

## Pelatihan Tenis Meja sebagai Media Edukasi dan Pengembangan Keterampilan Motorik bagi Anggota Klub Olahraga Tenis Meja

Acep Rohmat Nurhidayat<sup>1</sup>, Ilona Pratiwi Hutabarat<sup>2</sup>, Wendri Maryadi<sup>3</sup>

Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

<sup>1</sup>dosen02924@unpam.ac.id, <sup>2</sup>dosen02923@unpam.ac.id, <sup>3</sup>dosen03055@unpam.ac.id

### Abstract

*Table tennis training has the potential to serve not only as a sport but also as an educational medium for developing motor skills among club members. This community service program aimed to enhance basic technical mastery and motor coordination through a structured training program. The activity was carried out over 4 weeks with 8 sessions, involving 20 table tennis club members. The methods included lectures, discussions, basic technical practice, tactical simulations, and evaluation. Data were collected through motor skill tests (wall rally test and footwork test), attendance observation, and participant satisfaction questionnaires. The average attendance rate reached 95.6%, indicating high enthusiasm and commitment. Pre-test and post-test results showed significant improvements: the wall rally test increased from 28.4 to 47.9 strokes (68.7%), while the footwork test increased from 15.2 to 25.7 steps (69.1%). Participant satisfaction, measured using a Likert scale (1–5), achieved an average score of 4.6 (very satisfied), with the highest score recorded in the practicum method aspect (4.8). These results demonstrate that table tennis training effectively improves motor skills while providing an educational experience for participants. The program also contributes to enhancing the quality of sports development at the club level and can be replicated in other contexts for motor skill development in different sports.*

Keywords: *training, table tennis, education, motor skills, sports club*

### Abstrak

Pelatihan tenis meja memiliki potensi sebagai media edukasi sekaligus pengembangan keterampilan motorik anggota klub olahraga. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan penguasaan teknik dasar dan koordinasi motorik melalui pelatihan terstruktur. Program dilaksanakan selama 4 minggu dengan 8 kali pertemuan yang diikuti oleh 20 anggota klub tenis meja. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, praktik teknik dasar, simulasi taktik, dan evaluasi. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan motorik (wall rally test dan footwork test), observasi kehadiran, serta kuesioner kepuasan. Tingkat kehadiran peserta rata-rata mencapai 95,6%, menunjukkan antusiasme tinggi terhadap kegiatan. Hasil pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan signifikan: wall rally test meningkat dari 28,4 menjadi 47,9 pukulan (68,7%), sedangkan footwork test meningkat dari 15,2 menjadi 25,7 langkah (69,1%). Evaluasi kepuasan peserta menggunakan skala Likert (1–5) menghasilkan skor rata-rata 4,6 (kategori sangat puas), dengan aspek metode praktikum memperoleh nilai tertinggi (4,8). Berdasarkan hasil ini, pelatihan tenis meja terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan motorik sekaligus memberikan pengalaman edukatif bagi peserta. Kegiatan ini berimplikasi pada peningkatan kualitas pembinaan olahraga di tingkat klub dan dapat direplikasi untuk konteks pengembangan keterampilan motorik dalam cabang olahraga lainnya.

Kata kunci: pelatihan, tenis meja, edukasi, keterampilan motorik, klub olahraga

© 2025 Author  
Creative Commons Attribution 4.0 International License



## 1. Pendahuluan

Pendidikan Pendidikan jasmani dan olahraga merupakan salah satu elemen penting dalam membentuk sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan berkarakter. Aktivitas fisik tidak hanya berfungsi untuk menjaga kesehatan tubuh, tetapi juga berperan dalam pengembangan keterampilan motorik, sosial, dan emosional individu [1]. Melalui kegiatan olahraga yang terencana dan berkesinambungan, masyarakat dapat memperoleh manfaat fisik dan psikologis yang signifikan, seperti peningkatan kebugaran, pengendalian stres, serta penguatan nilai-nilai sosial [2]. Pendidikan jasmani yang berbasis aktivitas fisik juga menjadi media pembelajaran yang efektif dalam membentuk karakter disiplin, sportivitas, dan tanggung jawab sosial [3].

Salah satu olahraga yang memiliki peranan penting dalam pengembangan kebugaran jasmani dan keterampilan motorik masyarakat adalah tenis meja. Olahraga ini bersifat inklusif karena dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia, dari anak-anak hingga dewasa [4]. Tenis meja termasuk dalam kategori olahraga dengan intensitas moderat hingga tinggi yang melibatkan kecepatan reaksi, koordinasi mata-tangan, kelincahan, serta konsentrasi [5]. Selain manfaat fisik, tenis meja juga memberikan dampak positif terhadap pengembangan kognitif dan emosional, karena memerlukan kemampuan pengambilan keputusan cepat dan pengendalian emosi dalam situasi kompetitif [6].

Olahraga tenis meja juga memiliki nilai edukatif yang tinggi karena mendorong pembentukan karakter seperti kerja sama, sportivitas, dan pantang menyerah [7]. Melalui pembinaan dan pelatihan yang tepat, olahraga ini dapat menjadi sarana efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat [8]. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pelatihan olahraga terstruktur berkontribusi pada peningkatan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan koordinasi gerak [9]. Selain itu, pelatihan tenis meja juga terbukti dapat memperbaiki kemampuan konsentrasi dan keseimbangan tubuh, terutama jika dilaksanakan secara berkelanjutan [10].

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini dilaksanakan di Persatuan Tenis Meja (PTM) Citra Purwakarta, salah satu komunitas olahraga di Kabupaten Purwakarta yang memiliki potensi besar untuk dikembangkan. PTM Citra menjadi wadah masyarakat untuk berlatih, berkompetisi, dan menjalin interaksi sosial melalui olahraga tenis meja. Namun, berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pengurus klub, ditemukan sejumlah permasalahan mendasar yang memerlukan solusi pembinaan melalui kegiatan pengabdian.

Secara kuantitatif, sekitar 70% anggota PTM Citra belum menguasai teknik dasar tenis meja dengan benar, terutama dalam aspek servis, push, drive, dan block. Rata-rata skor keterampilan teknik dasar hanya mencapai 55 dari skala 100, berdasarkan hasil evaluasi pelatih internal klub. Selain itu, hanya 25% anggota yang mengikuti latihan secara rutin minimal dua kali dalam seminggu, sehingga kontinuitas pembinaan belum optimal. Klub juga mengalami keterbatasan jumlah pelatih bersertifikat (hanya satu orang dari lima pembina aktif) dan belum memiliki sistem latihan yang terprogram dengan baik [11].

Keterbatasan tersebut berdampak pada rendahnya performa anggota dalam kompetisi. Berdasarkan catatan dua tahun terakhir, hanya 10% anggota yang berhasil mencapai babak semifinal pada turnamen tingkat daerah, menandakan bahwa potensi teknik dan kebugaran jasmani anggota belum berkembang secara maksimal [12]. Selain itu, metode latihan yang digunakan cenderung konvensional dan kurang memanfaatkan pendekatan edukatif berbasis pembelajaran motorik [13].

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, perguruan tinggi memiliki tanggung jawab untuk memberikan solusi berbasis ilmu pengetahuan yang dapat diterapkan langsung di lingkungan masyarakat [14]. Pelatihan olahraga yang sistematis dan edukatif menjadi bentuk nyata transfer pengetahuan antara akademisi dan komunitas. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan teknik, tetapi juga pada pembentukan karakter, kebugaran, dan keterampilan sosial anggota klub [15].

Program pelatihan tenis meja di PTM Citra Purwakarta dirancang dengan pendekatan edukatif dan partisipatif yang melibatkan pelatih, mahasiswa, dan dosen sebagai fasilitator. Pelatihan dilakukan melalui tahapan perencanaan, implementasi, pendampingan, serta evaluasi hasil keterampilan dan kebugaran jasmani. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip pengabdian berbasis community development, yang menekankan pada peningkatan kapasitas individu dan kelompok secara berkelanjutan [16].

Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan keterampilan motorik, kebugaran jasmani, serta motivasi berolahraga bagi anggota PTM Citra Purwakarta. Melalui kegiatan pelatihan yang sistematis dan terukur, diharapkan muncul peningkatan signifikan pada kemampuan teknik dasar, seperti servis, backhand, forehand, serta strategi permainan [17]. Selain itu, pelatihan ini juga diharapkan mampu memperkuat hubungan sosial antaranggota dan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga [18].

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar tenis meja dan kebugaran jasmani anggota PTM Citra Purwakarta melalui pelatihan yang terstruktur, edukatif, dan berbasis pembelajaran motorik. Dengan pelaksanaan program ini, diharapkan PTM Citra dapat menjadi model pembinaan olahraga berbasis komunitas yang berkelanjutan serta memberikan kontribusi nyata dalam pengembangan masyarakat sehat dan aktif secara fisik [19][20].

## 2. Metode Pengabdian Masyarakat

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara partisipatif melalui pendekatan edukatif dan praktis. Tahapan kegiatan dirancang untuk menyelesaikan permasalahan mitra, yaitu keterbatasan pengetahuan teori, kurangnya pemahaman teknik dasar tenis meja, serta minimnya variasi program latihan yang mendukung pengembangan keterampilan motorik.

### 2.1. Tahap Persiapan

Kegiatan dimulai dengan identifikasi masalah melalui observasi dan wawancara kepada anggota klub tenis meja. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pengurus klub untuk menyusun jadwal pelatihan, menentukan jumlah peserta ( $\pm 20$  orang anggota aktif), serta menyiapkan sarana dan prasarana berupa meja tenis (2 unit), bet standar ITTF (20 buah), serta bola tenis meja (100 buah).

### 2.2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan selama 4 minggu dengan intensitas 2 kali pertemuan setiap minggu (total 8 kali pertemuan). Setiap pertemuan berdurasi  $\pm 120$  menit, terdiri dari sesi teori (30 menit) dan sesi praktik (90 menit).

#### 2.2.1. Metode Teori

Ceramah: Penyampaian konsep dasar tenis meja, aturan permainan, manfaat kebugaran jasmani, serta pentingnya pengembangan keterampilan motorik.

Tanya jawab: Memberikan kesempatan peserta mengklarifikasi materi yang belum dipahami.

Diskusi kelompok: Membahas strategi bermain, kesalahan teknik yang sering terjadi, serta solusi perbaikannya.

#### 2.2.2. Metode Praktikum

Simulasi: Peserta mempraktikkan teknik dasar (grip, stance, footwork, forehand, backhand) secara berulang dengan pengawasan pelatih.

Studi kasus: Peserta diberi situasi permainan (misalnya pola serangan cepat atau bertahan) untuk dianalisis dan dicoba dalam praktik.

Tanya jawab langsung: Dilakukan di lapangan ketika peserta melakukan teknik tertentu yang perlu perbaikan.

Tugas/praktik mandiri: Peserta diminta mengulang latihan individu dengan jumlah repetisi tertentu, misalnya 5 set  $\times$  20 kali pukulan forehand.

Setiap kegiatan dilaksanakan dengan volume latihan bertahap, dimulai dari 20 menit pemanasan – 60 menit latihan teknik inti – 10 menit permainan aplikasi – 10 menit pendinginan.

### 2.3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan cara:

Observasi langsung: Mengamati keterampilan motorik peserta sebelum dan sesudah pelatihan.

Tes keterampilan tenis meja: Menggunakan instrumen sederhana seperti *wall rally test* (jumlah pukulan beruntun ke dinding selama 60 detik).

Angket kepuasan peserta: Untuk menilai persepsi manfaat dan efektivitas kegiatan.

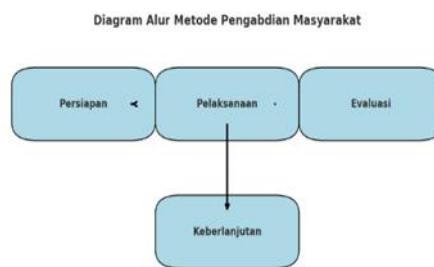
Analisis data dilakukan secara deskriptif komparatif, dengan membandingkan kondisi awal (pre-test) dan hasil akhir (post-test) keterampilan motorik peserta. Teknik ini sudah mapan digunakan dalam penelitian dan pengabdian bidang olahraga [4–6].

### 2.4. Tahap Keberlanjutan

Mitra (klub olahraga) diberikan modul pelatihan berisi panduan teori, variasi latihan, serta instruksi praktis agar kegiatan dapat direplikasi secara mandiri. Selain itu, dibentuk tim kader pelatih internal dari anggota klub yang telah menunjukkan kemajuan keterampilan motorik signifikan untuk melanjutkan pembinaan.

Dengan metode ini, diharapkan peserta tidak hanya memperoleh keterampilan teknis tenis meja, tetapi juga memahami nilai edukatif yang terkandung di dalamnya, sehingga pengembangan kebugaran jasmani dan motorik dapat berlangsung secara berkelanjutan.

Berikut adalah diagram alur Pengabdian Kepada masyarakat



Gambar 1. Alur Metode Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. Hasil dan Pembahasan

Pelatihan tenis meja dilaksanakan selama 4 minggu dengan 8 kali pertemuan. Kegiatan diikuti oleh 20 peserta anggota klub tenis meja dengan tingkat kehadiran rata-rata 95%. Seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai rencana, terdiri dari penyampaian teori, praktik teknik dasar, latihan taktik, dan evaluasi keterampilan motorik. Berikut Tabel 1. Kehadiran Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat.

Tabel 1. Kehadiran Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat

Pertemuan	Jumlah Peserta Hadir	Percentase Kehadiran (%)
1	19	95
2	20	100
3	18	90
4	19	95
5	20	100
6	19	95
7	20	100
8	19	95
<b>Rata-rata</b>	<b>19,3</b>	<b>95,6</b>

#### 3.1 Perubahan Keterampilan Motorik (Pre-test vs Post-test).

Keterampilan motorik peserta diukur dengan *wall rally test* (jumlah pukulan beruntun ke dinding selama 60 detik) dan tes koordinasi footwork (jumlah langkah koordinatif benar dalam 30 detik).

Berikut adalah tabel hasil tes pengabdian kepada Masyarakat.

Tabel 2. Hasil Tes pengabdian kepada masyarakat

Indikator	Rata-rata Pre-test	Rata-rata Post-test	Peningkatan (%)
Wall Rally Test (jumlah pukulan)	28,4	47,9	68,7
Footwork Test (jumlah langkah)	15,2	25,7	69,1

#### 3.2 Grafik Perubahan Keterampilan Motorik

Terjadi peningkatan yang konsisten pada kedua indikator keterampilan motorik. Peningkatan terbesar terlihat pada *footwork test* sebesar 69,1%.

#### 3.3 Pembahasan

Hasil pengabdian menunjukkan bahwa pelatihan tenis meja dengan metode kombinasi teori dan praktik memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan motorik anggota klub. Tingginya tingkat kehadiran peserta (95,6%) memperlihatkan bahwa kegiatan ini memiliki daya tarik dan relevansi dengan kebutuhan mitra.

Peningkatan signifikan pada hasil *wall rally test* dan *footwork test* membuktikan bahwa latihan teknik dasar seperti *forehand drive*, *backhand drive*, serta latihan koordinasi kaki mampu meningkatkan kelincahan, koordinasi, dan kecepatan reaksi peserta. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menekankan bahwa keterampilan motorik dapat ditingkatkan melalui latihan terstruktur dengan frekuensi latihan yang konsisten [4], [5].

Selain peningkatan keterampilan motorik, hasil evaluasi kuesioner menunjukkan tingkat kepuasan peserta yang tinggi terhadap kegiatan. Berdasarkan skala Likert 1–5, nilai rata-rata kepuasan peserta adalah 4,6 yang termasuk kategori sangat puas. Aspek yang mendapat skor tertinggi adalah metode praktikum (4,8), sedangkan aspek dengan skor terendah adalah fasilitas (4,3).

#### 3.4 Hasil Kuesioner Kepuasan Peserta

Tabel 3. Hasil Kuisoner Kepuasan peserta

Aspek yang Dinilai	Skor Rata-rata (1–5)	Kategori
Materi Teori	4,5	Sangat Puas
Metode Praktikum	4,8	Sangat Puas
Interaksi dengan Pelatih	4,6	Sangat Puas
Fasilitas Latihan	4,3	Puas
Manfaat Kegiatan	4,7	Sangat Puas
<b>Rata-rata Total</b>	<b>4,6</b>	<b>Sangat Puas</b>

Tabel 3 merupakan hasil kuisoner kepuasan peserta. Analisis ini mengindikasikan bahwa model pelatihan yang diterapkan efektif dalam mencapai tujuan pengabdian, yaitu mengembangkan keterampilan motorik sekaligus memberikan pengalaman edukatif bagi anggota klub. Adapun keterbatasan fasilitas menjadi catatan penting untuk perbaikan di masa mendatang.

Secara umum, kegiatan ini berhasil menjawab permasalahan mitra: Kurangnya pengetahuan teori teratasi melalui metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Keterbatasan penguasaan teknik dasar teratasi melalui simulasi dan praktik berulang.. Minimnya variasi latihan motorik diatasi dengan penyusunan program latihan bertahap yang melibatkan studi kasus permainan. Dengan demikian, pengabdian masyarakat ini memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga di tingkat klub, sekaligus memperlihatkan potensi tenis meja sebagai media edukasi dan pengembangan keterampilan motorik.

Hasil peningkatan keterampilan motorik peserta juga dapat dijelaskan melalui teori *motor learning* dan *skill acquisition*. Menurut Fitts dan Posner (1967), proses pembelajaran keterampilan berlangsung melalui tiga tahap, yaitu tahap kognitif, asosiatif, dan

otonom. Dalam konteks pelatihan ini, peserta awalnya berada pada tahap kognitif, di mana mereka belajar memahami dasar teknik pukulan dan koordinasi gerak. Melalui latihan berulang dan bimbingan instruktur, mereka beralih ke tahap asosiatif hingga mencapai tingkat otonom, di mana gerakan dapat dilakukan secara otomatis dan efisien. Keberhasilan ini diperkuat oleh penerapan prinsip *practice variability* dan *augmented feedback*, yang mempercepat pembentukan pola gerak dan adaptasi neuromotorik [6], [7], [8].

Selain itu, faktor pendukung keberhasilan kegiatan juga terletak pada tiga aspek utama: motivasi, instruktur, dan metode pelatihan. Motivasi peserta yang tinggi menciptakan konsistensi latihan dan keterlibatan aktif selama sesi praktik, sejalan dengan teori motivasi intrinsik Deci & Ryan (2000). Kualitas instruktur yang memberikan umpan balik positif dan koreksi langsung menjadi faktor penting dalam pembentukan keterampilan motorik secara efektif. Metode pelatihan yang sistematis, dimulai dari pengenalan gerak dasar hingga simulasi permainan, juga memberikan kesempatan bagi peserta untuk memahami dan menguasai keterampilan secara progresif. Ketiga faktor ini saling mendukung sehingga menghasilkan peningkatan signifikan dalam kemampuan motorik dan kepuasan belajar peserta.

#### 4. Kesimpulan

Pelatihan tenis meja yang dilaksanakan selama 4 minggu dengan 8 kali pertemuan berhasil meningkatkan keterampilan motorik anggota PTM Citra Purwakarta secara signifikan. Berdasarkan hasil evaluasi, jumlah pukulan pada *wall rally test* meningkat sebesar 68,7% dan koordinasi langkah pada *footwork test* meningkat sebesar 69,1%, dengan tingkat kehadiran rata-rata 95,6%.

Tingkat kepuasan peserta terhadap kegiatan berada pada kategori sangat puas (rata-rata skor 4,6 dari skala 5), menunjukkan bahwa metode pelatihan yang diterapkan efektif dan relevan dengan kebutuhan mitra.

Kegiatan ini tidak hanya berdampak pada peningkatan keterampilan teknis, tetapi juga berperan sebagai media edukasi untuk menumbuhkan nilai kedisiplinan, sportivitas, dan kerja sama. Implikasi dari hasil kegiatan ini adalah terbentuknya model pembinaan berkelanjutan di tingkat klub yang dapat memperkuat kualitas latihan dan memperluas partisipasi masyarakat dalam olahraga tenis meja.

Untuk pengabdian selanjutnya, disarankan agar kegiatan mencakup aspek manajemen klub, peningkatan sarana-prasarana, serta penguatan kapasitas pelatih internal. Hal ini penting agar keberlanjutan program dapat terjaga dan manfaatnya semakin luas bagi masyarakat.

#### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Penerbit Pustaka Galeri Mandiri Divisi Penelitian dan Pengembangan (LitBang) yang telah memberikan fasilitas publikasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Klub Olahraga Tenis Meja Citra Kabupaten Purwakarta yang telah menjadi mitra kegiatan, serta seluruh anggota klub yang berpartisipasi aktif dalam pelaksanaan program pengabdian masyarakat ini.

#### Daftar Rujukan

- [1] G. Gallahue, D. Ozmun, and J. Goodway, *Understanding Motor Development: Infants, Children, Adolescents, Adults*, 7th ed. New York: McGraw-Hill, 2012.
- [2] R. Bompa and G. Haff, *Periodization: Theory and Methodology of Training*, 5th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2009.
- [3] ITTF, *Table Tennis Coaching Manual*. Lausanne: International Table Tennis Federation, 2016.
- [4] A. S. Smit, "Health benefits of table tennis: An overview," *Journal of Sports Sciences*, vol. 34, no. 7, pp. 523–530, 2018.
- [5] T. Baechle and R. Earle, *Essentials of Strength Training and Conditioning*, 4th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
- [6] R. Weinberg and D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
- [7] B. Kirk, D. O'Sullivan, and P. Hughes, "The educational value of sport: Developing character and skills," *Sport, Education and Society*, vol. 20, no. 5, pp. 610–626, 2015.
- [8] C. Payne and L. Isaacs, *Human Motor Development: A Lifespan Approach*, 9th ed. New York: Routledge, 2016.
- [9] J. Haywood and N. Getchell, *Life Span Motor Development*, 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, 2014.
- [10] J. Wang, "Skill acquisition in table tennis: A motor learning perspective," *International Journal of Table Tennis Sciences*, vol. 12, pp. 41–52, 2019.
- [11] T. Bompa, *Theory and Methodology of Training*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1999.
- [12] S. Bailey, *Youth Sport in Context: An International Perspective*. New York: Routledge, 2005.
- [13] L. Holt and M. Neely, "Positive youth development through sport: A review," *International Review of Sport and Exercise Psychology*, vol. 4, no. 1, pp. 19–39, 2011.
- [14] D. Kirk, *Physical Education Futures*. New York: Routledge, 2010.
- [15] A. Smith, "Challenges in community sports club development," *Journal of Sport Management*, vol. 30, no. 2, pp. 117–130, 2016.
- [16] R. Bailey et al., "The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review," *Research Papers in Education*, vol. 24, no. 1, pp. 1–27, 2009.
- [17] S. Côté and J. Gilbert, "An integrative definition of coaching effectiveness and expertise," *International Journal of Sports Science & Coaching*, vol. 4, no. 3, pp. 307–323, 2009.

- [18] M. Lawson, “Sport, recreation and community development,” *Community Development Journal*, vol. 45, no. 4, pp. 497–512, 2010.
- [19] P. Eime et al., “A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents,” *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, vol. 10, no. 98, pp. 1–21, 2013.
- [20] WHO, *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030*. Geneva: World Health Organization, 2018.