



Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat

Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/23399>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v6i2.23399>

Sosialisasi Sport Massage sebagai Pendukung Performa Anak dalam Mengatasi Ketergantungan Gadget melalui Olahraga Bulutangkis

Pandu Kresnapati, Husnul Hadi, Danang Aji Setyawan, Purwadi, Ibnu Fatkhur Royana
PJKR, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2025-06-16

Revised 2025-06-25

Accepted 2025-06-27

Available 2025-06-24

Keywords:

Sports Massage, Badminton Training,
Children, Gadget Addiction

Kata Kunci:

Sport Massage, latihan bulutangkis;
Anak-Anak, Ketergantungan Gadget

Abstract

The lack of adult involvement in accompanying children's activities has an impact on children's low enthusiasm for sports activities, as well as the high frequency of digital device use. The main problems faced by children in this village include gadget addiction and a lack of parental insight into handling sports injuries, especially through the sports massage method. As a solution, the community service team implemented a three-month training program supported by the provision of sports facilities. This community service activity employed a service-learning approach, involving 25 children as participants. Based on the results of the implementation, the level of children's interest in playing badminton was relatively high, consisting of 66.8% in the high category, 25% very high, and 10.2% sufficient. Meanwhile, the attendance rate during the program reached an average of 89.7%. Overall, this mentoring activity made a significant contribution to increasing children's involvement in sports, as well as increasing parental awareness in dealing with sports injuries. Furthermore, this program opens up opportunities for the birth of young athletes who excel in the sport of badminton.

Kurangnya peran serta orang dewasa dalam mendampingi aktivitas anak berdampak pada rendahnya antusiasme anak terhadap kegiatan olahraga, serta tingginya frekuensi penggunaan perangkat digital. Permasalahan utama yang dihadapi oleh anak-anak di desa ini meliputi kecanduan gadget serta kurangnya wawasan orang tua mengenai penanganan cedera olahraga, khususnya melalui metode sport massage. Sebagai solusi, tim pengabdian melaksanakan program pelatihan selama tiga bulan yang didukung dengan penyediaan fasilitas olahraga. Pengabdian ini menggunakan metode sosialisasi dan penyuluhan, dengan melibatkan sebanyak 25 anak sebagai peserta. Berdasarkan hasil pelaksanaan, tingkat minat anak dalam bermain bulutangkis tergolong tinggi, terdiri dari 66,8% kategori tinggi, 25% sangat tinggi, dan 10,2% cukup. Sementara itu, tingkat kehadiran selama program berlangsung mencapai rata-rata 89,7%. Secara keseluruhan, kegiatan pendampingan ini memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan keterlibatan anak-anak dalam olahraga, sekaligus meningkatkan kesadaran orang tua dalam mengatasi cedera olahraga. Lebih lanjut, program ini membuka peluang lahirnya calon atlet muda berprestasi di cabang olahraga bulutangkis.

✉ Correspondence Address : Jl. Gajah Raya No.40, Sambiroto,
Semarang, Jawa Tengah
E-mail : pandukresnapati@upgris.ac.id

<https://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

A. PENDAHULUAN

Pembinaan atlet usia muda kini difokuskan pada penciptaan lingkungan yang holistik, sehat, dan mendukung. Pendekatan ini tidak hanya berorientasi pada latihan fisik, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial demi menjamin partisipasi jangka panjang dalam olahraga serta mendukung kesejahteraan atlet secara keseluruhan (Ina Lorian Lorenza & Aan Anwar Sihabudin, 2022). Oleh karena itu, inisiasi pembinaan sejak dini menjadi hal yang esensial di tengah masyarakat karena berkontribusi positif terhadap perkembangan individu atlet dan kemajuan cabang olahraga yang digeluti.

Meskipun demikian, proses pembinaan atlet muda dihadapkan pada berbagai tantangan sekaligus peluang. Beberapa tantangan yang muncul antara lain tekanan fisik dan psikologis selama masa pertumbuhan, ketidaksesuaian tujuan antara atlet muda dan pemangku kepentingan, serta kesulitan dalam mengembangkan bakat tanpa memaksakan spesialisasi dini yang berisiko (Sumarno & Imawati, 2023). Namun, peluang tetap tersedia melalui pendekatan yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, penerapan model latihan yang menekankan kesenangan dan penguasaan keterampilan dasar, serta integrasi program pengondisian untuk pencegahan cedera (Nugroho Susanto, Khoiril Anam, S. M. Fernanda Iragraha, & Nuridin Widya Pranoto, 2022). Dengan menerapkan pendekatan berbasis bukti secara menyeluruh, lingkungan yang mendukung pertumbuhan atlet muda secara optimal dapat tercipta, menjadikan olahraga sebagai aktivitas yang menyenangkan dan berkelanjutan.

Desa Warulor, yang terletak di Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan, memiliki luas wilayah 46,350 hektar dengan jumlah penduduk sebanyak 3.526 jiwa (Yuniningsih & Dwimawanti, 2019). Dengan jumlah penduduk yang cukup besar, tentu terdapat banyak calon atlet potensial yang dapat menjadi generasi penerus. Namun, seiring dengan perkembangan teknologi, minat anak-anak untuk beraktivitas fisik, terutama berlatih dalam bidang olahraga, cenderung (Mylsidayu & Bujang, 2023). Situasi ini perlu diantisipasi oleh para orang tua atau orang dewasa dengan memberikan pendampingan dan bimbingan kepada anak-anak agar tumbuh sebagai generasi penerus yang tidak bergantung pada gadget dan mau melakukan aktifitas melalui olahraga. Hal lain juga disampaikan oleh beberapa responden yang berpendapat bahwa olahraga bulutangkis merupakan olahraga berat yang membutuhkan fisik prima sehingga anak takut terjadinya kelelahan serta cedera olahraga (Ngaru, Loba, & Atty, 2022).

Tim pengabdian melakukan kajian situasional untuk mengidentifikasi sejauh mana pemahaman masyarakat, terutama para orang tua, mengenai penanganan cedera olahraga akibat kelelahan otot. Faktor ini menjadi salah satu penyebab rendahnya partisipasi dan motivasi anak dalam kegiatan olahraga, selain dari tingginya ketergantungan terhadap perangkat digital. Bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang belum banyak diminati oleh kalangan anak-anak. Sebagai bagian dari pengumpulan data, tim melaksanakan observasi terhadap 25 anak dengan menggunakan instrumen berisi 10 pertanyaan yang berfokus pada pemahaman mereka terhadap olahraga bulutangkis.

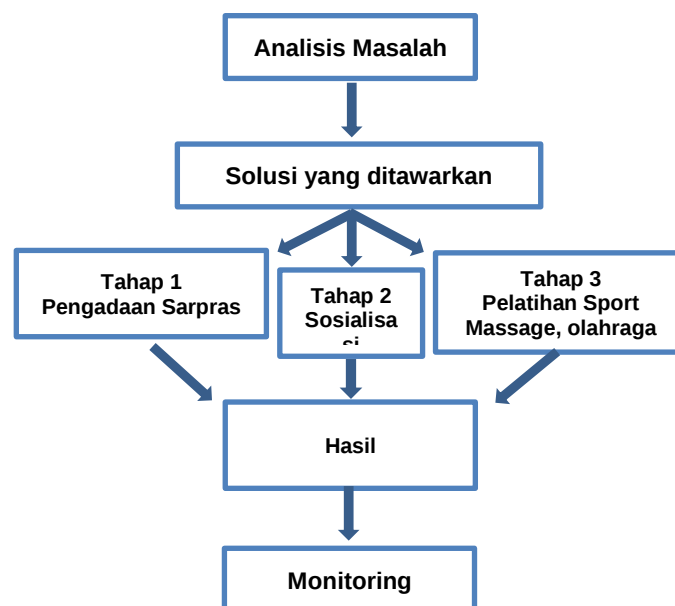
Tabel 1. Hasil observasi berupa soal mengenai Bulutangkis

No	Rentang Nilai	Jumlah anak	Persentase
1	>70	2	16,7%
2	50-70	6	18,7%
3	<50	17	64,6%

Berdasarkan data yang diperoleh, anak-anak lebih memilih bermain gadget dibandingkan terlibat dalam aktivitas fisik yang sesuai dengan tahap perkembangan usia mereka. Selain pengaruh teknologi, minimnya pemahaman masyarakat terkait penanganan cedera olahraga, termasuk penerapan *sport massage*, serta kurangnya pengetahuan mengenai pelatihan bulutangkis turut menjadi faktor penyebab rendahnya minat anak terhadap olahraga tersebut. Tujuan keluaran yang direncanakan oleh tim pelaksana pengabdian adalah terbentuknya pemahaman orangtua tentang *sport massage* dan bagi anak-anak mampu memahami cara bermain bulutangkis sebagai Upaya untuk mengurangi intensitas anak-anak dalam bermain gadget.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan metodologis berbasis paradigma *Service Learning* (SL). *Service Learning* merupakan model pembelajaran yang menekankan keterlibatan aktif dalam praktik lapangan, selaras dengan prinsip pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*). Pendekatan ini mendorong mahasiswa untuk mengaplikasikan pengetahuan teoritis dalam konteks nyata melalui interaksi langsung dengan masyarakat, sehingga mampu menjawab permasalahan yang ada di lingkungan sekitar. Melalui penerapan metode ini, peran serta dan tanggung jawab mahasiswa maupun institusi pendidikan tinggi dalam aktivitas pengabdian masyarakat dapat diwujudkan secara nyata dan bermakna. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pemahaman orang tua dan masyarakat mengenai *sport massage* dalam penanganan cedera olahraga, serta memberikan edukasi kepada anak-anak agar mampu memahami dasar-dasar permainan bulutangkis. Upaya ini diharapkan dapat membantu mengurangi frekuensi penggunaan gadget di kalangan anak-anak. Sasaran kegiatan ini adalah 25 anak yang berdomisili di Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. Pelaksanaan pengabdian dilakukan secara bertahap, dimulai dari fase persiapan hingga evaluasi dan monitoring



Gambar 1. Fase Pengabdian

Sumber. (Suwendi et al., 2022).

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket untuk mengukur tingkat minat, yang terdiri atas 10 butir pertanyaan. Selain itu, tim pelaksana juga melakukan pencatatan dan rekapitulasi data kehadiran seluruh peserta selama periode pemantauan tiga bulan. Hasil rekap data tersebut dianalisis dan disajikan dalam bentuk grafik guna mengidentifikasi kecenderungan peningkatan atau penurunan tingkat kehadiran anak.

Tabel 2. Pengkategorian minat berdasarkan jawaban responden (Royana & Setyawan, 2024)

No	Persentase	Kategori
1	76% - 100%	Sangat Tinggi
2	51% - 75%	Tinggi
3	26% - 50%	Cukup Tinggi
4	0% - 25%	Kurang Tinggi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini berlangsung dari bulan Mei hingga Juli 2025, dimulai dengan tahap identifikasi masalah hingga tahap monitoring dan evaluasi pada bulan ketiga. Pada tahap awal, tim pelaksana menemukan bahwa rendahnya keterlibatan anak-anak dalam aktivitas olahraga di Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan merupakan permasalahan utama. Rendahnya minat tersebut dipengaruhi oleh tingginya intensitas penggunaan gadget serta terbatasnya sarana dan prasarana olahraga yang tersedia di lingkungan desa. Sebagai respons terhadap temuan ini, tim pengabdian merancang solusi melalui penyediaan fasilitas penunjang berupa perlengkapan *sport massage* dan olahraga bulutangkis.

Pada tahap awal pelaksanaan, dilakukan pengadaan peralatan berupa satu toples vaselin, empat raket bulutangkis, empat slop shuttlecock, dan satu set net bulutangkis. Penyediaan sarana ini diharapkan dapat mengatasi keterbatasan fasilitas yang ada, sehingga pelatihan *sport massage* serta aktivitas bulutangkis bagi anak-anak dapat dilaksanakan secara optimal dan berkesinambungan.



Gambar 2. Proses pelaksanaan sport massage kepada orangtua anak desa warulor

Pada tahapan ini, terlihat bahwa tim pengabdian melakukan sesi latihan bulutangkis dengan anak-anak desa warulor yang sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut baik anak laki-laki maupun Perempuan dengan jumlah lebih dari 25 anak-anak yang didampingi oleh para tim pengabdian yang melibatkan pelatih local untuk memberikan ruang dalam keikutsertaan pada program pengabdian ini.



Gambar 3. Latihan bulutangkis untuk anak Perempuan desa warulor

Pada tahap evaluasi hasil, tim pengabdian menyebarkan angket untuk mengukur minat anak-anak dalam mengikuti olahraga bulutangkis. Instrumen angket tersebut terdiri dari 10 butir pertanyaan dan diberikan kepada 25 responden anak. Rekapitulasi hasil pengisian angket disajikan pada Tabel 3 berikut:

Tabel 3. Hasil minat anak terhadap Olahraga Bulutangkis

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	6	22%
Tinggi	17	66,8%
Cukup Tinggi	2	10,2%
Kurang Tinggi	0	0%

Berdasarkan tabel di atas bahwa minat anak terhadap olahraga tenis meja yang tergolong sangat tinggi berjumlah 6 anak dengan persentase 22%, jumlah anak yang memiliki minat tergolong tinggi berjumlah 17 anak dengan persentase 66,8%, dan jumlah anak yang memiliki minat terhadap olahraga tenis meja tergolong cukup tinggi dengan persentase 10,7%. Berjumlah 2 anak, sedangkan untuk kategori kurang tinggi berjumlah nol.

C. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang berlangsung selama tiga bulan, dimulai dari tahap identifikasi masalah hingga proses monitoring dan evaluasi, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang memuaskan. Penyaluran fasilitas dan perlengkapan untuk kegiatan pijat dan bulutangkis telah dilakukan dengan baik. Tingkat partisipasi orang tua dalam pelatihan pijat cukup tinggi, begitu pula minat anak-anak terhadap olahraga bulutangkis yang tergolong besar, yakni mencapai 66,8%. Dari hasil pemantauan dan evaluasi yang dilakukan selama periode tersebut, rata-rata tingkat kehadiran anak dalam kegiatan mencapai 89,7%.

Peningkatan minat terhadap kegiatan bulutangkis dipengaruhi oleh beberapa faktor. Pertama, adanya fasilitas olahraga yang memadai dan disediakan secara gratis. Sarana yang lengkap seperti lapangan yang layak, peralatan olahraga yang sesuai, serta lingkungan yang mendukung, berperan penting dalam menumbuhkan minat dan motivasi anak untuk aktif berolahraga (Yulianawan & Nanang Indardi, 2022). Fasilitas yang nyaman memberikan pengalaman bermain yang menyenangkan dan aman, sehingga mendorong anak untuk lebih aktif dalam kegiatan olahraga. Selain itu, sarana yang memadai memungkinkan anak-anak untuk mengembangkan potensi fisik dan keterampilan mereka, yang pada gilirannya meningkatkan rasa percaya diri dan kecintaan terhadap Olahraga (Saputri & Sugiarto, 2021). Oleh karena itu, investasi pada fasilitas olahraga

bukan hanya mendukung pembinaan atlet, tetapi juga menjadi fondasi dalam membentuk budaya olahraga positif sejak dini.

Salah satu faktor penting yang turut mendukung keberhasilan program adalah pendampingan yang dilakukan secara konsisten. Sebelum program pengabdian ini dilaksanakan, anak-anak belum memiliki akses terhadap kegiatan latihan yang terorganisir. Namun, setelah adanya intervensi, tim pengabdian secara aktif memberikan bimbingan latihan selama tiga bulan. Kini, proses pendampingan tersebut dilanjutkan oleh warga lokal yang telah memiliki pengalaman dalam bidang pelatihan bulutangkis. Meskipun proses pembinaan dan pengembangan atlet memerlukan waktu yang panjang, tingginya motivasi anak dalam mengikuti olahraga tertentu menjadi fondasi awal yang baik bagi proses regenerasi atlet (Herman Ariadi, 2023). Keterlibatan orang dewasa sebagai pendamping juga memiliki dampak positif dalam menumbuhkan semangat dan ketekunan anak-anak dalam berlatih bulutangkis.

Program ini memiliki kesamaan dengan kegiatan yang dilakukan oleh Ibnu Fatkhur Royana dalam program “Sosialisasi Olahraga Tenis Meja Terhadap Pembibitan Atlet Muda”, di mana pengenalan terhadap perlengkapan, teknik dasar, dan peraturan permainan tenis meja memberikan peningkatan signifikan terhadap pemahaman peserta (Royana & Pandu Kresnapati, Danang Aji Setyawan, 2024). Dengan pendekatan yang serupa, penyediaan fasilitas latihan serta pendampingan terkait teknik dan peraturan bulutangkis mampu memperkaya wawasan anak-anak mengenai cabang olahraga tersebut. Di samping itu, keterlibatan anak-anak dalam aktivitas bulutangkis turut membantu mengurangi ketergantungan mereka terhadap penggunaan gadget. Upaya ini sejalan dengan pendapat (Jufrida, Basuki, & Kurniawan, 2021), yang menyatakan bahwa untuk mengurangi kecanduan gadget pada anak, dapat dilakukan melalui penerapan permainan nyata yang menarik, seperti permainan tradisional. Bulutangkis menjadi salah satu alternatif yang efektif, terbukti dari berkurangnya waktu anak dalam menggunakan gadget hingga empat jam per hari karena waktu tersebut digunakan untuk bermain bulutangkis.

D. PENUTUP

Program pendampingan pelatihan sport massage bagi orang tua serta kegiatan permainan bulutangkis untuk anak-anak di Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan menunjukkan peningkatan minat yang signifikan, yakni sebesar 66,8%. Selama tiga bulan pelaksanaan, hasil monitoring dan evaluasi menunjukkan capaian yang memuaskan, terlihat dari rata-rata kehadiran anak yang mencapai 89,7%. Selain itu, kegiatan ini turut berkontribusi dalam menurunkan tingkat ketergantungan anak terhadap penggunaan gadget. Dampak jangka panjang dari kegiatan ini antara lain meningkatnya pemahaman orang tua mengenai cedera olahraga serta pengetahuan tentang penanganannya melalui teknik pijat olahraga. Diharapkan pula, dari kegiatan ini akan lahir bibit-bibit atlet muda dari Desa Warulor yang mampu berkompetisi di ajang resmi olahraga bulutangkis.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Herman Ariadi. (2023). Pengembangan Potensi Olahraga Badminton Sebagai Upaya Mencetak Atlet Di Desa Mantuyan. *EduCurio*, 1(3), 1074–1078.
- Ina Lorian Lorenza, & Aan Anwar Sihabudin. (2022). Implementasi Kebijakan Pemerintah Daerah Dalam

- Pembinaan Prestasi Olahraga Oleh Komite Olahraga Nasional Indonesia Di Kabupaten Ciamis. *Moderat : Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan*, 8(4), 856–867. <https://doi.org/10.25157/moderat.v8i4.2869>
- Jufrida, J., Basuki, F. R., & Kurniawan, W. (2021). Agen Penggerak Permainan Tradisional: Solusi mengurangi Kecanduan Gadget Pada Anak. *Jurnal Surya Masyarakat*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.26714/jsm.4.1.2021.1-9>
- Mylsidayu, A., & Bujang, B. (2023). Motivasi berolahraga generasi Z. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 13(1), 12–20. <https://doi.org/10.33558/motion.v13i1.7373>
- Ngaru, F. D., Loba, D., & Atty, J. C. (2022). Permainan Bulutangkis Sebagai Solusi Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Usia Remaja. *Bpej: Borneo Physical Education Journal*, 3, 41–47.
- Nugroho Susanto, Khoiril Anam, S. M. Fernanda Iragraha, & Nuridin Widya Pranoto. (2022). Analisis Manajemen Fasilitas Olahraga di Sumatera Barat. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), 353–360.
- Royana, I. F., & , Pandu Kresnapati, Danang Aji Setyawan, D. F. S. (2024). Sosialisasi Olahraga Tennis Meja Terhadap Pembibitan Atlet Muda di Desa Warulor. *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat (JPOM)*, 5(2), 299–306. Diambil dari <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/8575>
- Saputri, M. I., & Sugiarto, S. (2021). Analisis Standarisasi Sarana dan Prasarana Terhadap Pembinaan Prestasi Atlet Bulutangkis PB. Champion Kabupaten Pemalang. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 17. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5532>
- Sumarno, S., & Imawati, V. (2023). Pengembangan bakat untuk atlet di usia muda: Pembahasan dalam pendekatan spesialisasi awal versus multilateral. *Patria Educational Journal (PEJ)*, 3(2), 99–108. <https://doi.org/10.28926/pej.v3i2.1014>
- Suwendi, Basir, Abd., & Wahyudi, J. (2022). Metodologi Pengabdian Masyarakat (I, Vol. 1)
- Yuliawan, F., & Nanang Indardi, H. S. (2022). PENGARUH KELENGKAPAN SARANA PRASARANA BULUTANGKIS DALAM MOTIVASI UNTUK BERPRESTASI PADA ATLET PB. TUGU MUDA SEMARANG. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5, 99–106.
- Yuniningsih, T., & Dwimawanti, I. H. (2019). Perencanaan Dalam Pengembangan Pariwisata Di Kabupaten Pekalongan. *Conference on*, 01, 367–386. Diambil dari <http://proceedings.undip.ac.id/index.php/copas/article/download/39/22>