

Perlombaan Tenis Meja dan Lari 100 Meter Universitas Rokania Kabupaten Rokan Hulu

Ferri Hendryanto¹ , Suhermon² , Arisman³ , Siska⁴ , Tofikin⁵ , & Debby Indah⁶

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Rokania

Email: hendryantoferri1990@gmail.com, suhermon97@gmail.com , arisman.rohul@gmail.com, siskazb36@gmail.com, tofikinkin86@gmail.com, baysangka@gmail.com

Abstract: *Rokania University which is located in Langkitin Village, Rambah Samo District, Rokan Hulu Regency which has received B accreditation. Sports is a tool for developing students' cognitive, affective and psychomotor skills. The purpose of this service is to see the talents and interests of Rokania University students. The method in this research is a direct test in the field. The total number of participants in the table tennis and 100 meter running activities was 26 people. The results obtained after this dedication were men's doubles table tennis (PTI) and (PJKR) as 1st and 2nd place. Women's doubles (PBSI) and (PJKR) as 1st and 2nd place. Men's 100 meter dash (PJKR) as 1st and 2. Women's 100 meter run (PJKR) and (PGSD) as 1st and 2nd place winners 2.*

Keywords: *Competition, Table Tennis, Run.*

PENDAHULUAN

Peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia yang ke-78 adalah momen yang penting bagi bangsa Indonesia untuk merayakan, mengenang, dan merenungkan sejarah serta merencanakan masa depan yang lebih baik. Ini adalah waktu untuk bersatu sebagai bangsa, mempromosikan nilai-nilai nasionalisme, dan berkomitmen untuk membangun masa depan yang lebih cerah untuk generasi mendatang. Peringatan Hari Kemerdekaan Republik Indonesia yang ke-78 pada tanggal 17 Agustus 2023 memiliki latar belakang yang khusus dan bermakna, salah satunya yaitu dengan melaksanakan serangkaian kegiatan perayaan atau perlombaan sebagai

bentuk rasa syukur terhadap kemerdekaan Indonesia.

Olahraga merupakan bagian dari aktifitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Dengan olahraga seseorang dapat mencapai suatu prestasi dan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohaninya (Suhermon, 2023). Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Olahraga merupakan salah satu sarana yang efektif dalam membentuk karakter seseorang karena banyak nilai-nilai yang baik terkandung didalamnya seperti jujur, saling menghagai, berjiwa besar dan sportifitas (Suganda, 2017). Olahraga

merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek kepada tubuh secara menyeluruh, olahraga juga dapat merangsang otot-otot menjadi terlatih dan oksigen yang dapat melatih metabolisme secara baik (Pane, 2015). Diantara banyaknya olahraga di Dunia ada Tenis Meja dan Atletik.

Menurut Tomoliyus (2012: 1) ide dasar permainan tenis meja adalah menyajikan bola pertama dengan terlebih dahulu memantulkan bola tersebut ke meja penyaji, dan bola harus melewati atas net dan masuk kesasaran meja lawan dan juga mengembalikan bola setelah memantul di meja dengan menggunakan bet untuk memukul bola, hasil pukulan bolanya lewat di atas net dan masuk kesasaran meja lawan. Permainan tenis meja dapat dilakukan dengan permainan tunggal dan permainan ganda.

Lari cepat atau sprint 100 meter yaitu perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100 meter. Untuk mencapai hasil yang maksimal dalam lari 100 meter diperlukan penguasaan teknik start, teknik berlari, dan teknik melewati garis finish. Dalam melakukan gerakan lari 100 meter, yang terkait dengan gerakan utama adalah panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai (Sunardi, Sujiono, & Marani, 2019). Tapi hal tersebut tidak akan lepas dari latihan yang baik dan teratur, jika ingin mencapai hasil yang maksimal.

Kegiatan yang dilaksanakan oleh program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Rekreasi Universitas Rokania. Kegiatan perlombaan ini juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa Universitas Rokania untuk menunjukkan bakat dan prestasi mereka pada bidang olahraga

khususnya cabang olahraga tenis meja dan lari 100 meter dalam mempromosikan kampus Universitas Rokania dalam berbagai cara yang kreatif dan berpotensi olahraga prestasi. dan juga menciptakan semangat kompetisi yang sehat dan mendorong mahasiswa untuk memberikan yang terbaik dalam perlombaan.

Perlombaan tenis meja ganda dan lari 100 meter adalah bentuk kegiatan yang diselenggarakan oleh program studi pendidikan jasmani kesehatan, rekreasi untuk melihat potensi – potensi mahasiswa Universitas Rokania dalam cabang olahraga tertentu dalam peningkatan prestasi olahraga dari kalangan mahasiswa Universitas Rokania. Ini juga bisa menjadi motivasi yang kuat untuk menyuarakan isu-isu penting atau merayakan keindahan, keunikan dan potensi Universitas Rokania.

METODE

:

Kegiatan perlombaan ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus tahun 2023 dengan jangka waktu selama 2 (dua) bulan, dari kegiatan persiapan hingga pelaksanaan kegiatan dan pelaporan kegiatan. Lokasi kegiatan perlombaan dilaksanakan di kampus Universitas Rokania Kabupaten Rokan Hulu.

Untuk kegiatan pembabdian kepada masyarakat ini perlu dilakukan persiapan dengan tujuan membuat rencana kerja berdasarkan jenis perlombaan tenis meja dan lari 100 meter bagi mahasiswa di lokasi kampus Universitas Rokania Kabupaten Rokan Hulu. Persiapan pelaksanaan mencakup perjalanan, penyediaan tempat dan akomodasi juga merupakan bagian dari persiapan. Dalam penyuluhan ini dipersiapkan sejak awal

pelaksanaan hingga akhir pelaksanaan, yaitu antara lain: pengorganisasian tim pelaksana pengabdian, penyelesaian administrasi, sosialisasi kegiatan, koordinasi dengan instansi terkait dan penyediaan tempat perlombaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel. pemenang lomba tenis meja dan lari 100 meter.

No	Jenis Lomba	Pemenang
1	Tenis Meja Ganda Putra	Juara I : PTI A (Eko dan Andi) Juara II : PJKRA (Vito dan Adit)
2	Tenis Meja Ganda Putri	Juara I : PBSI Juara II : PJKR
3	Lari 100 meter Putra	Juara I : Rian Setiawan Juara II : Hotman Pohan
4	Lari 100 meter Putri	Juara I : Sopida Juara II : Ayu Ningtias

Setelah melaksanakan perlombaan tenis meja ganda dan lari 100 meter panitia pelaksana mendapatkan beberapa faktor penghambat yang sempat mengurangi kelancaran berjalannya acara ini. Namun semua hambatan dapat teratasi. sehingga kegiatan ini telah sukses dilaksanakan. Maka perlu dilakukan evaluasi demi terwujudnya kegiatan perlombaan yang lebih baik di masa depan. Untuk mengevaluasi kegiatan ini, ada dua hal yang mesti diketahui yaitu:

1. Faktor Penghambat

Adapun faktor penghambat dari kegiatan ini adalah terlambatnya sebagian peserta yaitu dengan banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh masing-masing program studi di lingkungan Universitas Roknia

menimbulkan mis komunikasi antara peserta dengan panitia yang memakai pengeras suara.

2. Faktor Pendukung

Adapun faktor pendukung dari kegiatan ini adalah sebagai berikut.

1. Banyak peserta yang antusias dari kalangan mahasiswa di lingkungan Universitas Rokania sehingga kedepannya bisa membukanya untuk umum perlombaan tens meja ganda dan lari 100 meter ini.
2. Ternyata banyaknya bakat dari mahasiswa Universitas Rokania yang bisa mengangkat prestasi olahraga mahasiswa di lingkungan Universitas Rokania.
3. Prestasi mahasiswa dapat dikembangkan sebangai suatu prestasi untuk agenda Universitas Rokania.
4. Teknisnya berjalan dengan baik.

Pengumuman pemenang diumumkan pada jam 16.00 sampai selesai di ruang Aula Putra Universitas Rokania. Pada perlombaan ini terdapat juara 1 dan 2 purta dan putri. Hadiah untuk perlombaan ini yaitu berupa bingkisan, *doorprize* dan sertifikat penghargaan. Adapun nama-nama pemenang lomba yaitu :

Tabel 2. Peserta Lomba

No	Jenis Lomba	Peserta
1	Tenis Meja Ganda Putra	6 Pasang
2	Tenis Meja Ganda Putri	2 Pasang
3	Lari 100 meter Putra	11 Orang
4	Lari 100 meter Putri	6 Orang

KESIMPULAN

Dari hasil pelaksanaan perlombaan tenis meja ganda dan lari 100 meter oleh program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan, Rekreasi diatas dapat disimpulkan bahwa, pelaksanaan kegiatan lomba sudah berjalan dengan baik. Meskipun masih adanya beberapa hambatan dan rintangan yang dihadapi panitia baik sebelum pelaksanaan maupun pada saat pelaksanaan kegiatan. Namun pada akhirnya dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Antusias peserta, panitia pelaksana dan dewan juri menjadi titik utama dalam kesuksesan kegiatan ini, dengan dukungan semua pihak, dan fasilitas yang cukup memadai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini tim pengabdian pada masyarakat menyampaikan ucapan terimakasih kepada Ketua Prodi PJKR Universitas Rokania yang mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Selanjutnya terimakasih kepada semua pihak yang turut mendukung dan membantu tim pengabdian dalam pengabdian ini. Tidak lupa tim pengabdian mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas

Rokania yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Pane, b. s. (2015). peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *pengabdian masyarakat* .
- Suganda, M. A. (2017). Pengaruh Latihan Lingkaran Pinball Terhadap Ketepatan Passing Datar Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Ekstrakurikuler Di Smk Yps Prabumulih. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 16(1), 57–61.
- Suhermon;Arisman;Hendryanto, F;Siska;Tofikin;Indah, D. (2023). Development of the Chop Instrument in Table Tennis. *Physical Activity Journal*, 5(October), 37–46.
- Sunardi, D. rahmawati, Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan Antara Panjang Tungkai Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Hasil Lari 100 Meter Atletik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 126–132. <https://doi.org/10.21009/jsce.03213>
- Tomoliyus. (2012). Paduan kepelatihan tenis meja bagi sekolah dasar. Yogyakarta: FIK UNY.