



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/21012>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i2.21012>

## **Sosialisasi Olahraga Tenis Meja Terhadap Pembibitan Atlet Muda di Desa Warulor**

**Ibnu Fatkhu Royana<sup>\*</sup>, Pandu Kresnapati, Danang Aji Setyawan, David Firna Setiyawan<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Ekonomi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

### **Article Info**

*Article History :*

Received 2024-11-10

Revised 2024-11-23

Accepted 2024-11-30

Available 2024-11-30

*Keywords :*

Table tennis, athlete development,  
children, gadget dependence

**Kata Kunci :**

Tenis meja, Pembibitan atlet, anak-anak,  
ketergantungan gadget

### **Abstract**

*Lack of assistance from adults can make children lazy to exercise and more preoccupied with gadgets. The problem of children in Waruloor Village, Wiradesa Subdistrict, Pekalongan Regency is the high level of gadget dependence, lack of coaching for athletes at a young age, especially table tennis. The solution offered by partners is to complete the infrastructure and provide training assistance for 3 months. The service method used is service learning. The number of samples in this service amounted to 28 children. The results of this service are that the average level of children's interest in playing table tennis is high with 64.3% high, 25% very high and 10.7% in the moderate category. While during the 3 months of assistance the average number of children's attendance in practicing table tennis was 88.4%. The conclusion of this assistance is that the level of children's sports has increased and can be used as a nursery for new athletes in the table tennis sport.*

Kekurangan pendampingan dari orang dewasa dapat menjadikan anak malas berolahraga dan lebih disibukkan dengan gadget. Permasalahan anak-anak di Desa Waruloor, Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan adalah tingkat ketergantungan gadget yang tinggi, kurangnya pembinaan prestasi atlet di usia muda terutama cabang tenis meja. Solusi yang ditawarkan mitra adalah dengan melengkapi sarana prasarana dan melakukan pendampingan pelatihan selama 3 bulan. Metode pengabdian yang digunakan adalah *service learning*. Jumlah sampel dalam pengabdian ini berjumlah 28 anak. Hasil dari pengabdian ini tingkat minat anak dalam bermain tenis meja rata-rata tergolong tinggi dengan jumlah 64,3% tinggi, 25% sangat tinggi dan 10,7% kategori cukup. Sedangkan selama 3 bulan pendampingan jumlah rata-rata kehadiran anak dalam berlatih tenis meja adalah 88,4%. Kesimpulan dari pendampingan ini tingkat olahraga anak-anak menjadi meningkat dan dapat dijadikan pembibitan atlet baru dalam cabang olahraga tenis meja.

## A. PENDAHULUAN

Perkembangan pembibitan atlet saat ini berfokus pada penciptaan lingkungan yang seimbang, sehat, dan mendukung bagi atlet muda. Ini melibatkan tidak hanya pelatihan fisik tetapi juga perkembangan psikologis dan sosial untuk memastikan keterlibatan jangka panjang dalam olahraga dan kesejahteraan secara keseluruhan (Coleman, 2021; Lloyd et al., 2022). Dalam hal ini kebutuhan akan pembibitan atlet sejak usia dini sangat dibutuhkan di masyarakat karena akan bermanfaat untuk masa depan atlet itu sendiri dan cabang olahraga yang di gelutinya.

Pembibitan atlet muda menghadirkan tantangan sekaligus peluang dalam menciptakan jalur pengembangan yang mendukung. Tantangan utama meliputi tekanan fisik dan psikologis selama masa pertumbuhan, ketidakseimbangan tujuan antara atlet muda dan pemangku kepentingan, serta sulitnya mengidentifikasi dan memelihara bakat tanpa spesialisasi dini yang merugikan (Bergeron, 2010; Till & Baker, 2020). Namun, peluang dapat ditemukan melalui pendekatan individual yang menyesuaikan tantangan dan dukungan, penerapan model yang menekankan kesenangan dan fundamental, serta program pengkondisian untuk mencegah cedera (Till & Baker, 2020). Dengan mengadopsi pendekatan berbasis bukti yang holistik dan inklusif, pemangku kepentingan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan atlet muda secara optimal dan menjadikan olahraga pengalaman yang positif dan berkelanjutan.

Keterbatasan sarana dan infrastruktur di pembibitan atlet beragam, berdampak pada pengembangan dan pengasuhan atlet muda. Keterbatasan ini dapat berasal dari fasilitas yang tidak memadai, pendanaan yang tidak memadai, dan praktik manajemen yang buruk, yang secara kolektif menghambat pengembangan bakat atletik yang efektif (Jannah & Aini, 2023; Purba et al., 2024). Dalam konteks standar minimal yang ditetapkan, fasilitas dan infrastruktur yang patut dicontoh berfungsi sebagai penentu kualitas olahraga secara keseluruhan, terutama yang berkaitan dengan pencapaian pencapaian yang signifikan (Nasugian & Suropto, 2021). Keterbatasan sarana, pendanaan, dan manajemen yang buruk secara kolektif menghambat pengembangan bakat atletik yang efektif, di mana fasilitas yang memadai menjadi penentu kualitas dan pencapaian olahraga.

Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan merupakan desa dengan luas wilayah 46.350 Ha dan jumlah penduduk 3.526 jiwa (Moh. Khafifi, 2022). Dengan jumlah penduduk sebanyak ini, tentunya banyak bakal-bakal atlet yang bisa menjadi generasi penerus. Namun kenyataannya, seiring berjalanya teknologi, kemauan anak untuk bergerak apalagi berlatih di bidang olahraga menurun (Mylsidayu & Bujang, 2023). Hal ini harus dapat diantisipasi oleh orangtua atau orang dewasa untuk dapat mendampingi dan mengarahkan anak agar menjadi generasi penerus.

Tim pengabdian melakukan analisis situasi mengenai tingkat minat dan motivasi anak dalam menekuni bidang olahraga dan melihat potensi-potensi anak dalam cabang olahraga khususnya tenis meja masih minim. Berikut dipaparkan hasil observasi terhadap 28 anak menggunakan 10 soal terkait tenis meja.

**Tabel 1.** Hasil observasi berupa soal mengenai tenis meja

No	Rentang Nilai	Jumlah anak	Persentase
1	>70	5	17,86%
2	50-70	4	14,3%
3	<50	19	67,84%

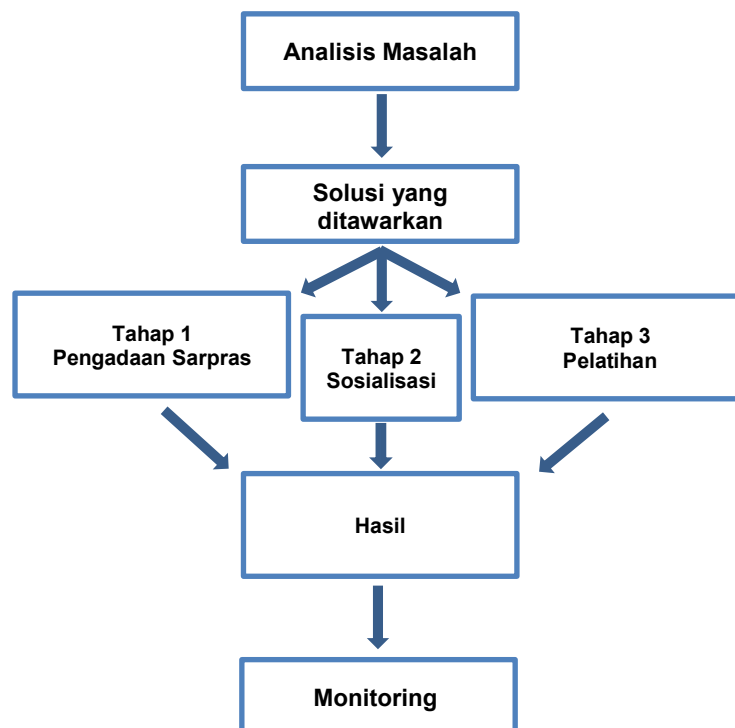
Selain dari pengaruh teknologi terutama *gadget*, ternyata minimnya sarana prasarana tenis meja yang dimiliki Desa Warulor. Hal ini terlihat dari luasnya wilayah Desa Warulor namun hanya memiliki 1 lapangan tenis meja.

Berdasarkan permasalahan di atas, tim pengabdian memberikan solusi dengan melakukan pendampingan kepada anak-anak tentang olahraga tenis meja dan memberikan bantuan sarana prasarana untuk meningkatkan minat dan motivasi anak dalam tenis meja sekaligus pembibitan atlet tenis meja sejak dini. Luaran yang ditargetkan tim pengabdian adalah meningkatnya atlet-atlet tenis meja muda di Desa Warulor, serta menurunnya ketergantungan anak terhadap *gadget*.

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pendekatan metodologis yang digunakan dalam pengabdian ini adalah paradigma *Service Learning (SL)*. *Service Learning* merupakan kerangka pedagogis yang menggarisbawahi pentingnya keterlibatan praktis selaras dengan prinsip-prinsip *experiential learning*, yang memerlukan penerapan pengetahuan teoritis dalam konteks interaksi masyarakat, sehingga mengatasi tantangan yang dihadapi oleh masyarakat. Metodologi ini memungkinkan realisasi nyata kontribusi dan tanggung jawab mahasiswa dan lembaga akademik dalam melaksanakan inisiatif pengabdian masyarakat (Suwendi et al., 2022).

Sasaran dalam pengabdian ini adalah anak-anak dengan rentang usia 10-15 tahun di Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan berjumlah 28 anak. Langkah kegiatan dalam pengabdian ini dimulai dari persiapan sampai dengan evaluasi dan monitoring. Detail langkah pengabdian dapat dilihat dalam gambar 1 berikut.



**Gambar 1.** Langkah kegiatan pengabdian

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket minat dengan jumlah 10 butir pertanyaan. Selain itu, tim pengabdian juga melakukan akumulasi daftar kehadiran seluruh anak yang di monitor selama 3 bulan dan ditunjukkan dengan grafik apakah terjadi penurunan atau tidak.

Perolehan data kuantitatif dengan menghasilkan data berupa prosentase menggunakan rumus:

$$P = \frac{f}{n} \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

f = Frekuensi

n = Jumlah subjek

Dari hasil persentase yang sudah diperoleh dimasukkan ke dalam pengkategorian data. Pengkategorian jawaban responden dapat dilihat dalam tabel 2 berikut:

**Tabel 2.** Pengkategorian minat berdasarkan jawaban responden (Royana & Setyawan, 2024)

No	Persentase	Kategori
1	76% - 100%	Sangat Tinggi
2	51% - 75%	Tinggi
3	26% - 50%	Cukup Tinggi
4	0% - 25%	Kurang Tinggi

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian dilaksanakan di bulan Agustus sampai Oktober 2024. Pelaksanaan dimulai dari tahapan analisis masalah sampai dengan bulan ketiga yaitu monitoring dan evaluasi. Pada tahapan analisis masalah, tim pengabdian menemukan permasalahan di lapangan yaitu rendahnya minat olahraga anak-anak di Desa Warulor, Kec. Wiradesa, Kab. Pekalongan dikarenakan pengaruh *gadget* dan juga belum tersedianya sarana prasarana olahraga di desa. Berdasarkan analisis masalah, tim pengabdian memberikan solusi permasalahan yaitu dengan memberikan sarana dan prasarana olahraga khususnya tenis meja dan memberikan pendampingan pembibitan atlet selama 3 bulan.

Pada tahap 1 pelaksanaan, pengadaan sarana dan prasarana tenis meja dengan memberikan 1 meja, 1 net, 4 raket, dan 100 bola. Dengan pengadaan ini diharapkan sudah tidak ada lagi kendala sarana prasarana pada pelatihan tenis meja untuk anak-anak. Sarana prasarana yang diberikan dapat dilihat dalam gambar 2 berikut.



**Gambar 2.** Penyerahan bola, raket dan lapangan tenis meja ke perangkat desa

Pada tahap 2 yaitu sosialisasi, anak-anak diberikan materi permainan tenis meja, mengenalkan peralatan tenis meja dan diajarkan gerakan dasar dalam tenis meja. Hal ini dilakukan untuk menjangkau minat anak-anak dalam bermain tenis meja dan sekaligus mencari bibit-bibit pemain muda di olahraga tenis meja. Tahapan sosialisasi dapat dilihat dalam gambar 3 berikut.



**Gambar 3.** Pemanasan sebelum sosialisasi gerak dasar tenis meja

Pada tahap 3 yaitu pelatihan, pada pelatihan ini setiap anak mendapatkan porsi latihan yang berbeda sesuai dengan kemampuan yang dimiliki anak tersebut. Pada tahap 3 ini dilaksanakan selama 1 bulan di bulan september selama satu bulan untuk melihat peningkatan minat dan kemampuan anak dalam bermain tenis meja. Bentuk pelatihan yang diberikan dapat dilihat pada gambar 4 berikut.

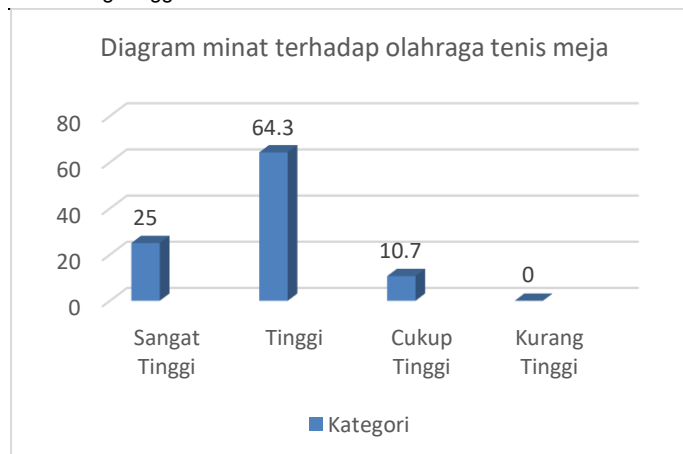


**Gambar 4.** Pemberian latihan rutin selama 1 bulan

Pada tahapan hasil, tim pengabdian memberikan angket minat anak dalam menekuni olahraga tenis meja. Angket diberikan ke 28 anak dengan jumlah soal 10 butir soal. Hasil dari angket dapat dilihat di tabel 3 berikut.

**Tabel 3.** Hasil minat anak terhadap olahraga tenis meja

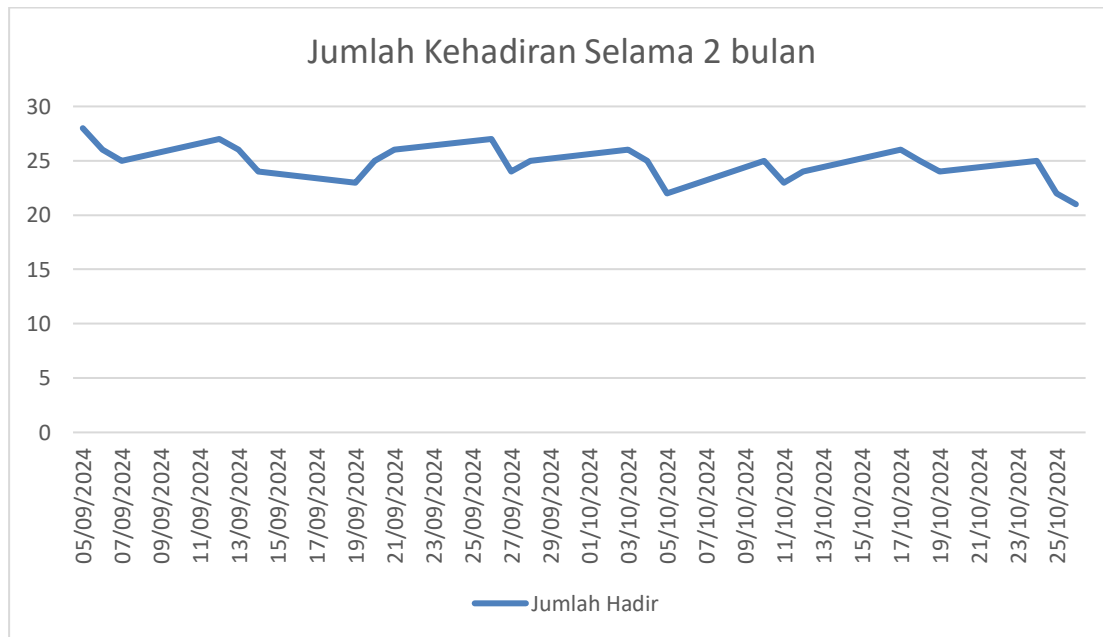
Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	7	25%
Tinggi	18	64,3%
Cukup Tinggi	3	10,7%
Kurang Tinggi	0	0%



**Gambar 5.** Diagram minat anak terhadap olahraga tenis meja

Berdasarkan tabel di atas bahwa minat anak terhadap olahraga tenis meja yang tergolong sangat tinggi berjumlah 7 anak dengan persentase 25%, jumlah anak yang memiliki minat tergolong tinggi berjumlah 18 anak dengan persentase 64,3%, dan jumlah anak yang memiliki minat terhadap olahraga tenis meja tergolong cukup tinggi dengan persentase 10,7%.

Pada tahapan evaluasi dan monitoring dilaksanakan dengan melihat grafik kehadiran anak-anak yang dijadwalkan latihan seminggu 3 kali dan di monitor selama 2 bulan. Data hasil kehadiran anak dalam 2 bulan yaitu bulan september dan oktober dapat dilihat di tabel 3 berikut



**Gambar 6.** Grafik kehadiran anak-anak dalam mengikuti latihan tenis meja selama 2 bulan

Berdasarkan data grafik di atas, kehadiran anak-anak tidak menentu. Terkadang banyak yang hadir, terkadang juga sedikit. Namun jumlah kehadiran anak paling sedikit tidak pernah berada di bawah 20 anak. Hal ini dapat dikatakan bahwa minat dan motivasi anak-anak di Desa Warulor tergolong tinggi hampir selama 2 bulan latihan.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengabdian selama 3 bulan, mulai dari analisis masalah sampai dengan monitoring dan evaluasi. Pengabdian ini dapat dikatakan lancar dan berhasil. Pemberian sarana dan prasarana tenis meja tersalurkan dengan baik, tingkat minat anak-anak dalam mengikuti dan menggeluti olahraga tenis meja tergolong tinggi yaitu 64,3%. Selain itu, berdasarkan hasil monitoring dan evaluasi selama 3 bulan dengan melihat tingkat kehadiran anak rata-rata kehadiran anak adalah 88,4%.

Peningkatan pendampingan tenis meja ini datang dari berbagai faktor, faktor yang pertama dari ketersediaanya sarana prasarana yang gratis. Sarana dan prasarana olahraga yang memadai memiliki peran penting dalam menunjang minat dan motivasi anak untuk berolahraga (Nur et al., 2018). Fasilitas yang baik, seperti lapangan yang layak, peralatan yang sesuai, dan lingkungan yang mendukung, menciptakan pengalaman olahraga yang menyenangkan dan aman bagi anak. Ketika anak-anak merasa nyaman dan tertarik dengan fasilitas yang disediakan, mereka cenderung lebih termotivasi untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga. Selain itu, sarana yang lengkap membantu anak mengeksplorasi potensi fisik dan keterampilan

mereka, yang pada akhirnya memperkuat rasa percaya diri dan kecintaan terhadap olahraga (Naimi & Rahayu, 2022). Dengan demikian, investasi dalam sarana dan prasarana tidak hanya mendukung pembinaan olahraga, tetapi juga menjadi kunci dalam membangun budaya olahraga yang positif sejak usia dini.

Faktor yang kedua adalah adanya pendamping yang rutin dilaksanakan. Sebelum diadakannya pengabdian, belum ada pemusatan latihan yang dilakukan anak-anak dalam bidang olahraga. Setelah pendampingan, tim pengabdian mendampingi anak-anak selama 3 bulan dalam melakukan latihan. Sampai saat ini, pendampingan dilakukan oleh warga setempat yang memang sudah biasa melatih tenis meja. Pembibitan atlet dan pembinaan membutuhkan jangka waktu lama, namun dengan melihat tingkat motivasi anak dalam menggeluti suatu cabang olahraga, dapat menjadi awal yang baik dalam pembibitan (Jihad & Annas, 2021). Dengan demikian, adanya pendampingan oleh orang dewasa, dapat meningkatkan minat dan motivasi anak dalam menggeluti bidang olahraga.

Pengabdian ini selaras dengan pengabdian yang dilaksanakan oleh Andi Ihsan dengan judul “Sosialisasi Olahraga Tenis Terhadap Mahasiswa Fik UNM” bahwa pelaksanaan kegiatan sosialisasi, pengenalan tentang peralatan, teknik dasar dan aturan cara permainan tenis bagi mahasiswa dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peserta tentang peralatan, teknik dasar dan aturan cara bermain tenis. Sehingga dengan pengadaan sarana prasarana, pendampingan teknik dasar dan aturan tenis meja tentunya menambah pemahaman anak dalam permainan tenis meja.

Selain itu, dengan disibukannya anak dalam bermain tenis meja, tentunya mengurangi tingkat ketergantungan anak terhadap *gadget*. Bahwa untuk mengurangi kecanduan *gadget* pada anak adalah dengan menerapkan permainan-permainan nyata yang menarik, diantaranya permainan tradisional (Jufrida et al., 2021). Permainan tenis meja ini juga menjadi salah satu alasan siswa mengurangi ketergantungan terhadap *gadget*. Hal ini dibuktikan dengan waktu anak menatap layar berkurang setiap hari minimal 2 jam dikarenakan digunakan untuk bermain tenis meja.

## D. PENUTUP

### Simpulan

Pendampingan permainan tenis meja untuk anak-anak di Desa Warulor Kecamatan Wiradesa Kabupaten Pekalongan mendapatkan peningkatan minat sebesar 64,3%. Selain itu, monitoring dan evaluasi selama 3 bulan pendampingan mendapatkan hasil yang memuaskan terbukti dari hasil kehadiran anak yang mencapai 88,4%. Pendampingan ini juga mengurangi tingkat ketergantungan anak terhadap *gadget*. Keberlanjutan dari kegiatan ini adalah munculnya atlet-atlet muda di Desa Warulor yang dapat bersaing di ajang resmi tenis meja.

### Ucapan Terimakasih

Kami sampaikan terimakasih kami terhadap LPPM Universitas PGRI Semarang yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini, kepada seluruh perangkat Desa Warulor, Kec. Wiradesa, Kab. Pekalongan yang sudah bersedia dengan lapang dada menerima tim pengabdian untuk melaksanakan pengabdian.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Bergeron, M. F. (2010). The Young Athlete. *Current Sports Medicine Reports*, 9(6), 356–358. <https://doi.org/10.1249/JSR.0b013e3181fc70f3>
- Coleman, N. (2021). Pediatric Athlete Development and Appropriate Sports Training. In *Common Pediatric*



- Knee Injuries* (pp. 283–289). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-55870-3\\_31](https://doi.org/10.1007/978-3-030-55870-3_31)
- Jannah, A. M., & Aini, L. (2023). KAJIAN LITERATUR MENGENAI PERMASALAHAN PENDIDIKAN DASAR “KURANGNYA SARANA DAN PRASARANA DI SEKOLAH DASAR”. *SCHOOL EDUCATION JOURNAL PGSD FIP UNIMED*, 13(1), 48. <https://doi.org/10.24114/sejsgsd.v13i1.45521>
- Jihad, M., & Annas, M. (2021). Pembinaan Prestasi Olahraga Sepak Bola pada SSB 18 di Kabupaten Jepara Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 46–53.
- Jufrida, J., Basuki, F. R., & Kurniawan, W. (2021). Agen Penggerak Permainan Tradisional: Solusi mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.1.2021.1-9>
- Lloyd, R. S., Moeskops, S., & Oliver, J. L. (2022). Preparing Children for Sport: The Importance of Athletic Development. In *Routledge Handbook of Coaching Children in Sport* (pp. 113–126). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003199359-14>
- Moh. Khafifi. (2022, January 30). *Sejarah Berdirinya Desa Warulor*. <https://warulor.id/sejarah-desa/>
- Mylsidayu, A., & Bujang, B. (2023). Motivasi berolahraga generasi Z. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.33558/motion.v13i1.7373>
- Naimi, N. M., & Rahayu, E. T. (2022). Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama Melalui Efektivitas Kualitas Sarana dan Prasarana. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(1), 53–60.
- Nasugian, N., & Suripto, A. W. (2021). Survei Pembinaan Prestasi Olahraga Panjat Tebing di Kabupaten Batang Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2, 125–131.
- Nur, H. W., Nirwandi, N., & Asmi, A. (2018). Hubungan Sarana Prasarana Olahraga Terhadap Minat Siswa Dalam Pelaksanaan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Sma N 1 Batipuah Kabupaten Tanah Datar. *Jurnal MensSana*, 3(2), 93–101.
- Purba, R. H., Gulo, R. K., Zebua, R. A. P., Bangun, R. K., Gulo, S. S., & Ginting, S. (2024). Survey of Facilities and Infrastructure for Physical Education, Sports and Health SMAN 19 Medan. *Education Achievement: Journal of Science and Research*, 587–596. <https://doi.org/10.51178/jsr.v5i2.1967>
- Royana, I. F., & Setyawan, D. A. (2024). Sosialisasi olahraga petanque dalam mengurangi ketergantungan anak terhadap gadget. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 137–147. <https://doi.org/10.17977/um075v3i22023p137-147>
- Suwendi, Basir, Abd., & Wahyudi, J. (2022). *Metodologi Pengabdian Masyarakat* (I, Vol. 1).
- Till, K., & Baker, J. (2020). Challenges and [Possible] Solutions to Optimizing Talent Identification and Development in Sport. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00664>