Vol 7 No 3 (2026) hal 602 - 613

Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)

Available online at:
https://doi.org/10.26877/jpom.v7i3.1374

Pembinaan Keterampilan Dasar Bulutangkis Anak melalui Program Latihan Terstruktur di Tigaraksa

Siti Jubaedah*, Taufik Ramadhan, Adi Nugraha Sasmita, Galih Prasetya, Maya Arisandi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Tangerang Raya, Indonesia

Article Info

Article History :
Received 2026-10-14
Revised 2026-11-12
Accepted 2026-11-13
Available 2026-11-21

Keywords:
badminton; basic skills; children; structured training; community engagement

Kata Kunci:
bulutangkis; keterampilan dasar; anak; latihan terstruktur; pengabdian kepada masyarakat

Abstract

Badminton coaching for children requires progressive, structured, and enjoyable training. This community service activity was descriptive-qualitative in nature and aimed to provide basic badminton skills coaching for children aged 7–15 years in Tigaraksa District, Tangerang Regency. The method was on-field training and mentoring that followed a preparation, implementation, application, evaluation, and reporting flow, delivered in eight activity sequences covering movement foundations, footwork, stroke techniques, physical condition, and game applications. The program involved 15 participants divided into six coaching groups. Skill development was documented mainly through coaching notes, which showed good qualitative progress in grip mastery, footwork, stroke control, and rally ability. Numerical evaluation on a 1–10 scale was available for only two groups, and the results varied: Group 6 (two participants) showed an increase in mean score from 5.7 to 8.1, whereas Group 2 showed no score changes. These figures are descriptive, were not tested inferentially, and cannot be interpreted as evidence of program effectiveness. The activity concluded with a fun tournament as a space for skill application. The structured and progressive coaching model can serve as a practical framework for basic sports skill development in children, supported by a uniform evaluation rubric in future activities.

Pembinaan bulutangkis bagi anak memerlukan latihan bertahap, terstruktur, dan menyenangkan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bersifat deskriptif-kualitatif dan bertujuan memberikan pembinaan keterampilan dasar bulutangkis kepada anak usia 7–15 tahun di Kecamatan Tigaraksa, Kabupaten Tangerang. Metode pelaksanaan berupa pelatihan dan pendampingan lapangan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, aplikasi, evaluasi, serta pelaporan, dalam delapan rangkaian kegiatan yang mencakup fondasi gerak, *footwork*, teknik pukulan, kondisi fisik, hingga aplikasi permainan. Program diikuti oleh 15 peserta yang terbagi ke dalam enam kelompok pembinaan. Perkembangan keterampilan terutama didokumentasikan melalui catatan pembinaan yang menunjukkan perkembangan kualitatif yang baik pada penguasaan *grip*, *footwork*, kontrol pukulan, dan kemampuan *rally*. Evaluasi numerik skala 1–10 hanya tersedia pada dua kelompok dan hasilnya bervariasi: Kelompok 6 (dua peserta) mengalami peningkatan rerata skor dari 5,7 menjadi 8,1, sedangkan Kelompok 2 tidak menunjukkan perubahan skor. Angka tersebut bersifat deskriptif, tidak diuji secara inferensial, dan tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti efektivitas program. Kegiatan diakhiri dengan turnamen sebagai ruang aplikasi keterampilan. Model pembinaan yang terstruktur dan progresif dapat menjadi kerangka praktis pengembangan keterampilan dasar olahraga anak, dengan penguatan evaluasi yang seragam pada kegiatan berikutnya.

✉ Correspondence Address : Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Tangerang Raya, Komp. Perumahan Sudirman Indah, Jl. Ki Mas Laeng – Jl. Syeh Mubarok No. 25, Tigaraksa, Kab. Tangerang, Banten 15720
E-mail : sjubaedahjubed@gmail.com

https://journal3.upgris.ac.id/index.php/jpom/index

© 2026 Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM). Artikel yang diterbitkan di JPOM dilisensikan di bawah Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-SA 4.0). Pengguna bebas membagikan dan mengadaptasi karya ini dalam media atau format apa pun untuk tujuan apa pun, termasuk tujuan komersial, dengan syarat mencantumkan atribusi yang sesuai (mengutip artikel asli beserta DOI-nya) dan mendistribusikan karya turunan di bawah lisensi yang sama.

A. PENDAHULUAN

Pengembangan keterampilan gerak pada masa anak merupakan bagian penting dari pengalaman aktivitas fisik dan pembelajaran olahraga. Keterampilan gerak fundamental menjadi dasar bagi anak untuk berpartisipasi dalam permainan dan aktivitas olahraga yang lebih kompleks. Morgan et al. (2013) menunjukkan melalui *systematic review* dan *meta-analysis* bahwa intervensi keterampilan gerak pada anak dan remaja secara umum dapat meningkatkan kompetensi gerak, sementara kajian yang lebih baru juga menunjukkan manfaat intervensi yang dirancang secara terstruktur untuk perkembangan keterampilan gerak anak (Yin et al., 2025).

Pengembangan keterampilan tersebut tidak cukup hanya dengan memberikan kesempatan bergerak, tetapi membutuhkan lingkungan belajar, kesempatan praktik, pengulangan, umpan balik, dan penyesuaian terhadap karakteristik peserta. O'Brien et al. (2023) menekankan pentingnya frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis aktivitas dalam merancang pengalaman pembelajaran keterampilan gerak. Pendekatan yang memberi ruang eksplorasi, permainan, dan keterlibatan bermakna juga relevan dengan pengembangan literasi fisik anak (Rudd et al., 2020). Dengan demikian, kegiatan pembinaan olahraga anak perlu menyeimbangkan tujuan penguasaan teknik dengan pengalaman belajar yang sesuai perkembangan.

Bulutangkis merupakan olahraga yang menuntut integrasi koordinasi mata-tangan, keseimbangan, perubahan arah, *footwork*, pengendalian raket, dan kemampuan mengarahkan *shuttlecock*. Pada tahap pemula, penguasaan *grip*, posisi siap, *footwork*, servis, dan pukulan dasar menjadi fondasi sebelum peserta diarahkan pada kombinasi pukulan dan situasi permainan. Duncan et al. (2020) menunjukkan bahwa program bulutangkis di lingkungan sekolah dapat memberikan manfaat terhadap beberapa indikator keterampilan gerak fundamental, walaupun respons dapat berbeda menurut kelompok usia. Temuan tersebut mendukung pentingnya pembinaan bulutangkis yang bertahap dan sesuai kesiapan peserta.

Pendekatan permainan juga relevan untuk pembinaan anak. Tinjauan Zhang et al. (2025) menemukan bahwa intervensi *active play* secara umum menunjukkan kecenderungan positif terhadap keterampilan gerak fundamental, meskipun karakteristik intervensi dan hasil antarstudi bervariasi. Dalam praktik kepelatihan, permainan dapat menjadi konteks untuk mengulang keterampilan tanpa memisahkannya secara kaku dari situasi bermain. Karena itu, *game-based drill*, *rally*, dan permainan sederhana dapat digunakan sebagai jembatan dari latihan teknik menuju penerapan keterampilan.

Selain teknik, kondisi fisik dasar perlu diperhatikan sesuai usia dan kesiapan peserta. Long et al. (2024) menekankan bahwa latihan kondisi fisik pada atlet muda perlu didahului instruksi dan supervisi yang tepat serta mempertimbangkan usia, kematangan, kemampuan kognitif, volume latihan, dan kesiapan atlet. Dalam konteks bulutangkis, komponen seperti kelincahan, koordinasi, dan kemampuan bergerak dapat dipadukan dengan latihan teknik secara proporsional.

Di Kecamatan Tigaraksa, Kabupaten Tangerang, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Tangerang Raya melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pembinaan keterampilan dasar bulutangkis. Kegiatan ini diarahkan kepada anak usia 7–15 tahun dan dilaksanakan di GOR Sudirman. Program tidak menggunakan satu bentuk latihan yang kaku untuk seluruh peserta. Enam kelompok pembinaan menggunakan penekanan yang berbeda, mulai dari *fun and progressive coaching*, latihan teknik dasar bertahap, pendekatan permainan, progresi teknik, *game-based drill*, hingga integrasi kondisi fisik dan teknik.

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Variasi tersebut dipertahankan karena merupakan karakter nyata pelaksanaan program.

Masalah prioritas yang direspons melalui kegiatan adalah kebutuhan akan pengalaman latihan bulutangkis yang terarah bagi peserta pemula, terutama dalam membangun fondasi gerak dan teknik sebelum memasuki situasi permainan. Program juga diarahkan untuk memberi pengalaman latihan yang menyenangkan sehingga peserta memiliki kesempatan untuk mencoba, mengulang, melakukan *rally*, dan mengikuti pertandingan persahabatan.

Tujuan kegiatan ini adalah: (1) memberikan pembinaan keterampilan dasar bulutangkis kepada anak usia 7–15 tahun; (2) menerapkan latihan bertahap yang dapat disesuaikan dengan kondisi peserta; (3) mendokumentasikan perkembangan keterampilan dan partisipasi peserta; serta (4) memberikan pengalaman penerapan keterampilan melalui permainan dan pertandingan. Artikel ini memusatkan perhatian pada proses pembinaan, bentuk adaptasi program, perkembangan keterampilan yang terdokumentasi, serta pembelajaran yang dapat digunakan untuk keberlanjutan program.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

1. Metode dan Tahapan Pengabdian

Metode pengabdian yang digunakan adalah pelatihan dan pendampingan lapangan secara langsung dengan pendekatan latihan bertahap dari sederhana menuju kompleks. Proses pembinaan memadukan demonstrasi, repetisi, umpan balik, dan permainan sebagai jembatan menuju penerapan keterampilan. Kegiatan dilaksanakan melalui lima tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, aplikasi, evaluasi, serta pelaporan dan tindak lanjut (Gambar 1).



Gambar 1. Tahapan pengabdian dari persiapan sampai evaluasi dan tindak lanjut

Tahap persiapan meliputi penyusunan kerangka program delapan rangkaian, penetapan sasaran peserta anak usia 7–15 tahun, penyiapan tim mahasiswa dan dosen pendamping, serta pembagian peserta ke dalam enam kelompok pembinaan. Tahap pelaksanaan berupa pelatihan dan pendampingan lapangan di GOR Sudirman yang bergerak dari fondasi gerak menuju teknik dan situasi permainan, dengan penekanan yang disesuaikan pada setiap kelompok. Tahap aplikasi berupa *fun tournament* sebagai ruang penerapan keterampilan dan refleksi. Tahap evaluasi menggunakan presensi, catatan perkembangan, penilaian skala 1–10 pada lima aspek, dan hasil pertandingan. Tahap pelaporan dan tindak lanjut mencakup dokumentasi kegiatan, analisis deskriptif, perumusan pembelajaran program, serta rekomendasi penguatan evaluasi untuk

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

kegiatan berikutnya.

2. Bentuk, Waktu, dan Tempat

Kegiatan merupakan pengabdian kepada masyarakat berbentuk pelatihan dan pendampingan keterampilan dasar bulutangkis. Kegiatan dilaksanakan pada 7 Juni–19 Juli 2026 di GOR Sudirman, Kecamatan Tigaraksa, Kabupaten Tangerang. Sasaran kegiatan adalah anak usia 7–15 tahun yang mengikuti pembinaan bulutangkis pemula. Program ditutup dengan kegiatan pertandingan/*fun tournament* sebagai ruang penerapan keterampilan.

3. Peserta dan Pengorganisasian Pembinaan

Peserta yang teridentifikasi dalam laporan terpadu berjumlah 15 atlet yang dibagi ke dalam enam kelompok pembinaan. Data usia tidak tersedia lengkap untuk seluruh peserta sehingga artikel ini menggunakan rentang usia sasaran 7–15 tahun tanpa mengisi data usia yang tidak tercatat. Pembinaan didampingi oleh tim mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga di bawah bimbingan dosen (Tabel 1).

Tabel 1. Pembagian kelompok pembinaan dan fokus pendekatan

Kelompok	Peserta	Fokus pendekatan	Rangkaian
1	3	*Fun & progressive coaching*; *grip* dan teknik pukulan	8
2	2	Teknik dasar bertahap; evaluasi 1–10	8
3	4	Fun, progressive, dan *game-based*	8
4	2	*Progressive training* dari *grip* hingga *rally*	8
5	2	Teknik dasar dan *game-based drill*	8
6	2	Kondisi fisik terstruktur dan teknik	8

4. Rancangan Rangkaian Latihan

Kerangka umum program disusun dalam delapan rangkaian. Setiap kelompok dapat memberi penekanan berbeda sesuai kondisi peserta, tetapi seluruh kegiatan bergerak dari fondasi gerak menuju penerapan dalam permainan (Tabel 2).

Tabel 2. Rancangan rangkaian latihan

Tahap	Fokus pengembangan	Materi/aktivitas	Prinsip
1	Fondasi gerak	Raket, *shuttlecock*, *grip*, *ready position*, koordinasi	Sederhana–kompleks; demonstrasi dan repetisi
2	Lokomotor & ruang	*Footwork* dasar, arah depan-belakang dan samping	Gerak terkontrol dan bertahap
3	Teknik spesifik	*Service*, *forehand*, *backhand*, *clear*/*lob*	Repetisi dan umpan balik
4	Kontrol & ketepatan	*Netting*, *dropshot*, arah dan tinggi pukulan	Target sederhana–bervariasi
5	Integrasi	Kombinasi pukulan, *smash*, *defense*, *recovery movement*	Teknik + *footwork* + keputusan
6	Situasi bermain	*Rally*, *game-based drill*, *simple game*	Konteks menyerupai permainan
7	Penguatan & kesiapan	Penguatan teknik, *recovery*, sportivitas	Beban sesuai kesiapan
8	Aplikasi & evaluasi	*Fun match*/*fun tournament* dan	Kompetisi sebagai ruang aplikasi

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

refleksi

5. Pelaksanaan Berdasarkan Karakter Kelompok

Kelompok 1 menggunakan pendekatan *fun and progressive coaching* dengan penekanan pada *grip*, koordinasi tangan-mata, *footwork*, servis, *lob*, *dropshot*, *netting*, dan kombinasi pukulan. Kelompok 2 menggunakan latihan teknik dasar bertahap dan penilaian skala 1–10 pada teknik pukulan, *footwork*, servis, kondisi fisik, dan kedisiplinan/sikap latihan. Kelompok 3 memanfaatkan permainan dan *game-based drill* untuk mengembangkan koordinasi, *footwork* empat arah, servis pendek, *forehand overhead clear*, *backhand net*, dan *rally*. Kelompok 4 menerapkan progresi *grip*, *ready position*, *footwork*, *short service*, *forehand*, *backhand*, *lob*, *netting*, *rally*, dan *simple game*. Kelompok 5 menghubungkan *grip*, *footwork*, servis, *clear*, *netting*, *dropshot*, *smash*, *defense*, kondisi fisik, dan *game-based drill*. Kelompok 6 memadukan latihan teknik dengan *squat*, *lunges*, *agility*, *skipping*, *sprint*, dan *wall drill*.

6. Evaluasi dan Analisis Data

Evaluasi menggunakan lima sumber data. Pertama, presensi digunakan untuk menggambarkan partisipasi. Kedua, catatan perkembangan kualitatif digunakan untuk menggambarkan perubahan keterampilan, terutama pada kelompok yang tidak memiliki skor numerik. Ketiga, penilaian skala 1–10 pada lima aspek, yaitu teknik pukulan, *footwork*, servis, kondisi fisik, dan kedisiplinan/sikap latihan, digunakan pada Kelompok 2 dan Kelompok 6 serta dijadikan acuan rubrik bersama untuk merekapitulasi seluruh kelompok (Tabel 5). Keempat, hasil pertandingan digunakan sebagai bukti penerapan keterampilan dalam situasi kompetitif. Kelima, dokumentasi foto dan video kegiatan digunakan sebagai bukti pelaksanaan (Gambar 2).

Analisis dilakukan secara deskriptif. Pada data numerik, perubahan dihitung sebagai selisih skor *post-test* dan *pre-test*, dan nilai kelompok dinyatakan sebagai rerata peserta. Tidak dilakukan uji inferensial karena jumlah peserta kecil dan instrumen evaluasi belum seragam antarkelompok. Artikel ini memosisikan data sebagai dokumentasi hasil kegiatan pengabdian, bukan sebagai desain eksperimen. Tidak terdapat randomisasi, kelompok kontrol, atau penilai independen. Agar dasar terukur program konsisten, seluruh kelompok dirangkum dalam satu format rekapitulasi dengan lima aspek dan skala yang sama (Tabel 5), dan kelengkapan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok lain diposisikan sebagai prioritas perbaikan evaluasi.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipasi dan Keterlaksanaan Program

Rangkaian kegiatan dapat dilaksanakan dari pengenalan keterampilan dasar sampai penerapan dalam permainan. Struktur bertahap memberi kesempatan peserta untuk mengulang gerak dan teknik sebelum diarahkan pada *rally* dan pertandingan. Kelompok 1 tercatat mengikuti delapan pertemuan dengan kehadiran atlet dan pelatih 100%. Kelompok 2 dan 3 mengikuti rangkaian kegiatan termasuk sesi *recovery* yang diposisikan sebagai bagian program, bukan ketidakhadiran. Pada Kelompok 6, Arrafi mengikuti seluruh rangkaian yang tercatat, sedangkan Fardhu tidak mengikuti satu sesi karena sakit. Secara umum, partisipasi peserta tergolong baik.

Keterlaksanaan ini penting dalam konteks pengabdian karena keberhasilan program tidak hanya dinilai dari perubahan skor, tetapi juga dari tersedianya pengalaman latihan yang konsisten. Dalam pembinaan anak, kesempatan praktik dan umpan balik merupakan bagian penting dari lingkungan pembelajaran keterampilan

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

gerak (O'Brien et al., 2023).

1) **Perkembangan Keterampilan Kelompok 1**

Rehan, Zikri, dan Rafi memulai program sebagai peserta pemula tanpa pengalaman bermain bulutangkis yang memadai. Pada awal kegiatan, dicatat adanya kekakuan *grip* dan koordinasi tangan-mata. Setelah latihan bertahap, perkembangan terlihat pada penguasaan *grip*, *footwork*, kontrol *lob*, *dropshot*, *netting*, serta keberanian melakukan *rally*. Ketiganya juga mengikuti pertandingan persahabatan pada akhir program. Perkembangan ini bersifat kualitatif sehingga tidak disajikan sebagai peningkatan skor.

Temuan tersebut memperlihatkan fungsi pendekatan *fun and progressive*: peserta diberi kesempatan mengulang gerak dalam suasana yang tidak terlalu menekan, kemudian secara bertahap diarahkan menuju situasi yang lebih kompleks. Pola ini sejalan dengan gagasan bahwa pengalaman gerak yang kaya dan bermakna dapat mendukung pengembangan literasi fisik dan keterlibatan berkelanjutan dalam aktivitas fisik (Rudd et al., 2020).

2) **Evaluasi Numerik Kelompok 2**

Tabel 3. Skor *pre-test* dan *post-test* lima aspek Kelompok 2 (skala 1–10)

Peserta	Teknik	*Footwork*	Servis	Fisik	Disiplin
Alba	6→6	7→7	9→9	10→10	9→9
Rispan	8→8	7→7	9→9	10→10	9→9

Kelompok 2 menunjukkan skor *pre-test* dan *post-test* yang identik pada seluruh aspek untuk kedua peserta (Tabel 3). Rerata lima aspek adalah 8,2 pada Alba dan 8,6 pada Rispan, dengan rerata keseluruhan sebesar 8,4 pada kedua waktu pengukuran. Dengan demikian, hasil evaluasi numerik tidak menunjukkan adanya perubahan skor yang terukur selama pelaksanaan program. Berdasarkan pemeriksaan catatan evaluasi, *post-test* benar-benar dilakukan kembali pada akhir program dan bukan merupakan penyalinan nilai *pre-test*. Hasil tersebut disajikan sesuai dengan data yang diperoleh dan tidak dipaksakan untuk menunjukkan adanya peningkatan maupun ditafsirkan sebagai tidak adanya perkembangan keterampilan. Skor yang identik dapat berkaitan dengan kondisi kemampuan awal peserta yang relatif tinggi pada beberapa aspek, seperti kondisi fisik yang telah mencapai skor maksimal 10, serta keterbatasan sensitivitas skala penilaian 1–10 dalam menangkap perubahan kemampuan yang relatif kecil. Oleh karena itu, hasil evaluasi numerik tersebut perlu dipahami secara proporsional dan dilengkapi dengan catatan perkembangan selama proses pembinaan.

3) **Perkembangan Kualitatif Kelompok 3 dan 4**

Kelompok 3 menggunakan permainan dan *game-based drill* sebagai media pembelajaran. Jafa, Fachri, Rasya, dan Iki dilaporkan mengalami perkembangan pada koordinasi motorik dasar, *footwork* empat arah, servis pendek, *forehand overhead clear*, *backhand net*, dan kemampuan *rally*. Tidak tersedia skor *pre-test* dan *post-test* numerik sehingga perkembangan disajikan melalui catatan proses.

Kelompok 4 membina Wildan dan Naufal melalui progresi teknik dari *grip* dan *ready position* hingga *rally* dan *simple game*. Pada awalnya peserta mengalami kesulitan pada posisi tangan dan kepercayaan diri.

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Setelah mengikuti rangkaian latihan, keduanya dilaporkan mampu melakukan *footwork*, *short service*, *forehand*, *backhand*, *lob*, *netting*, dan *rally* dengan rentang 3–6 poin. Hasil ini menunjukkan bahwa pengorganisasian materi secara progresif dapat membantu peserta menghubungkan keterampilan yang terpisah menjadi rangkaian permainan.

4) **Integrasi Teknik dan Kondisi Fisik pada Kelompok 5 dan 6**

Kelompok 5 menggabungkan teknik dasar dengan kondisi fisik dan *game-based drill*. Materi berkembang dari *grip* dan *footwork* menuju servis, *clear*, *netting*, *dropshot*, *smash*, *defense*, serta penerapan dalam permainan. Catatan tambahan juga mendokumentasikan pertandingan Faisal melawan Fahri dengan skor 8–15 dan 10–15. Hasil tersebut diperlakukan sebagai pengalaman bermain, bukan sebagai indikator tunggal keberhasilan pembinaan.

Tabel 4. Skor *pre-test* dan *post-test* lima aspek Kelompok 6 (skala 1–10)

Aspek	Fardhu *Pre*	Fardhu *Post*	Δ	Arrafi *Pre*	Arrafi *Post*	Δ
Teknik pukulan	6	9	+3	4	6	+2
Footwork	6	9	+3	8	9	+1
Servis	4	9	+5	4	7	+3
Kondisi fisik	7	8	+1	6	9	+3
Kedisiplinan	5	6	+1	7	9	+2
Rerata	5,6	8,2	+2,6	5,8	8,0	+2,2

Pada Kelompok 6, kedua peserta menunjukkan kenaikan pada seluruh aspek yang dinilai (Tabel 4). Fardhu mengalami kenaikan terbesar pada servis sebesar lima poin, sedangkan Arrafi mengalami kenaikan terbesar pada kondisi fisik sebesar tiga poin. Rerata gabungan lima aspek bergerak dari sekitar 5,7 menjadi 8,1 atau bertambah 2,4 poin. Angka ini merupakan statistik deskriptif dari dua peserta dan tidak digunakan untuk menyimpulkan efektivitas kausal.

Integrasi kondisi fisik dan teknik merupakan bagian yang relevan dalam pembinaan atlet muda apabila diberikan dengan instruksi dan supervisi yang tepat. Long et al. (2024) menekankan pentingnya mempertimbangkan usia, kematangan, kemampuan kognitif, volume olahraga, dan kesiapan atlet ketika merancang kondisi fisik bagi atlet muda. Dalam kegiatan ini, latihan *squat*, *lunges*, *agility*, *skipping*, *sprint*, dan *wall drill* digunakan sebagai pendukung latihan teknik, bukan sebagai program kondisi fisik berdiri sendiri.

5) **Rekapitulasi Evaluasi Seluruh Kelompok**

Untuk menyajikan hasil evaluasi secara transparan, skor *pre-test* dan *post-test* lima aspek penilaian dirangkum berdasarkan data numerik yang tersedia dalam dokumentasi kegiatan (Tabel 5). Penilaian menggunakan skala 1–10 yang mencakup aspek teknik, *footwork*, servis, fisik, dan disiplin. Namun, data numerik *pre-test* dan *post-test* hanya tersedia untuk Kelompok 2 dan Kelompok 6. Sementara itu, Kelompok 1, 3, 4, dan 5 hanya memiliki dokumentasi perkembangan peserta dalam bentuk catatan pengamatan naratif selama kegiatan pembinaan.

Berdasarkan kondisi tersebut, pengisian skor numerik untuk Kelompok 1, 3, 4, dan 5 tidak dapat dilakukan karena lembar penilaian kuantitatif *pre-test* dan *post-test* tidak tersedia dalam dokumentasi kegiatan.

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Penilaian ulang juga tidak dapat dilakukan karena kegiatan pembinaan telah selesai dilaksanakan dan tidak terdapat data pengukuran awal yang dapat digunakan sebagai pembanding. Oleh karena itu, skor untuk keempat kelompok tersebut tidak diperkirakan atau direkonstruksi dari catatan naratif, melainkan disajikan secara kualitatif sesuai dengan dokumentasi yang tersedia.

Tabel 5. Rekapitulasi rerata skor *pre-test→post-test* lima aspek seluruh kelompok (skala 1–10)

Kelompok	Peserta	Teknik	*Footwork*	Servis	Fisik	Disiplin	Rerata
1	3	-	-	-	-	-	-
2	2	7→7	7→7	9→9	10→10	9→9	8,4→8,4
3	4	-	-	-	-	-	-
4	2	-	-	-	-	-	-
5	2	-	-	-	-	-	-
6	2	5→7,5	7→9	4→8	6,5→8,5	6→7,5	5,7→8,1

Keterangan: setiap sel menunjukkan rerata peserta dalam kelompok (*pre→post*). Kelompok 2 memiliki 8,2 (Alba) dan 8,6 (Rispan) sehingga rerata kelompok 8,4; Kelompok 6 dihitung dari rerata dua peserta pada Tabel 4.

6) **Pertandingan sebagai Ruang Aplikasi**

Kegiatan puncak berupa *Fun Tournament* "PKO 4C Tepok Bulu 2026" memberikan ruang bagi peserta untuk menerapkan keterampilan dalam situasi kompetitif. Hasil yang terdokumentasi menunjukkan Fardhu meraih juara pertama, Fahri juara kedua, dan Wildan juara ketiga. Beberapa peserta lain berhenti pada babak awal, sedangkan Iki dan Arrafi mencapai perempat final. Pertandingan juga memperlihatkan bahwa penguasaan teknik latihan perlu dihubungkan dengan kemampuan mengambil keputusan, mempertahankan *rally*, mengatur arah pukulan, dan merespons lawan.

Pertandingan tidak diposisikan sebagai satu-satunya indikator keberhasilan. Dalam konteks pengabdian, fungsi pertandingan lebih luas sebagai ruang aplikasi, pengalaman kompetitif, refleksi, dan motivasi. Pola ini sejalan dengan karakter kegiatan JPOM yang menempatkan olahraga sebagai wahana pemberdayaan dan pengembangan keterampilan masyarakat. Artikel JPOM tahun 2026 tentang program berkelanjutan *sport massage* dan bulutangkis untuk anak juga memperlihatkan bahwa pembinaan bulutangkis dapat ditempatkan sebagai bagian dari program pengabdian yang menghubungkan latihan dengan kebugaran, konsentrasi, dan interaksi sosial (Kresnapati et al., 2026).

7) **Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan**

Dokumentasi pelaksanaan kegiatan disajikan pada Gambar 2 sebagai bukti kegiatan lapangan. Foto mencakup latihan *grip* dan *ready position*, *footwork*, servis dan pukulan, kondisi fisik dan koordinasi, *game-based drill* dan *rally*, serta *fun tournament*.



(a) Latihan *grip* dan *ready position*



(b) Latihan *footwork*



(c) Latihan servis dan pukulan

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)



(d) Latihan kondisi fisik dan koordinasi



(e) *Game-based drill* dan *rally*



(f) *Fun tournament* "PKO 4C Tepok Bulu 2026"

Gambar 2. Dokumentasi pelaksanaan pembinaan keterampilan dasar bulutangkis anak di GOR Sudirman, Tigaraksa

8) **Pembahasan Proses Pembinaan**

Jika keseluruhan kelompok dibaca sebagai satu program, pola pembinaan bergerak dari fondasi gerak menuju penerapan. Tahap awal menempatkan *grip*, *ready position*, koordinasi, dan *footwork* sebagai dasar. Tahap berikutnya mengembangkan servis dan pukulan, kemudian kontrol di area depan, kombinasi, dan situasi permainan. Struktur tersebut konsisten dengan prinsip bahwa keterampilan gerak perlu diberikan melalui kesempatan praktik yang sesuai perkembangan (Morgan et al., 2013; O'Brien et al., 2023).

Perbedaan pendekatan antarkelompok justru menjadi salah satu karakter penting kegiatan. Peserta pemula dapat membutuhkan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan pengulangan yang lebih banyak, sementara peserta lain dapat diberi kombinasi teknik dan kondisi fisik. Pendekatan seperti ini sejalan dengan pandangan bahwa pengembangan keterampilan tidak berlangsung dalam satu pola yang identik untuk semua anak; lingkungan, tugas, dan kesiapan peserta ikut membentuk proses belajar gerak (Rudd et al., 2020).

Hasil kegiatan juga menunjukkan pentingnya membedakan antara data proses dan data pengukuran. Kelompok 1, 3, dan 4 menghasilkan informasi kualitatif yang berguna untuk menggambarkan kemampuan melakukan gerak dan bermain. Kelompok 2 dan 6 menyediakan data numerik yang lebih ringkas, tetapi tetap terbatas pada lima aspek dan skala yang digunakan. Perbedaan instrumen seperti ini membuat perbandingan lintas kelompok tidak tepat. Variasi metode pengukuran juga menjadi salah satu persoalan dalam literatur keterampilan gerak anak (Holfelder & Schott, 2014; McDonough et al., 2020).

Dari perspektif program, hasil Kelompok 2 perlu dibaca dengan hati-hati. Skor yang identik dapat mencerminkan tidak adanya perubahan pada aspek yang diukur, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh nilai awal yang tinggi dan oleh prosedur pengukuran ulang yang perlu didokumentasikan lebih jelas. Karena itu, hasil tersebut tidak digunakan untuk menyimpulkan ada atau tidaknya manfaat program pada kelompok tersebut. Kelompok 6 menunjukkan perubahan skor pada dua peserta, tetapi perubahan tersebut tidak dapat diatribusikan hanya kepada program karena tidak ada kelompok pembanding dan penilaian dilakukan oleh pelaksana. Sikap metodologis ini penting agar artikel PKM tidak berubah menjadi klaim efektivitas eksperimental yang tidak didukung oleh desain kegiatan.

Program juga memiliki ruang pengembangan. Yin et al. (2025) melaporkan bahwa intervensi keterampilan gerak anak yang lebih panjang dan lebih sering cenderung memberikan hasil yang lebih baik, sedangkan kegiatan ini berlangsung dalam periode yang relatif singkat. Karena itu, tindak lanjut sebaiknya

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

memperpanjang periode pembinaan, mempertahankan frekuensi latihan yang realistis, dan menggunakan rubrik evaluasi yang sama sejak awal.

Pendekatan berbasis permainan dapat dipertahankan karena memberi konteks yang lebih bermakna bagi pengulangan keterampilan. Namun, permainan perlu dirancang agar tetap memiliki tujuan teknik yang jelas. Zhang et al. (2025) menunjukkan bahwa *active play* secara umum berpotensi mendukung keterampilan gerak fundamental, tetapi karakteristik intervensi yang berbeda menghasilkan hasil yang tidak selalu seragam. Oleh karena itu, permainan dalam program berikutnya sebaiknya disertai indikator sederhana seperti keberhasilan servis, kontinuitas *rally*, ketepatan arah, atau kemampuan kembali ke posisi siap.

Secara keseluruhan, nilai utama program terletak pada tersedianya lingkungan latihan yang terstruktur bagi anak pemula, adaptasi materi sesuai kondisi peserta, kesempatan untuk mengulang keterampilan, dan pengalaman menerapkan keterampilan melalui permainan. Bagi mahasiswa pendamping, kegiatan juga menjadi ruang penerapan kompetensi kepelatihan dalam konteks nyata. Bagi peserta, kegiatan menyediakan pengalaman belajar gerak dan olahraga yang dapat menjadi dasar untuk pembinaan lanjutan.

9) **Keterbatasan dan Pembelajaran Program**

Kegiatan memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah peserta relatif kecil sehingga hasil bersifat deskriptif. Kedua, instrumen evaluasi tidak seragam antarkelompok dan skor *pre-test* dan *post-test* baru lengkap pada dua kelompok. Ketiga, tidak terdapat kelompok kontrol atau pembanding. Keempat, evaluasi dilakukan oleh pelatih yang juga melaksanakan pembinaan sehingga terdapat potensi bias penilai; pada kegiatan berikutnya, satu *observer* tambahan yang memverifikasi sebagian sesi dan penilaian dapat meningkatkan kredibilitas skor tanpa membebani pelaksanaan. Kelima, data usia tidak lengkap untuk seluruh peserta. Keenam, sebagian data pertandingan memiliki identitas lawan atau penamaan peserta yang belum sepenuhnya konsisten. Ketujuh, dokumentasi visual yang disertakan dalam naskah (Gambar 2) bersifat representatif dan belum mencakup seluruh sesi, sehingga pencatatan dokumentasi per sesi perlu distandardisasi.

Pembelajaran utama untuk program berikutnya adalah perlunya satu rubrik evaluasi bersama sejak pertemuan pertama, pencatatan karakteristik peserta secara lengkap, penilaian *baseline* dan akhir pada waktu yang terstandar, serta pemeriksaan silang oleh *observer* apabila memungkinkan. Dokumentasi setiap sesi juga perlu memuat tanggal, materi, peserta, dan indikator yang diamati. Perbaikan tersebut akan membuat kegiatan tetap fleksibel secara kepelatihan tetapi lebih kuat secara dokumentasi dan evaluasi.

D. PENUTUP

Simpulan

Program pengabdian kepada masyarakat pembinaan keterampilan dasar bulutangkis di Kecamatan Tigaraksa dilaksanakan melalui enam kelompok dengan 15 peserta teridentifikasi dan rangkaian pembinaan yang disusun bertahap dari fondasi gerak hingga permainan. Materi mencakup *grip*, *ready position*, koordinasi, *footwork*, servis, *forehand*, *backhand*, *clear*/*lob*, *netting*, *dropshot*, *smash*, kombinasi, *game-based drill*, *recovery*, dan pertandingan.

Pelaksanaan menunjukkan partisipasi yang baik serta perkembangan kualitatif pada beberapa kelompok, terutama pada *grip*, *footwork*, koordinasi, kontrol pukulan, dan kemampuan *rally*. Pada Kelompok

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

2, skor lima aspek tidak berubah antara *pre-test* dan *post-test*. Pada Kelompok 6, rerata lima aspek meningkat dari 5,7 menjadi 8,1. Pertandingan akhir memberikan pengalaman aplikasi keterampilan dan mencatat Fardhu sebagai juara pertama. Temuan tersebut harus dibaca sebagai hasil deskriptif kegiatan, bukan bukti kausal efektivitas program.

Model pembinaan yang terstruktur, progresif, adaptif, dan menyenangkan dapat dipertahankan untuk kegiatan berikutnya. Penguatan yang paling diperlukan adalah standardisasi instrumen evaluasi, kelengkapan data peserta, pencatatan durasi dan frekuensi latihan, penggunaan *observer* tambahan bila memungkinkan, serta keberlanjutan pembinaan melalui kemitraan dengan orang tua/wali, sekolah, klub, dan pengelola fasilitas olahraga.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Tangerang Raya, Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, dosen pengampu/pembimbing, mahasiswa/pelatih pendamping, seluruh peserta dan orang tua/wali, serta pengelola GOR Sudirman Kecamatan Tigaraksa yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan pembinaan.

Pernyataan Penggunaan AI dan Teknologi Berbantuan AI dalam Proses Penulisan

Dalam proses penyusunan naskah ini, penulis menggunakan alat bantu berbasis kecerdasan buatan (AI) secara terbatas hanya untuk membantu memeriksa kesalahan ketik (typo), memperbaiki struktur kalimat, dan menyempurnakan tata bahasa (grammar). Seluruh ide, analisis data, dan substansi penelitian sepenuhnya merupakan hasil karya penulis, serta telah ditinjau ulang untuk memastikan keakuratannya.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan finansial maupun hubungan pribadi yang diketahui yang dapat memengaruhi karya yang dilaporkan dalam artikel ini

E. DAFTAR PUSTAKA

Duncan, M. J., Noon, M., Lawson, C., Hurst, J., & Eyre, E. L. J. (2020). The effectiveness of a primary school based badminton intervention on children's fundamental movement skills. *Sports, 8*(2), 11. https://doi.org/10.3390/sports8020011

Holfelder, B., & Schott, N. (2014). Relationship of fundamental movement skills and physical activity in children and adolescents: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise, 15*(4), 382–391. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.03.005

Kresnapati, P., Kusumawardhana, B., Wiyanto, A., & Pratama, D. S. (2026). Program berkelanjutan *sport massage* dan bulutangkis untuk meningkatkan kebugaran, konsentrasi, dan interaksi sosial anak di Desa Warulor. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat, 7*(2), 315–328. https://doi.org/10.26877/jpom.v7i2.883

Long, C., Ranellone, S., & Welch, M. (2024). Strength and conditioning in the young athlete for long-term athletic development. *HSS Journal, 20*(3), 444–449. https://doi.org/10.1177/15563316241248445

McDonough, D. J., Liu, W., & Gao, Z. (2020). Effects of physical activity on children's motor skill development: A systematic review of randomized controlled trials. *BioMed Research International, 2020*, 8160756. https://doi.org/10.1155/2020/8160756

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)

Morgan, P. J., Barnett, L. M., Cliff, D. P., Okely, A. D., Scott, H. A., Cohen, K. E., & Lubans, D. R. (2013). Fundamental movement skill interventions in youth: A systematic review and meta-analysis. *Pediatrics, 132*(5), e1361–e1383. https://doi.org/10.1542/peds.2013-1167

O'Brien, W., Khodaverdi, Z., Bolger, L., Murphy, O., Philpott, C., & Kearney, P. E. (2023). Exploring recommendations for child and adolescent fundamental movement skills development: A narrative review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(4), 3278. https://doi.org/10.3390/ijerph20043278

Rudd, J. R., Pesce, C., Strafford, B. W., & Davids, K. (2020). Physical literacy—A journey of individual enrichment: An ecological dynamics rationale for enhancing performance and physical activity in all. *Frontiers in Psychology, 11*, 1904. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904

Yin, X., Zhang, D., Shen, Y., Wang, Y., Wang, Z., & Liu, Y. (2025). Effectiveness of school-based interventions on fundamental movement skills in children: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health, 25*, 1522. https://doi.org/10.1186/s12889-025-22696-2

Zhang, X., Tang, C., Geng, M., Li, K., Liu, C., & Cai, Y. (2025). The effects of active play interventions on children's fundamental movement skills: A systematic review. *BMC Pediatrics, 25*, 40. https://doi.org/10.1186/s12887-024-05385-8

Copyright © 2026, JPOM, ISSN : 2808-1358 (online)