

PENINGKATAN KESADARAN MENJAGA KEBUGARAN DAN CULTURE MOVEMENT MELALUI PERMAINAN REKREASI BERBASIS OLAHRAGA TENIS MEJA PADA SISWA SEKOLAH

Moch Fahmi Abdulaziz¹, Pandu Mulya Tirta², Bika Galang Akmaluddien³, Martha Dwi
Rosika⁴, Anggi Rosiyatin⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Semarang

email: moch.fahmi.abdulaziz@mail.unnes.ac.id

Abstract

This activity is a community service program implemented by lecturers as a form of contribution in forming movement habits (movement culture) from an early age through recreational games based on table tennis for school students. This program is expected to have a significant impact on students at Wonoplimbon 02 Semarang Public Elementary School, especially in introducing fun sports variations and increasing awareness of the importance of physical activity. The implementation of this activity received full support from the school led by Mr. Agus Sucipto, S.Pd., as the Principal. The enthusiasm of the participants was very high, especially for students who were trying this sport for the first time. In this activity, the community service introduced the basics of table tennis recreationally, starting from an introduction to the equipment (racket and ball), basic hitting techniques, to a fun friendly match simulation. Method The method used was the implementation of socialization and direct practical assistance involving students in the Wonoplimbon 02 Semarang Public Elementary School environment. The main focus of this method is to provide information regarding the health benefits of table tennis if done regularly, as well as how this sport can train children's motor coordination through intense yet entertaining physical activity. Results and Conclusions The results of the activity showed changes in students' knowledge and understanding of basic table tennis techniques and the importance of physical activity for physical growth. In conclusion, this group table tennis activity proved effective in providing additional understanding that table tennis can be a primary choice for increasing positive behavior and a culture of active movement among students in elementary schools.

Keywords: culture movement, table tennis, healthy living, strengthening human resource development

Abstrak

Kegiatan ini merupakan program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen sebagai bentuk kontribusi dalam membentuk kebiasaan bergerak (movement culture) sejak usia dini melalui permainan rekreasi berbasis olahraga tenis meja pada siswa sekolah. Program ini diharapkan memberikan dampak signifikan bagi siswa di SD Negeri Wonoplimbon 02 Semarang, khususnya dalam mengenalkan variasi olahraga yang menyenangkan serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Pelaksanaan kegiatan ini mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah yang dipimpin oleh Bapak Agus Sucipto, S.Pd., selaku Kepala Sekolah. Antusiasme peserta terlihat sangat tinggi, terutama bagi para siswa yang baru pertama kali mencoba olahraga ini. Dalam kegiatan ini, pengabdian mengenalkan dasar-dasar permainan tenis meja secara rekreatif, mulai dari pengenalan peralatan (bet dan bola), teknik dasar pukulan, hingga simulasi pertandingan persahabatan yang menyenangkan. Metode Metode yang digunakan adalah pelaksanaan sosialisasi dan pendampingan praktik langsung yang melibatkan siswa di lingkungan SDN Wonoplimbon 02 Semarang. Fokus utama metode ini adalah pemberian informasi terkait manfaat kesehatan dari olahraga tenis meja jika dilakukan secara rutin, serta bagaimana olahraga ini dapat melatih koordinasi motorik anak melalui aktivitas fisik yang intens namun menghibur. Hasil dan Kesimpulan Hasil kegiatan menunjukkan adanya perubahan pengetahuan dan pemahaman para siswa mengenai teknik dasar tenis meja serta manfaat pentingnya aktivitas fisik bagi pertumbuhan tubuh. Kesimpulannya, kegiatan bermain tenis meja bersama ini terbukti efektif dalam memberikan pemahaman tambahan bahwa olahraga tenis meja dapat dijadikan pilihan utama untuk meningkatkan perilaku positif dan budaya aktif bergerak (movement culture) bagi siswa di lingkungan sekolah dasar.

Kata kunci: culture movement, tenis meja, kehidupan sehat, memperkuat pembangunan sdm

Submitted: 2026-06-02

Revised: 2026-06-10

Accepted: 2026-06-19

PENDAHULUAN

Manusia perlu menjaga kesehatan tubuhnya agar mampu melakukan berbagai aktivitas sehari-hari tanpa mengalami masalah di dalam tubuh. Kesehatan merupakan hal penting, hal ini dikarenakan seseorang yang memiliki tingkat kesehatan yang baik membuat dia mampu melakukan aktivitas tanpa merepotkan orang lain. Bagi anak-anak yang merupakan aset berharga di masa depan sebagai pemimpin-pemimpin handal di masa depan, kualitas fisik dan mental haruslah ditingkatkan. Hal ini sejalan dengan tuntutan zaman dimasa depan yang semakin kompleks. Kesehatan merupakan hal yang penting bagi anak-anak, sehingga mencapai tujuan itu memerlukan banyak perhatian dan usaha lebih, termasuk peningkatan kesadaran akan aktivitas fisik rutin dan pola hidup sehat. Upaya dalam menanamkan budaya gerak melalui meningkatkan aktivitas fisik sangat efektif untuk meningkatkan taraf hidup masyarakat khususnya anak-anak. Anak sekolah dasar tumbuh dan berkembang dengan pesat sehingga memerlukan banyak aktivitas fisik dan menumbuhkan budaya gerak untuk mendukung tumbuh kembangnya di masa depan. Banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang anak, seperti pola hidup aktif, olahraga, dan pola hidup sehat juga mempengaruhi kesehatan. [1][2][3]

Pada masa anak-anak, perkembangan teknologi juga menjadi tantangan tersendiri. Banyaknya channel televisi yang menayangkan hiburan menarik seperti acara film cartun, aplikasi games yang bervariasi di gawai yang dapat diakses secara online, tayangan youtube yang beraneka ragam yang dapat diakses melalui komputer maupun smartphone, hal ini jika tidak dibatasi penggunaannya dapat menyebabkan anak kecanduan dan menjadi malas bergerak dan menjalankan budaya hidup aktif. Anak pada masa sekolah harusnya memiliki ketertarikan lebih pada berbagai macam permainan yang menyehatkan. Permainan ini dapat dijadikan sebagai kegiatan untuk mengolah tubuh untuk menjaga kesehatan, sehingga permainan ini dijadikan keiatan positif bagi anak-anak untuk menghabiskan waktu luangnya, dan mereka akan memiliki lebih banyak kesempatan untuk berinteraksi dan bekerja sama dengan teman sepermainan serta interaksi sosial. Bermain menjadikan anak lebih aktif, sehat, dan produktif, serta secara tidak langsung meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan performa atletik anak. Meningkatkan kondisi dan kesehatan masyarakat melalui olahraga hanyalah salah satu cara positif yang dapat diupayakan. Bermain dapat menjadikan anak lebih aktif, sehat dan cakap, secara tidak langsung meningkatkan daya tahan otot dan jantung serta motorik anak [4][5][6]. Guru berpeluang untuk memperkenalkan dan membiasakan anak dengan pola hidup sehat yang mana bertujuan untuk memperbaiki kebiasaan gerak siswa. Pelaksananya pun cukup mudah, bermain dapat dilakukan menggunakan ruangan terbuka yang ada di sekolah untuk melakukan aktivitas fisik yang menarik dan menyenangkan.

Peningkatan kondisi dan kesehatan masyarakat khususnya anak sekolah melalui aktivitas fisik dan menumbuhkan movement culture berupa permainan hanya sekedar sarana, tujuan utama yang ingin dicapai adalah tumbuh kembang anak, yang dipercepat melalui aktifitas fisik yang berkualitas yang dapat dilakukan di sekolah. Peningkatan aspek psikologis dan spiritual siswa terjadi secara tidak langsung di lingkungan sekolah tempat dimana dia belajar dan menuntut ilmu, karena sekolah menjadi rumah kedua bagi siswa ketika belajar untuk mengembangkan keterampilan yang penting untuk kehidupannya [7][8][9]. Tujuan pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar adalah untuk memaksimalkan pengalaman jasmani siswa dan meningkatkan kebugaran jasmani [10][11].

METODE

Melalui peningkatan kebugaran dan kesehatan di SD Negeri Wonopolembon 02 dengan menerapkan aktivitas fisik berupa permainan rekreasi pada siswa, secara tidak langsung kerjasama antara SD Negeri Wonopolembon 02 selaku mitra dan tim pengabdian dari Unnes selaku pelaksana terlibat langsung dalam kegiatan pengabdian yang dilakukan secara sistematis, terarah dan terencana. Perencanaan kegiatan yang dilakukan oleh tim pengabdian dari Unnes dan mitra yaitu SD Negeri Wonopolembon 02, antara lain: 1) Melakukan koordinasi dengan kepala SD Negeri Wonopolembon 02 yaitu bapak Agus Sucipto, S.Pd. dengan menjelaskan rencana program kegiatan pengabdian kepada

masyarakat yang telah dirancang, serta meminta izin melaksanakan program pengabdian masyarakat dengan menentukan tanggal yang diinginkan sekolah. 2) Tindakan dalam kegiatan ini berupa pemahaman pentingnya aktivitas fisik yang rutin untuk menciptakan budaya gerak melalui berbagai permainan rekreasi berbasis tenis meja yang mana kegiatan ini akan dilakukan selama 2 hari dengan rincian hari pertama pemberian materi pentingnya hidup aktif, macam-macam permainan rekreasi yang berbasis olahraga tenis meja serta manfaat positif yang di dapat ketika anak memiliki budaya gerak di masa depan mereka. 3) Observasi dilakukan terhadap keseluruhan proses program kegiatan pengabdian kepada masyarakat pentingnya aktivitas fisik yang rutin untuk menciptakan budaya gerak melalui berbagai permainan rekreasi berbasis tenis meja di SD Negeri Wonoplimbon 02. Beberapa hal yang diobservasi adalah kendala apa yang terjadi selama proses kegiatan, kekurangan dan kelemahan yang muncul dalam proses pelaksanaan kegiatan baik saat pemberian materi teori di hari pertama maupun praktik langsung pada hari kedua. Evaluasi juga akan dilakukan terhadap kuantitas dan kualitas pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini serta hasil yang dikuasai baik oleh siswa maupun guru setelah mengikuti kegiatan ini. Refleksi dilakukan terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui kekurangan atau kelebihan dari kegiatan pengabdian di sekolah agar dapat memberikan saran dalam proses kegiatan maupun pengembangan yang dapat dilakukan di kegiatan selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian yang berfokus pada peningkatan kesadaran kebugaran dan *culture movement* melalui olahraga rekreasi tenis meja di SD Negeri Wonoplimbon 02 Semarang mendapatkan respon yang sangat positif dari berbagai lapisan sekolah. Kegiatan yang dipusatkan di area serbaguna sekolah ini berhasil menarik atensi siswa secara signifikan. Kehadiran tim pengabdian di sekolah memicu rasa penasaran dan antusiasme peserta didik, yang sebelumnya mungkin hanya mengenal tenis meja sebagai olahraga prestasi yang kaku, kini diperkenalkan sebagai aktivitas rekreasi yang sangat menyenangkan.

Edukasi yang diberikan tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga fungsional bagi perkembangan motorik. Tim pengabdian memaparkan pengetahuan mengenai pentingnya koordinasi mata dan tangan (*hand-eye coordination*), teknik dasar memegang *bet* (*shakehand* atau *penhold grip*), hingga mekanika pantulan bola pada meja. Para siswa diberikan keterampilan teknis mulai dari identifikasi peralatan, teknik dasar *forehand* dan *backhand*, hingga seni menjaga reli bola agar tetap konsisten di atas meja. Selain aspek teknis, sosialisasi mengenai nilai-nilai sportivitas, kejujuran dalam menghitung poin, dan disiplin dalam bergantian bermain juga dilakukan untuk menanamkan karakter positif sejak dini.

Implementasi di lapangan dikemas melalui serangkaian permainan rekreasi yang modifikatif untuk menjaga keterlibatan siswa. Tim pengabdian merancang berbagai *fun games* berbasis tenis meja, seperti kompetisi estafet bola menggunakan *bet*, permainan "tembak sasaran" menggunakan bola pingpong, hingga *round-the-table* (permainan rotasi mengelilingi meja) yang memicu tawa dan gerak aktif seluruh peserta. Variasi permainan ini sengaja didesain agar siswa tidak merasa terbebani oleh aturan teknis yang rumit, melainkan fokus pada kegembiraan saat bergerak dan berinteraksi dengan rekan sejawatnya.

Respon yang ditunjukkan oleh para siswa SDN Wonoplimbon 02 sangat beragam dan menyentuh aspek emosional yang positif. Beberapa siswa yang awalnya tampak pasif mulai menunjukkan kepercayaan diri setelah berhasil melakukan satu pukulan akurat, sementara yang lain mengekspresikan kegembiraan dengan sorak-sorai setiap kali reli bola berlangsung lama. Ada pula respon menarik dari siswa yang mengaku baru pertama kali menyentuh *bet* tenis meja dan merasa "ketagihan" untuk terus mencoba hingga jam istirahat usai. Keberagaman respon ini menjadi indikator kuat bahwa pendekatan rekreasi mampu menyentuh sisi psikologis anak, membuat mereka

merasa kompeten dan termotivasi untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas harian mereka.



Gambar: Pengabdian Masyarakat

Secara kuantitatif dan kualitatif, tingkat keberhasilan program ini mencapai estimasi 95%. Indikator kesuksesan ini terlihat dari tingginya partisipasi siswa serta kelancaran arus kegiatan yang minim kendala teknis. Keberhasilan ini merupakan buah dari sinergi yang solid antara tim pengabdian Universitas Negeri Semarang dan pihak sekolah yang dipimpin oleh Bapak Agus Sucipto, S.Pd. Dukungan suportif dari kepala sekolah dalam menyediakan sarana meja tenis dan ruang yang memadai memastikan edukasi dapat berjalan sesuai dengan linimasa yang direncanakan.

Antusiasme populasi sasaran di SDN Wonoplenbon 02 melampaui ekspektasi awal. Para siswa tidak hanya menjadi peserta pasif, tetapi terlibat aktif dalam uji coba langsung dan simulasi pertandingan pendek. Keberhasilan dalam memotivasi siswa untuk melepaskan diri sejenak dari gawai dan beralih ke aktivitas fisik di meja pingpong ini memberikan kepuasan tersendiri bagi tim pengabdian, sekaligus membuktikan bahwa olahraga rekreasi berbasis sekolah memiliki daya tarik tinggi sebagai solusi gaya hidup sehat.

Tahap evaluasi dilakukan melalui mekanisme refleksi kritis terhadap seluruh rangkaian kegiatan bersama guru olahraga dan kepala sekolah. Tim pengabdian melakukan pengecekan mendalam mengenai parameter capaian, seperti peningkatan keterampilan dasar siswa dan durasi aktivitas fisik yang dilakukan. Refleksi ini menjadi landasan penting dalam menentukan langkah tindak lanjut (*follow-up*) agar peralatan tenis meja yang ada dapat terus dimanfaatkan secara optimal pasca-kegiatan.

Sebagai bagian dari akuntabilitas program, tim pengabdian melakukan verifikasi akhir terhadap data lapangan untuk disinkronkan dengan laporan formal. Proses ini dilanjutkan dengan finalisasi luaran wajib berupa artikel ilmiah yang akan dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi. Komunikasi intensif dengan Bapak Agus Sucipto, S.Pd. tetap dipelihara untuk memastikan bahwa benih semangat *movement culture* melalui tenis meja di SDN Wonoplenbon 02 terus berkembang, sehingga program ini menjadi gerakan berkelanjutan bagi kesehatan siswa di masa depan.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat di SD Negeri Wonoplimbon 02 Semarang ini terlaksana dengan optimal dan mencapai target yang telah ditetapkan. Implementasi permainan rekreasi berbasis olahraga tenis meja terbukti efektif sebagai katalisator dalam meningkatkan antusiasme siswa untuk kembali beraktivitas fisik di lingkungan sekolah. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman teknis mengenai dasar-dasar permainan tenis meja, tetapi juga berhasil menggeser paradigma siswa dan warga sekolah terhadap pentingnya gaya hidup aktif (*active lifestyle*) sebagai distraksi positif dari tingginya ketergantungan terhadap gawai di era digital.

Pemberdayaan melalui kolaborasi yang sinergis antara tim pengabdian dan pihak sekolah, di bawah kepemimpinan Bapak Agus Sucipto, S.Pd., telah memperkuat kesadaran kolektif akan pentingnya *movement culture* bagi tumbuh kembang generasi muda. Sebagai langkah keberlanjutan (*sustainability*), disarankan bagi pihak sekolah untuk mengintegrasikan kegiatan tenis meja rekreatif ini ke dalam agenda rutin, seperti kegiatan ekstrakurikuler, jeda istirahat aktif, atau festival olahraga sekolah tahunan. Hal ini menjadi krusial guna memastikan bahwa pembiasaan aktivitas fisik yang telah terbentuk dapat terjaga secara konsisten, berkelanjutan, dan menjadi bagian tak terpisahkan dari budaya sekolah yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Cvetković B, Cvetković M, Petrušić T, Đorđić V, Bubanj S, Popović B, Andrašić S, Buišić S, Bogataj Š. Nutrition and Physical Activity Behavior in 11-14-Year-Old Schoolchildren in Serbia. *Children* (Basel). 2021 Jul 23;8(8):625. doi: 10.3390/children8080625. PMID: 34438516; PMCID: PMC8394318.
- United Nations . The State of the World's Children 2019: Children, Food and Nutrition: Growing Well in a Changing World. UNICEF; New York, NY, USA: 2019.
- World Health Organization (WHO) Growth Reference Data for 5–19 Years.
- Montolalu, B.E.F, dkk. (2007). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta:Depdiknas Universitas Terbuka.
- Schoeppe S., Alley S., Rebar A.L., Hayman M., Bray N.A., Van Lippevelde W., Gnam J.P., Bachert P., Direito A., Vandelanotte C. Apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents: A review of quality, features and behaviour change techniques. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2017;14:1–10. doi: 10.1186/s12966-017-0538-3.
- Nigg C.R., Amato K. The Influence of Health Behaviors During Childhood on Adolescent Health Behaviors, Health Indicators, and Academic Outcomes Among Participants from Hawaii. *Int. J. Behav. Med.* 2015;22:452–460. doi: 10.1007/s12529-014-9440-4.
- Wargama IM, Soegiyanto S, Hadi H. Semarang Citizens' Culture And Psychosocial Behavior In Physical Activity At The Fitness Center. *JUARA: Jurnal Olahraga.* 2022;7(1):90-103.
- Kurniati R, Ristianti NS, Dewi SP, Prihestiwi RC. Transformation of Activities and Space in Malay Kampong as Heritage Kampong in Semarang City. *Jurnal Teknik Sipil dan Perencanaan.* 2020 Apr 16;22(1):20-7.
- de Araújo LV, de Sousa Santos AQ, de Abreu EA, de Carvalho Santos TT, Lins LD, dos Santos IS, dos Santos Barbosa A. Damage of Sedentary Lifestyle in Adult Life Because of The Lack of Practice of Activities in Physical Education Discipline in the Contemporary World. *European Journal of Development Studies.* 2023 Jan 18;3(1):52-7.

Martínez-de-Quel Ó, Suárez-Iglesias D, López-Flores M, Pérez CA. Physical activity, dietary habits and sleep quality before and during COVID-19 lockdown: A longitudinal study. *Appetite*. 2021 Mar 1;158:105019.

Samdal GB, Eide GE, Barth T, Williams G, Meland E. Effective behaviour change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017 Dec;14:1-4.