



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/issue/view/594>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v2i2.10227>

**PKM Peningkatan Sarana Dan Prasarana Olahraga  
Tenis Meja Untuk Aktivitas Jasmani Warga**

<sup>1</sup>Husnul Hadi, <sup>2</sup>Setiyawan, <sup>3</sup>Pandu Kresnapati, <sup>4</sup>Ibnu Fatkhu Royana  
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang Indonesia

**Article Info**

*Article History :*

*Received 2021-11-30*

*Revised 2021-11-30*

*Accepted 2021-11-30*

*Available 2021-11-30*

*Keywords :*

*Olahraga, Tenis Meja,  
Kebugaran, Jasmani,  
Masyarakat, Sarana Prasarana*

*This is an open access article  
under the CC BY-SA license.*



**Abstract**

Physical activity can be done by the community either individually or in groups. The community can take advantage of the sports facilities and infrastructure that are around it. The availability of adequate sports facilities and infrastructure is very important to increase the enthusiasm and motivation of the community in carrying out sports activities to be healthy for their bodies. The availability of facilities and infrastructure can also provide options for the community to do the sports they want. The availability of sports facilities and infrastructure for residents in RT 03 RW 06 Perum Polri Durenan Indah is still very lacking, thus affecting the interest of residents to carry out sports activities. Improving sports facilities and infrastructure by providing table tennis sports facilities and infrastructure is very helpful for residents in RT 03 RW 06, to increase physical activity. Residents take advantage of the facility every afternoon and fill weekend activities. Service activities are also directed at developing the talents and interests of children and young people in RT 03 RW 06, to develop themselves in the sport of table tennis. The youth and children are given knowledge about the basic techniques in playing table tennis. Some of the techniques given are serve, forehand and backhand..

Aktivitas jasmani dapat dilakukan oleh masyarakat baik secara individu maupun berkelompok. Masyarakat dapat memanfaatkan sarana dan prasarana olahraga yang ada disekitarnya. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai sangat penting dilakukan untuk meningkatkan semangat dan motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga untuk menjadi kesehatan tubuhnya. Ketersediaan sarana dan prasarana juga dapat memberikan pilihan kepada masyarakat untuk melakukan olahraga yang mereka inginkan. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga bagi warga di RT 03 RW 06 Perum Polri Durenan Indah masih sangat kurang, sehingga mempengaruhi minat warga untuk melakukan aktivitas olahraga. Peningkatan sarana dan prasarana olahraga dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga tenis meja sangat membantu warga di RT 03 RW 06, untuk meningkatkan aktivitas jasmani. Warga memanfaatkan fasilitas itu setiap sore dan mengisi kegiatan akhir pekan. Kegiatan pengabdian juga diarahkan untuk mengembangkan bakat dan minat anak-anak dan para remaja di RT 03 RW 06, untuk mengembangkan diri pada olahraga tenis meja. Para remaja dan anak-anak diberikan pengetahuan tentang teknik dasar dalam bermain tenis meja. Beberapa teknik yang diberikan yaitu servis, forehand dan backhand.

✉ Correspondence Address : Kampus 4 UPGRI

Jl. Gajah Raya no 40 Semarang

E-mail : [husnulhadi@upgris.ac.id](mailto:husnulhadi@upgris.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

### 1. Analisis Situasi

Dalam menjalani kehidupan, masyarakat melakukan berbagai kegiatan dan aktivitas untuk mengisi dan mempertahankan kehidupan. Kegiatan dan aktivitas yang dilakukan masyarakat seperti kegiatan pendidikan, ekonomi, kesehatan dan lainnya. Hal ini sangat penting untuk mengisi dan menjalani kehidupan. Dalam bidang pendidikan, masyarakat dapat mengikuti pendidikan di berbagai lembaga pendidikan baik pendidikan formal, pendidikan informal maupun pendidikan nonformal. Pada bidang ekonomi, masyarakat dalam menjalani berbagai pekerjaan atau usaha yang dapat menghasilkan. Sedangkan untuk bidang kesehatan, masyarakat dalam melakukan dengan berbagai aktivitas jasmani maupun aktivitas olahraga.

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam kehidupan sehingga baik dan kurang baiknya kesehatan seseorang akan berdampak pada aktivitas lain yang akan dijalani. Bagi masyarakat langkah terbaik yang dapat dilakukan adalah tindakan pencegahan terhadap berbagai penyakit yang dapat muncul kapanpun. Tindakan pencegahan yang dapat dilakukan adalah melakukan aktivitas jasmani dan olahraga yang teratur dan sistematis sehingga dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Banyak penelitian membahas tentang aktivitas fisik, baik penurunanannya, faktor yang menyebabkannya, dampaknya seperti peningkatan obesitas dan risiko penyakit lainnya, maupun usaha-usaha untuk meningkatkannya (World Health Organisation, 2010).

Aktivitas fisik atau aktivitas jasmani ialah suatu rangkaian gerak tubuh yang menggunakan tenaga atau energi. Semakin tinggi pengeluaran energi maka semakin tinggi tingkat aktivitasnya. Tingkat aktivitas fisik memiliki dampak kesehatan yang besar. Kelebihan energi karena rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko kegemukan dan obesitas. Peningkatan aktivitas fisik akan menurunkan antara 6% sampai 10% dari *NCD* (*non-communicable disease*) terutama *CHD* (*coronary heart disease*), diabetes tipe 2, dan kanker payudara dan usus besar, dan meningkatkan harapan hidup (Lee et al., 2012).

Aktivitas jasmani dapat dilakukan oleh masyarakat baik secara individu maupun berkelompok. Masyarakat dapat memanfaatkan sarana dan prasarana olahraga yang ada disekitarnya. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai sangat penting dilakukan untuk meningkatkan semangat dan motivasi masyarakat dalam melakukan kegiatan olahraga untuk menjadi kesehatan tubuhnya. Ketersediaan sarana dan prasarana juga dapat memberikan pilihan kepada masyarakat untuk melakukan olahraga yang mereka inginkan. Berdasarkan keterangan di atas, masyarakat diberikan motivasi dan semangat untuk aktif dalam melakukan aktivitas olahraga atau jasmani dengan meningkatkan ketersediaan sarana dan prasarana olahraga di sekitar tempat tinggal. PKM Peningkatan Sarana dan Prasarana Olahraga Tennis Meja Untuk Aktivitas Jasmani Warga memberikan akses bagi warga untuk aktif dalam berolahraga khususnya olahraga tenis meja.

### 2. Permasalahan Mitra

Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga bagi warga di RT 03 RW 06 Perum Polri Durenan Indah masih sangat kurang, sehingga mempengaruhi minat warga untuk melakukan aktivitas olahraga. Melalui program PKM ini pengabdian memberikan program peningkatan sarana dan prasarana olahraga tenis meja untuk aktivitas jasmani warga.

### 3. Solusi Permasalahan

Berdasarkan masalah di atas, tim pengabdian pada masyarakat Universitas PGRI Semarang bersama mitra yaitu RT 03 RW 06 Perum Polri Durenan Indah, Kelurahan Mangunharjo, Tembalang mengadakan program peningkatan sarana dan prasarana olahraga tenis meja untuk aktivitas jasmani warga. Selain itu juga diberikan motivasi untuk selalu meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas jasmani ataupun aktivitas olahraga lainnya. melakukan tindakan pencegahan terhadap berbagai penyakit. Pengabdian ini akan dilaksanakan dalam 3 bulan.

### 4. Target Luaran

Dapat menghasilkan pemain atau atlet yang berada diwilayah atau daerah pengabdian untuk memberikan sumbangsih dalam cabang olahraga tenis lapangan. Dan bagi masyarakat dapat memanfaatkan fasilitas yang sudah disediakan untuk dapat menjaga kebugaran dan kesehatan tubuhnya dengan berolahraga. Serta secara umum dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai peraturan dan permainan dalam olahraga tenis meja yang sesuai dengan induk organisasi olahraga ini.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Metode Pendekatan yang akan dilakukan untuk menyelesaikan program ini yaitu metode kerjasama (kooperatif). Kegiatan yang akan dilakukan adalah peningkatan sarana dan prasarana olahraga tenis meja untuk aktivitas jasmani warga. Selain itu juga diberikan motivasi untuk selalu meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dengan melakukan aktivitas jasmani ataupun aktivitas olahraga lainnya

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. HASIL

Berdasarkan solusi program kerja dan target tim Program Kemitraan Masyarakat (PKM), proses pelaksanaan program telah mencapai 100% dari total keseluruhan rancangan program. Ketercapaian tersebut dapat dilihat pada table berikut ini:

Table 1. Ketercapaian Program PKM

No.	Program	Pelaksanaan		Keterangan
		Terlaksana (%)	Belum Terlaksana (%)	
1.	Penyediaan Sarana dan Prasarana Tenis Meja (Meja, Net, Bed, dan Bola)	100	-	Terlaksana pada tanggal 13 Agustus 2021 di RT 03 RW 06, Perum Polri Durenan, Mangunharjo
2.	Aktivitas Jasmani dengan Olahraga Tenis Meja	100	-	Terlaksana pada tanggal 14 Agustus 2021 di RT 03 RW 06, Perum Polri Durenan, Mangunharjo
3.	Pengembangan Bakat dan Minat Olahraga Tenis Meja	100	-	Terlaksana pada tanggal 20-21 Agustus 2021 di RT 03 RW 06, Perum Polri Durenan, Mangunharjo
4.	Pengembangan Bakat dan Minat Olahraga Tenis Meja	100	-	Terlaksana pada tanggal 27-28 Agustus 2021 di RT 03 RW 06, Perum Polri Durenan, Mangunharjo

## 2. PEMBAHASAN

### a. Aktivitas Jasmani Warga

Peningkatan sarana dan prasarana olahraga dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga tenis meja sangat membantu warga di RT 03 RW 06, untuk meningkatkan aktivitas jasmani. Warga memanfaatkan fasilitas itu setiap sore dan mengisi kegiatan akhir pekan.

### b. Pengembangan Olahraga Tenis Meja

Kegiatan pengabdian juga diarahkan untuk mengembangkan bakat dan minat anak-anak dan para remaja di RT 03 RW 06, untuk mengembangkan diri pada olahraga tenis meja. Para remaja dan anak-anak diberikan pengetahuan tentang teknik dasar dalam bermain tenis meja. Beberapa teknik yang diberikan yaitu servis, forehand dan backhand.

## SIMPULAN

PKM Peningkatan Sarana dan Prasarana Olahraga Tenis Meja Untuk Aktivitas Jasmani Warga memberikan akses bagi warga untuk aktif dalam berolahraga khususnya olahraga tenis meja. Dalam hal ini tim pengabdian akan melaksanakan beberapa kegiatan yaitu :

1. Peningkatan sarana tenis meja yaitu meja, bed, bola tenis meja.
2. Memberikan pelatihan permainan tenis meja, khususnya teknik dalam permainan tenis meja.
3. Memberikan motivasi dan semangat untuk selalu menjaga kebugaran jasmani melalui olahraga tenis meja.

## D. DAFTAR PUSTAKA

Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. *The Lancet*, 380(9838), 219–229.  
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)

World Health Organisation. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*