

# 24Jam

## Tingkatkan Produktifitas, Pegawai Rutan Blora Laksanakan Latihan Rutin Tenis Meja

Dheny Window - [BLORA.24JAM.CO.ID](http://BLORA.24JAM.CO.ID)

Nov 18, 2022 - 08:59



*Tingkatkan Produktifitas, Pegawai Rutan Blora Laksanakan Latihan Rutin Tenis Meja*

Blora - Setelah melaksanakan apel pulang, para pegawai Rutan Blora melakukan berbagai kegiatan, salah satunya adalah bermain tenis meja yang bertempat di depan Aula Hanoman,(17/11/2022).

Tenis meja merupakan olahraga yang mudah dan bisa dilakukan baik secara indoor maupun outdoor. Tenis meja merupakan olahraga yang sangat unik dan menarik untuk dipelajari, berbagai kalangan menyukai olahraga ini. Alat yang dibutuhkan juga tidak sulit untuk didapatkan, yaitu meja tenis, net, bet, dan bola ping pong.

Tentu dengan bermain tenis meja, tubuh akan banyak bergerak. Selain itu bermain tenis meja akan mengasah koordinasi antara otak dan tubuh, karena otak harus berpikir strategi yang tepat untuk mengalahkan lawan sementara tubuh harus terus bergerak merespon pergerakan bola.

Salah satu pegawai Rutan Blora, Kukuh Wahyu menyampaikan bahwa dengan kegiatan ini, bisa menyalurkan hobby dan bakat para pegawai. "Saya sangat gemar bermain tenis meja, dengan difasilitasi yang memadai, tidak menutup kemungkinan kedepannya bisa bermain dan memenangkan di suatu kejuaraan mendatang" Ujarnya.

Seperti olahraga lain, tenis meja juga memiliki teknik-teknik dasar yang harus dilatih dengan baik, terutama bagi tim tenis meja Rutan Blora. Tenis meja membutuhkan gerak tubuh yang lincah dan koordinatif, serta akurasi yang tepat. Alhasil, otot tubuh, saraf, dan intuisi semakin terlatih seiring kegiatan tenis meja serta membutuhkan ketangkasan dan fokus tinggi.