

Sosialisasi Olahraga Tenis Meja di BPBD Kota Pekanbaru

Roiyatul Ruqayah¹, Yuly Rahmi Pratiwi², Fitriyeni³, Dinda Rahayu Putri⁴, Andriansyah⁵

¹Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau, Indonesia

^{2,3,4}Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Islam Riau, Indonesia

⁵Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Indragiri, Indonesia

qayahrahim@edu.uir.ac.id¹

Abstract

The general objective of this sports socialization activity in the workplace is to increase employee awareness and participation in carrying out physical activities regularly, in order to support physical and mental health, and to build a productive, harmonious, and healthy work culture in government agencies. The method of implementing this table tennis sports socialization activity uses an educational, participatory, and applied approach. The activity began with a theoretical counseling session regarding the benefits of exercise, basic table tennis techniques, and the importance of maintaining health through physical activity (educational). Based on the results of the community service activities carried out, the following conclusions have been obtained: Based on observations and brief post-activity evaluations, there was a significant increase in participants' understanding of table tennis, especially in terms of basic techniques such as how to hold the racket and the correct ready position. Practically, the majority of participants demonstrated the ability to perform simple forehand and backhand strokes.

Keywords:

Sosialisasi Olahraga,
Tenis Meja

Abstrak

Tujuan umum dari kegiatan sosialisasi olahraga di lingkungan kerja ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi pegawai dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin, guna mendukung kesehatan fisik, mental, serta membangun budaya kerja yang produktif, harmonis, dan sehat di instansi pemerintahan. Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi olahraga tenis meja ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif. Kegiatan diawali dengan sesi penyuluhan teori mengenai manfaat olahraga, teknik dasar tenis meja, dan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik (edukatif). Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan sudah diperoleh kesimpulan yaitu: Berdasarkan observasi dan evaluasi singkat pasca-kegiatan, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap olahraga tenis meja, khususnya dalam hal teknik dasar seperti cara memegang bet dan posisi siap yang benar. Secara praktis, mayoritas peserta menunjukkan kemampuan untuk melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* sederhana.

Corresponding Author:

Roiyatul Ruqayah
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Riau
Email: qayahrahim@edu.uir.ac.id

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terstruktur dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan, serta mendukung kesejahteraan psikologis individu. Manfaat olahraga tidak hanya terbatas pada peningkatan kondisi fisik, seperti kekuatan otot, daya tahan jantung dan paru-paru, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental dan sosial (Wulandari, R., & Fitriana, 2020).

(Nurcahyo, D., & Prasetyo, H, 2021) Olahraga secara rutin terbukti mampu mengurangi tingkat stres, meningkatkan suasana hati, serta mendorong gaya hidup sehat dan produktif dalam jangka panjang. Selain itu, aktivitas olahraga juga dapat mempererat hubungan sosial, meningkatkan rasa percaya diri, dan menurunkan risiko penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes, dan obesitas. Di lingkungan kerja maupun masyarakat, olahraga juga berfungsi sebagai sarana rekreasi dan pemersatu, memperkuat interaksi sosial, serta membentuk kebiasaan hidup aktif yang berdampak positif terhadap kualitas hidup secara keseluruhan.

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup manusia. Selain berfungsi untuk membentuk kebugaran jasmani, olahraga juga berkontribusi besar dalam aspek mental, sosial, dan emosional. Melalui olahraga, seseorang dapat mengembangkan keterampilan motorik, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengurangi risiko berbagai penyakit kronis seperti jantung, diabetes, dan obesitas. Tidak hanya itu, olahraga juga melatih nilai-nilai positif seperti sportivitas, disiplin, kerja sama, dan semangat berjuang.

Dalam konteks sosial, olahraga menjadi media yang efektif untuk mempererat hubungan antar individu, membangun solidaritas komunitas, dan memperkuat identitas kebangsaan melalui kompetisi yang sehat. Oleh karena itu, pengembangan kebiasaan berolahraga secara rutin menjadi kebutuhan penting yang harus ditanamkan sejak dini dan diterapkan di berbagai lapisan masyarakat, termasuk di lingkungan pendidikan, kerja, dan pemerintahan.

Kesehatan dan produktivitas pegawai merupakan aset penting bagi keberhasilan sebuah instansi atau organisasi, termasuk di lingkungan kerja pemerintahan. Tuntutan pekerjaan yang tinggi, beban administratif yang berat, serta tekanan dalam menjalankan tugas-tugas pelayanan publik dapat meningkatkan risiko stres, kelelahan, dan berbagai masalah kesehatan fisik maupun mental. Untuk mengatasi hal tersebut, olahraga menjadi salah satu solusi yang efektif. Melalui aktivitas olahraga rutin, pegawai dapat meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki konsentrasi kerja, mengurangi tingkat stres, dan menjaga suasana kerja yang lebih harmonis. Selain itu, olahraga juga membangun semangat kebersamaan, mempererat hubungan antar pegawai, serta meningkatkan motivasi dalam bekerja.

Sosialisasi olahraga merupakan upaya memperkenalkan, mempromosikan, dan menanamkan nilai-nilai olahraga kepada masyarakat atau kelompok tertentu agar mereka termotivasi untuk berpartisipasi aktif, baik sebagai pelaku maupun penonton (Harsuki, 2013). Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Pekanbaru adalah instansi yang memiliki beban kerja dan tuntutan kesiapsiagaan tinggi, yang berpotensi menimbulkan tekanan atau kejenuhan kerja. Oleh karena itu, kebutuhan akan kegiatan rekreasi dan kebugaran fisik menjadi sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik pegawainya, yang pada akhirnya akan mendukung optimalisasi kinerja.

Mengingat bahwa kesehatan pegawai tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan fisik tetapi juga oleh faktor psikososial seperti suasana kerja dan hubungan antar pegawai (Azzizah, 2023), maka intervensi yang berfokus pada peningkatan kesehatan mental dan fisik menjadi sebuah keharusan organisasi. Penyediaan dan fasilitasi kegiatan olahraga rekreasi di instansi pemerintah sejalan dengan amanat untuk mengembangkan kesadaran masyarakat dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran, kesenangan, dan hubungan sosial (Surbakti, 2012). Sosialisasi olahraga menjadi upaya nyata dalam mengimplementasikan manajemen sumber daya manusia yang fokus pada kesejahteraan pegawai.

Pegawai Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Pekanbaru menghadapi tuntutan kerja yang unik dan berat. Mereka harus siap siaga 24 jam, sering kali bekerja dalam situasi bertekanan tinggi dan jadwal yang tidak teratur, khususnya saat terjadi bencana atau kondisi darurat. Beban kerja fisik dan psikologis yang tinggi ini berisiko menimbulkan kelelahan kronis (burnout), stres, dan menurunnya kebugaran jasmani. Kondisi ini memerlukan intervensi yang efektif untuk menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental guna mendukung optimalisasi kinerja. Oleh karena itu, kebutuhan akan kegiatan rekreasi dan kebugaran fisik yang mudah diakses menjadi sangat penting.

Tenis meja, sebagai salah satu olahraga ringan namun dinamis, sangat cocok diterapkan di lingkungan kerja karena tidak memerlukan ruang yang luas dan dapat dimainkan di sela-sela waktu istirahat. Dengan demikian, membudayakan olahraga di kantor tidak hanya berkontribusi terhadap kesehatan individu, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kinerja dan efektivitas organisasi secara keseluruhan.

Tenis meja adalah salah satu cabang olahraga permainan yang relatif ringan, mudah dipelajari, dan dapat dimainkan oleh semua kalangan dalam ruang yang terbatas (Asri, 2020). Permainan ini juga efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani, konsentrasi, kecepatan reaksi, dan koordinasi (Syamsuddin, N.,

Hamdiana, H., & Ulfa, U, 2018). Mengingat manfaat tersebut, sosialisasi dan implementasi olahraga tenis meja di lingkungan BPBD Kota Pekanbaru diharapkan dapat menjadi solusi rekreatif dan preventif untuk mengatasi stres kerja serta meningkatkan kebugaran jasmani pegawai. Penelitian ini berfokus pada efektivitas pelaksanaan sosialisasi olahraga tenis meja, meliputi perencanaan, pelaksanaan, dan dampaknya terhadap minat serta partisipasi pegawai.

Sosialisasi adalah proses interaksi sosial yang dilakukan individu untuk memahami norma, nilai, pengetahuan, serta keterampilan yang berlaku dalam masyarakat atau kelompok tertentu. Melalui sosialisasi, seseorang dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya serta mengambil peran yang sesuai dalam kehidupan sosial. (Safitri, E., & Hidayat, T, 2020) Sosialisasi merupakan upaya penyampaian informasi dan pembentukan pemahaman individu atau kelompok terhadap suatu nilai atau kegiatan tertentu yang bertujuan untuk menciptakan perubahan sikap dan perilaku yang lebih baik dalam masyarakat.

Sosialisasi juga sering digunakan dalam kegiatan penyuluhan, pelatihan, atau kampanye publik yang bersifat edukatif, seperti sosialisasi kesehatan, lingkungan, hingga olahraga. Dalam konteks ini, sosialisasi tidak hanya menyampaikan informasi, tetapi juga mendorong partisipasi aktif dari individu atau kelompok sasaran untuk menerapkan perubahan dalam kehidupan sehari-hari (Lestari, D., & Prasetyo, A, 2019).

Tujuan umum dari kegiatan sosialisasi olahraga di lingkungan kerja ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi pegawai dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin, guna mendukung kesehatan fisik, mental, serta membangun budaya kerja yang produktif, harmonis, dan sehat di instansi pemerintahan. Kegiatan ini juga bertujuan memperkenalkan tenis meja sebagai salah satu bentuk olahraga yang mudah diakses dan dapat dilakukan di sela-sela kesibukan kerja. Menurut penelitian oleh (Andriyani, R., & Widiastuti, I, 2021), aktivitas olahraga di lingkungan kerja dapat meningkatkan kinerja dan mengurangi tingkat stres pegawai secara signifikan.

Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pegawai mengenai pentingnya olahraga dalam menjaga kebugaran tubuh dan kesehatan mental, meningkatkan keterampilan dasar dalam bermain tenis meja, serta mengurangi tingkat stres yang mungkin timbul akibat rutinitas pekerjaan. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat membentuk interaksi sosial yang lebih baik antar pegawai, mempererat rasa kebersamaan, serta mendorong terbentuknya komunitas olahraga internal di kantor sebagai upaya menjaga keberlanjutan budaya hidup sehat. Sesuai dengan temuan dari (Pratama, A., & Santoso, H, 2020), keterlibatan dalam aktivitas olahraga bersama di lingkungan kerja berkontribusi terhadap peningkatan solidaritas dan kepuasan kerja pegawai.

Keberhasilan kegiatan sosialisasi olahraga tenis meja ini dapat diukur melalui beberapa indikator penting. Pertama, meningkatnya jumlah partisipasi pegawai dalam mengikuti kegiatan sosialisasi dan sesi latihan tenis meja, yang menunjukkan adanya ketertarikan dan kesadaran akan pentingnya olahraga (Yuliana, E., & Prakoso, A, 2021). Kedua, adanya peningkatan pemahaman pegawai terhadap manfaat olahraga bagi kesehatan fisik dan mental, yang dapat diukur melalui evaluasi sederhana seperti kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan. Ketiga, terbentuknya komunitas olahraga atau kelompok tenis meja di lingkungan kantor yang melakukan kegiatan olahraga secara rutin. Keempat, terciptanya suasana kerja yang lebih harmonis dan produktif akibat meningkatnya interaksi sosial melalui aktivitas olahraga bersama (SoeSari, D. P., & Hartati, D, (2020). Dengan indikator tersebut, diharapkan kegiatan sosialisasi ini tidak hanya bersifat sesaat, melainkan mampu menumbuhkan budaya hidup sehat dan aktif di lingkungan instansi secara berkelanjutan.

Berdasarkan observasi awal di BPBD Kota Pekanbaru, pegawai yang berjumlah 250 orang dengan usia 25 tahun-60 tahun, dan dari hasil wawancara dengan Sekretaris BPBD Kota Pekanbaru yaitu bapak Adrizal, S.E, M.M, beliau mengatakan bahwa ruangan dan lapangan untuk olahraga tenis meja sudah ada tetapi banyak teman-teman yang tidak mengetahui dan tidak ingin melakukan kegiatan olahraga, padahal dengan fasilitas yang sudah disediakan tentu akan mempermudah pegawai untuk melakukan olahraga.

2. METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan kegiatan sosialisasi olahraga tenis meja ini menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, dan aplikatif. Kegiatan diawali dengan sesi penyuluhan teori mengenai manfaat olahraga, teknik dasar tenis meja, dan pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik (edukatif). Selanjutnya, peserta akan diajak terlibat langsung dalam latihan dasar teknik tenis meja seperti grip, servis, dan *forehand drive* (partisipatif). Untuk memperkuat pemahaman dan keterampilan, kegiatan ditutup dengan simulasi pertandingan sederhana antar peserta (aplikatif). Selama pelaksanaan, instruktur atau pelatih akan membimbing secara aktif dengan pendekatan komunikatif agar suasana tetap kondusif dan menyenangkan. Evaluasi awal dan akhir dilakukan menggunakan wawancara guna mengukur perubahan pengetahuan dan antusiasme peserta terhadap olahraga tenis meja. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan tidak hanya terjadi peningkatan partisipasi dalam olahraga, tetapi juga terwujud budaya kerja yang lebih sehat, dinamis, dan produktif. Sosialisasi ini juga diharapkan mampu membentuk komunitas olahraga internal yang berkelanjutan sebagai bagian dari upaya penguatan kesehatan pegawai secara menyeluruh. metode pengumpulan data

dalam penelitian kualitatif yaitu observasi, analisis visual, studi pustaka, dan interview (individual atau grup). Namun demikian, yang paling populer adalah menggunakan metode interview dan *focus group discussion* (FGD). Selanjutnya data yang berhasil dikumpulkan, dianalisis untuk dapat memahami dan mendapatkan kesimpulan dalam penelitian tersebut.

3. PEMBAHASAN

Perencanaan sosialisasi olahraga tenis meja di BPBD Kota Pekanbaru merupakan titik awal keberhasilan program. Program ini dirancang dengan mempertimbangkan efisiensi sumber daya dan waktu. Tahap pertama, yaitu pengadaan dan penempatan fasilitas, dilakukan secara strategis. Ketersediaan meja tenis di lingkungan kantor memastikan aksesibilitas yang tinggi, menghilangkan hambatan waktu dan biaya transportasi bagi pegawai. Dalam konteks manajemen olahraga, dukungan sarana prasarana yang memadai dan mudah dijangkau merupakan faktor kunci dalam meningkatkan partisipasi masyarakat atau komunitas kerja (Harsuki, 2013). Kehadiran fasilitas di lokasi kerja menegaskan komitmen BPBD dalam menciptakan lingkungan kerja yang mendukung kesehatan.

Implementasi sosialisasi dilaksanakan melalui dua jalur: edukasi kognitif dan keterlibatan motorik. Edukasi kognitif berfokus pada pemahaman aturan dan teknik dasar. Sebagaimana dicatat dalam penelitian pengabdian masyarakat, sering kali terjadi kekeliruan dalam penerapan aturan di tingkat komunitas. Oleh karena itu, pengenalan "peraturan permainan tenis meja yang terbaru" menjadi esensial agar permainan menjadi adil dan sportif (Ruqayah et al, 2021). Sementara itu, jalur motorik ditekankan melalui sesi praktik langsung. Tenis meja dipilih karena gerakannya yang melibatkan banyak komponen fisik sekaligus, sehingga sesi praktik ini langsung memberikan manfaat "melatih koordinasi tangan-mata" dan refleks (Halodoc, 2024), yang memicu kesenangan dan keinginan untuk berulang.

Tingkat partisipasi pegawai BPBD Kota Pekanbaru dalam kegiatan tenis meja ini menunjukkan hasil yang positif. Minat yang tinggi ini dapat dikonfirmasi dari frekuensi penggunaan meja, terutama pada waktu-waktu luang seperti jam istirahat makan siang atau sore hari. Olahraga ini memenuhi kriteria sebagai kegiatan rekreasi yang efektif karena sifatnya yang dapat dimainkan berpasangan atau berkelompok kecil, sekaligus berfungsi sebagai sarana "pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran" yang bebas beban (Surbakti, 2012). Partisipasi yang konsisten merupakan bukti bahwa sosialisasi berhasil, karena tujuan utama sosialisasi adalah agar sasaran termotivasi dan "terlibat dalam aktivitas fisik secara berkelanjutan" (Zhang et al, 2016).

Partisipasi rutin dalam tenis meja memberikan kontribusi nyata terhadap kebugaran fisiologis pegawai. Meskipun bukan olahraga kardio intensitas tinggi, gerakan cepat dan eksplosif yang diperlukan untuk memukul bola melatih kecepatan reaksi dan kelincahan. Tenis meja dikenal dapat melatih otot inti dan otot-otot halus pada lengan. Bagi pegawai BPBD yang dituntut memiliki kesiapsiagaan fisik prima, peningkatan refleks dan koordinasi sangat bernilai. Peningkatan kemampuan motorik ini berimplikasi pada kondisi tubuh yang lebih prima, sehingga mengurangi risiko cedera dan kelelahan saat menjalankan tugas kedaruratan di lapangan.

Aspek psikologis merupakan manfaat terbesar bagi pegawai yang bekerja di lingkungan penuh tekanan seperti BPBD. Aktivitas tenis meja adalah cara yang efektif untuk "mengurangi stres dan meningkatkan konsentrasi" karena fokus pemain teralihkan sepenuhnya pada pergerakan bola dan strategi lawan (RRI Palembang, 2024). Permainan ini menuntut pemikiran strategis dan pengambilan keputusan cepat, sehingga secara tidak langsung "meningkatkan konsentrasi dan kesehatan otak" (Halodoc, 2024). Dengan memberikan outlet pelepasan stres yang sehat ini, BPBD secara tidak langsung berinvestasi pada stabilitas mental dan ketajaman kognitif pegawai.

Kegiatan sosialisasi ini juga menghasilkan dampak sosial yang signifikan, yaitu peningkatan kohesi tim dan keharmonisan antar pegawai. Olahraga yang dilakukan bersama menciptakan interaksi informal di luar struktur hierarki formal, membantu mengurangi ketegangan dan meningkatkan komunikasi. Pengalaman positif yang dibagikan melalui kompetisi dan tawa saat bermain mempererat ikatan tim. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa kegiatan olahraga rekreasi dapat menjadi "sarana pembinaan sumber daya manusia" yang efektif dalam membangun rasa kekeluargaan dan mendukung terciptanya budaya kerja yang positif (Prasetyo, Damrah, & Marjohan, 2018).

Meskipun sosialisasi berhasil, terdapat beberapa tantangan dalam menjaga konsistensi program. Hambatan utama yang dihadapi adalah ketidakpastian waktu kerja BPBD, di mana pegawai sewaktu-waktu harus meninggalkan permainan jika terjadi panggilan darurat bencana. Tantangan kedua adalah perbedaan tingkat keterampilan antar pegawai, yang terkadang membuat pemain pemula enggan berpartisipasi karena merasa tertinggal. Selain itu, keterbatasan anggaran untuk penggantian peralatan yang rusak atau aus juga menjadi kendala. Hal ini menunjukkan bahwa aspek keberlanjutan program olahraga rekreasi di instansi pemerintah memerlukan dukungan alokasi dana yang berkelanjutan, tidak hanya inisiasi awal (Prasetyo, Damrah, & Marjohan, 2018).

Untuk memastikan keberlanjutan program, BPBD Kota Pekanbaru dapat mengadopsi strategi pengembangan yang lebih inklusif. Strategi tersebut meliputi penyelenggaraan mini-turnamen internal yang dikategorikan berdasarkan tingkat keterampilan (*fun-game* untuk pemula), bukan hanya prestasi, untuk mendorong partisipasi luas. Selain itu, penetapan jadwal olahraga rutin yang bersifat wajib atau semi-wajib, seperti "Jumat Sehat," dapat membantu mengatasi masalah ketidakpastian waktu kerja. Menciptakan kompetisi sehat juga sesuai dengan temuan bahwa dukungan atau kompetisi dapat meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik (Zhang et al., 2016). Dengan demikian, sosialisasi yang sukses dapat bertransformasi menjadi budaya olahraga organisasi yang permanen.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan fokus Sosialisasi Olahraga Tenis Meja di Badan Penanggulangan Bencana Daerah (BPBD) Kota Pekanbaru telah dilaksanakan dengan sukses dan mendapat sambutan yang sangat positif dari seluruh peserta, yaitu para staf dan pegawai BPBD. Tujuan utama kegiatan, yaitu untuk memperkenalkan tenis meja sebagai sarana *refreshing*, menjaga kebugaran jasmani, dan mempererat solidaritas tim di tengah padatnya tugas penanggulangan bencana, berhasil dicapai.

Pelaksanaan kegiatan yang menggabungkan metode penyampaian materi teoritis mengenai sejarah, peraturan dasar, dan manfaat kesehatan, diikuti dengan sesi pelatihan dan praktik langsung (*mini coaching clinic*), terbukti sangat efektif. Berdasarkan observasi dan evaluasi singkat pasca-kegiatan, terjadi peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap olahraga tenis meja, khususnya dalam hal teknik dasar seperti cara memegang bet dan posisi siap yang benar. Secara praktis, mayoritas peserta menunjukkan kemampuan untuk melakukan pukulan *forehand* dan *backhand* sederhana.

Dampak yang paling menonjol dari kegiatan ini adalah tumbuhnya antusiasme dan minat di kalangan pegawai BPBD untuk menjadikan tenis meja sebagai kegiatan rutin kantor. Hal ini tidak hanya dipandang sebagai upaya peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai mekanisme efektif untuk melepaskan stres dan membangun keakraban antar-staf yang sangat penting untuk mendukung koordinasi tim dalam situasi kedaruratan. Kesimpulannya, sosialisasi ini berhasil menanamkan fondasi pengetahuan dan motivasi, serta memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan kualitas hidup dan kinerja pegawai BPBD Kota Pekanbaru melalui media olahraga yang sederhana namun bermanfaat.

REFERENSI

- Andriyani, R., & Widiastuti, I. (2021). Pengaruh Program Olahraga terhadap Produktivitas Pegawai di Lingkungan Kantor. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 150–158. <https://doi.org/10.21009/ikora.102.07>
- Asri, N. A. (2020). Sosialisasi Perwasitan Tenis Meja kepada KKGO Duren Sawit, Jakarta Timur. *International Journal of Community Service Learning*, 4(4), 312-319.
- Harsuki. (2013). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Halodoc. (2024). Manfaat Olahraga Tenis Meja Baik Dimainkan Single atau Double. Diakses dari sumber informasi kesehatan kredibel.
- Lestari, D., & Prasetyo, A. (2019). Sosialisasi dan Perubahan Perilaku Sosial dalam Masyarakat. *Jurnal Sosiologi Reflektif*, 13(1), 45–55. <https://doi.org/10.14421/jsr.v13i1.2205>
- Nurchahyo, D., & Prasetyo, H. (2021). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kesehatan Mental dan Produktivitas. *Jurnal Keolahragaan Indonesia*, 10(1), 35–42. <https://doi.org/10.21831/jki.v10i1.43567>
- Pratama, A., & Santoso, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik di Tempat Kerja dengan Kepuasan Kerja Pegawai. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–53. <https://doi.org/10.14710/jkm.8.1.45-53>
- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 32-41.
- RRI Palembang. (2024). Tenis Meja untuk Menjaga Kinerja Prima Karyawan RRI Palembang. Diakses dari publikasi instansi.
- Ruqayah, R., Wulandari, H., Pratiwi, Y. R., & Mahdiah, S. (2021). Sosialisasi Peraturan Permainan Tenis Meja di RT 002/RW 003 Desa Kualu Kecamatan Tambang. *Cakrawala Dini: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 12(2), 10154-10157.
- Surbakti, S. (2012). Olahraga Rekreasi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(1), 1-15.
- Safitri, E., & Hidayat, T. (2020). Strategi Sosialisasi Program Kesehatan dalam Meningkatkan Partisipasi Masyarakat. *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 11(2), 125–132. <https://doi.org/10.29313/jkk.v11i2.22299>

SoeSari, D. P., & Hartati, D. (2020). Pengaruh Kegiatan Olahraga terhadap Peningkatan Kinerja dan Kebersamaan di Lingkungan Kerja. *Jurnal Manajemen dan Organisasi*, 15(2), 112–120. <https://doi.org/10.24843/JMO.2020.v15.i02.p04>

Syamsuddin, N., Hamdiana, H., & Ulfa, U. (2018). Kontribusi antara Koordinasi Mata Tangan dan Kecepatan Reaksi Tangan terhadap Pukulan Forehand dalam Permainan Tenismeja pada Siswa SMA Negeri 1 Mariorawa Kabupaten Soppeng. *Competitor*, 10(3), 105-115.

Wulandari, R., & Fitriana, L. (2020). Manfaat Olahraga Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental: Tinjauan Literatur. *Jurnal Promkes*, 8(2), 98–104. <https://doi.org/10.20473/jpk.V8.I2.2020.98-104>

Yuliana, E., & Prakoso, A. (2021). Efektivitas Program Olahraga dalam Meningkatkan Partisipasi dan Kesehatan Pegawai. *Jurnal Keolahragaan*, 9(3), 201–210. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i3.40729>

Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., Becker, J., Herbert, N., & Centola, D. (2016). Support or competition? How online social networks increase physical activity: A randomized controlled trial. *Preventive Medicine Reports*, 4, 453–458