

## PEMBINAAN MOTIVASI ATLET DAN PELATIHAN OLAHRAGA TENIS MEJA BAGI SISWA SMA CITRA HARAPAN

**Jenas Pardomuan Sihotang<sup>1\*</sup>, Dedi Nofrizal<sup>2</sup>, Jepri Hartanta Saragih<sup>3</sup>, Jhon Fernando Tarigan<sup>4</sup>, Jen Rahmad Gea<sup>5</sup>, Jepni Piola Togatorop<sup>6</sup>**

<sup>1,2,3,4,5,6</sup> Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan (STOK) Bina Guna Medan

\*e-mail: [jenassihotang07@gmail.com](mailto:jenassihotang07@gmail.com)

### ABSTRAK

Aktivitas jasmani dapat dilakukan oleh siswa/i baik secara individu maupun berkelompok. Siswa/i dapat memanfaatkan sarana dan prasarana olahraga yang ada disekitarnya. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga yang memadai sangat penting dilakukan untuk meningkatkan semangat dan motivasi para pelajar dalam melakukan kegiatan olahraga untuk menjadi kesehatan tubuhnya. Ketersediaan sarana dan prasarana juga dapat memberikan pilihan kepada siswa/i untuk melakukan olahraga yang mereka inginkan. Ketersediaan sarana dan prasarana olahraga bagi siswa SMA Citra Harapan masih sangat kurang, sehingga mempengaruhi minat siswa untuk melakukan aktivitas olahraga. Peningkatan sarana dan prasarana olahraga dengan menyediakan sarana dan prasarana olahraga tenis meja sangat siswa/i, untuk meningkatkan aktivitas jasmani. Para siswa diberikan pengetahuan tentang teknik dasar dalam bermain tenis meja. Beberapa Teknik yang diberikan yaitu servis, forehand dan backhand.

**Kata kunci:** Pembinaan Motivasi, Atlet, Tenis Meja, SMA Citra Harapan

### ABSTRACT

*Physical activity can be done by students either individually or in groups. Students can utilize the sports facilities and infrastructure available around them. The availability of adequate sports facilities and infrastructure is very important to increase the enthusiasm and motivation of students in doing sports activities to become their health. The availability of facilities and infrastructure can also provide students with choices to do the sports they want. The availability of sports facilities and infrastructure for Citra Harapan High School students is still very lacking, thus affecting students' interest in doing sports activities. Improving sports facilities and infrastructure by providing table tennis sports facilities and infrastructure is very important for students to increase physical activity. Students are given knowledge about basic techniques in playing table tennis. Some of the techniques provided are service, forehand and backhand.*

**Keywords:** Motivation Development, Athletes, Table Tennis, SMA Citra Harapan

## 1. PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan, siswa/I di sekolah melakukan berbagai kegiatan dan aktivitas untuk mengisi aktivitas akademiknya. Kegiatan dan aktivitas yang dilakukan siswa 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, 2022).

Motivasi dalam pengertian yang berkembang di masyarakat sering kali disamakan dengan 'semangat', dan hasil belajar adalah suatu hasil yang dicapai oleh seorang individu dalam mengembangkan kemampuannya melalui proses yang dilakukan dengan usaha dengan kemampuan kognitif, afektif, psikomotor dan campuran yang dimilikinya untuk memperoleh suatu pengalaman dalam kurun waktu yang relatif lama sehingga seorang individu tersebut mengalami suatu perubahan dan pengetahuan dari apa yang diamati baik secara langsung maupun tidak langsung yang akan melekat pada dirinya secara permanen, hasil belajar dapat dilihat dari nilai evaluasi yang diperoleh siswa. Motivasi menjadi dasar bagi siswa untuk dapat memperoleh hasil belajar yang maksimal, dimana hasil belajar selanjutnya akan digunakan sebagai dasar penentuan pencapaian kompetensi yang diharapkan. Nilai yang diperoleh dalam hasil belajar juga menentukan ketuntasan belajar siswa yang berpengaruh pada naik tidaknya siswa ke jenjang berikutnya, (Rahman, 2021).

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., 2022). 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.

## 2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan " Pembinaan Motivasi Atlet dan Pelatihan Olahraga Tenis Meja Bagi Siswa SMA Citra Harapan" terdiri dari beberapa tahap. Pertama, persiapan kegiatan langsung dilakukan dengan mengidentifikasi dan memilih lokasi kegiatan, selanjutnya Siswa/i Sekolah SMA Citra Harapan, diundang untuk mengikuti kegiatan. Teknis kegiatan juga diatur, termasuk pengaturan kegiatan, peralatan dan sarana prasarana yang diperlukan. Kedua, pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan dan sambutan dari panitia kegiatan. Technical meeting dengan peserta dan official kegiatan juga dilakukan. Pada tahapan pertama dilakukan penyampaian motivasi bagi siswa/i SMA Citra Harapan selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab. Pada pertemuan kedua silakukan pengenalan Teknik bermain tenis meja serta sarana prasarana yang dibutuhkan siswa/i. pada pertemuan ke 3 dilakukan uji tanding untuk mengasah kemampuan dan pengetahuan siswa mengenai olahraga tenis meja tersebut.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pencapaian yang telah dilakukan dalam laporan kemajuan pengabdian ini telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebanyak 3 kali pertemuan yaitu pada tanggal 6 September 2024, dan 20 November dan 1 Desember. Adapun susunan acara dalam pelaksanaan kegiatan tersebut dalam dilihat pada tabel 1 berikut ini:

**Tabel 1. Susunan Acara Kegiatan**

No	Tanggal	Waktu	Kegiatan	Narasumber
1.	06, 20, 1 Sept, Nov, Des 2024	17.00-17.10	Pembukaan	Ketua Pengabdian
		17.10-17.20	Kata sambutan oleh ketua pengabdian	
		17.20-18.00	Penyampaian materi terkait Motivasi dan Permainan Tenis Meja	Anggota pengabdi

Sesi pertama pertemuan ini, tim memberikan motivasi dan pengarahan mengenai tips dan trik menjadi seorang atlet sukses dengan memperlihatkan tayangan permainan tenis meja, agar dapat menjadi inspirasi bagi siswa SMA Citra Harapan dan agar dapat menumbuhkan minat mereka untuk dapat menjadi atlet tenis meja daerah. Pertemuan pertama dilaksanakan pada tanggal 6 September tahun 2024, hasil dari kegiatan ini adalah bertumbuhnya semangat dan motivasi para siswa untuk menjadi seorang atlet yang sukses dan berhasil. Pertemuan ke 2 dan ke 3 dilakukan pada tanggal 20 november dan 1 desember dengan memperkenalkan secara langsung mengenai permainan tenis meja yang baik dan benar. Hasil kegiatan tersebut sangat disambut antusias oleh siswa, mereka memahami dengan baik dan sangat senang dengan keseruan permainan olahraga tenis meja tersebut.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan.

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pembinaan motivasi dan pengenalan permainan tenis meja terhadap siswa SMA Citra Harapan memberikan dampak positif bagi siswa dalam menumbuh kembangkan minat siswa untuk menjadi seorang atlet serta mampu memaksimalkan pengetahuan mereka terhadap olahraga tenis meja, serta menambah wawasan dan pengalaman baru bagi siswa. Kesimpulan dari kegiatan ini siswa sangat antusias dan memahami bagaimana motivasi dan pola permainan tenis meja yang sangat menarik dan membutuhkan keterampilan yang baik.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Pada akhirnya penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung kegiatan ini agar terlaksana dengan baik, kepada kepala Sekolah SMA Citra Harapan, LPPM STOK Bina Guna, utamanya untuk tim dosen pengabdi dan mahasiswa STOK Bina Guna yang turut menyuksekan kegiatan pengabdian ini.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agus Salim. 2018. Buku Pintar Tenis Meja. Bandung : Penerbit Nuansa. Alex, Kertamanah. (2015). Teknik dan Taktik Dasar Permainan Tenis Meja. Jakarta: Raja Grafindo.
- Arif, 2014, 'Pengaruh latihan multiball terhadap ketepatan pukulan forehand drive pada siswa ekstrakulikuler tenis meja SMP Negeri 20 Kota Malang' , , Jurusan Ilmu Keolahragaan Malang, Jawa Timur.
- Aris, Widiantoro 2017, 'Pengaruh latihan multiball terhadap ketepatan pukulan forehand drive ekstrakulikuler tenis meja tahun 2016/2017 di SMA Negeri 1 Gamping' , Jurusan Pendidikan Kesehatan Jasmanu dan Rekreasi Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Atmaja, N. M. K., Tomoliyus., 2015. 'Pengaruh metode latihan drill dan waktu reaksi terhadap ketepatan drive dalam permainan tenis meja' Jurnal Keolahragaan, vol. 3, no. 1, pp.62.
- Bompa, T. O. (2014). Theory and Methodology of Training (The key to athletic performance ). Dubuque: Kendall/Hull Publising Bufton, A., Campbell, A., Howie, E., Straker, L. 2014. A Comparison Of The Upper Limb Movement Kinematics Utilized By Children Playing Virtual And Real Table Tennis.
- HIDAYAT, Muhamad Fiqri Noor; SURYANI, Danu; MA'ARIF, Rizal Syamsul. Implementasi Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan di Dinas Pemuda dan Olahraga Kabupaten Bogor. Karimah Tauhid, 2025, 4.1: 614-644.
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2022). Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. *The Lancet*, 380(9838), 219–229.