihan dan Implementasi Vertical Farming berbasis Internet of Things (IoT) Bagi Siswa dan Siswi di Emer Islamic Boarding School (EIBOS) Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan," *Jurnal Pustaka Mitra*, vol. 5, No. 3, pp. 101–105, 2025, doi: <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakamitra.v5i3.925>
- [27] Vina Nirmalasari, and Winarti Wiwin, "Pengaruh pelatihan (bhd) terhadap pengetahuan dan keterampilan mahasiswa kesehatan masyarakat," *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, Vol 4. No. 2, pp. 115-123, 2020.
- [28] Rahmawati Elfi Quyumi, Nirmala Kusumaningrum Sunaryo, dan Africia Fresty, "Upaya Pendampingan Siswa dalam Pertolongan Pertama Pada Luka Bakar di MTS Al-Amien," *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 5, No. 1, pp. 118-125, November 2024. DOI: <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v5i1.495>.
- [29] Sundari Susanti, Carolina Thabita, Athallah Rafif, dan Suwarni Putri Endah, "Membangun Sekolah Aman Bencana: Pelatihan Evakuasi melalui Pertolongan Pertama pada Kecelakaan dan Bencana di Sekolah Dasar," *Jurnal Suara Pengabdian* 45, vol. 4, no. 1, pp. 49–58, Mar. 2025, doi: [10.56444/s8sy8676](https://doi.org/10.56444/s8sy8676).