



**Program Berkelanjutan *Sport Massage* dan Bulutangkis untuk
Meningkatkan Kebugaran, Konsentrasi, dan
Interaksi Sosial Anak di Desa Warulor**

Pandu Kresnapati^{1*}, Buyung Kusumawardhana², Agus Wiyanto³, Dani Slamet Pratama⁴

¹²³⁴Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas PGRI Semarang, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2026-06-22

Revised 2026-06-30

Accepted 2026-07-02

Available 2026-07-05

Keywords:

Sport Massage

Bulutangkis

Kebugaran Anak

Konsentrasi

Interaksi Sosial

Kata Kunci:

Sports Massage

Badminton

Children's Fitness

Concentration

Social Interaction

Abstract

This community service programme aims to improve children's fitness, concentration and social interaction through the integration of sports massage into badminton coaching in Warulor Village, Wiradesa Sub-district, Pekalongan Regency. The issues faced include low levels of physical activity due to the use of gadgets, sub-optimal badminton coaching, and limited knowledge of sports massage among coaches and parents. The activities were carried out from April to June 2026 using a participatory approach, involving the provision of sports facilities, structured badminton training, sports massage training, the development of training modules, the formation of a village sports cadre, and the monitoring and evaluation of 32 children. Evaluation was conducted using a fitness test (beep test), concentration observations, and social interaction assessments. The results showed that average fitness levels increased from 61.34 to 77.56 (26.4%), concentration improved from 2.88 to 4.09 (42.0%), and social interaction improved from 2.97 to 4.25 (43.1%). Furthermore, the children's interest in badminton was classified as very high at 52.3 per cent, with an average training attendance rate of 82.4 per cent. This programme has proven effective in improving the children's physical condition, concentration and social interaction, whilst also strengthening community capacity through the development of village sports cadres, thereby supporting the programme's sustainability.

Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan kebugaran, konsentrasi, dan interaksi sosial anak melalui integrasi sport massage dalam pembinaan bulutangkis di Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. Permasalahan yang dihadapi meliputi rendahnya aktivitas fisik akibat penggunaan gadget, belum optimalnya pembinaan bulutangkis, serta terbatasnya pengetahuan pelatih dan orang tua mengenai *sport massage*. Kegiatan dilaksanakan pada April–Juni 2026 menggunakan pendekatan partisipatif melalui penyediaan sarana olahraga, latihan bulutangkis terstruktur, pelatihan *sport massage*, penyusunan modul, pembentukan kader olahraga desa, serta monitoring dan evaluasi terhadap 32 anak. Evaluasi dilakukan menggunakan tes kebugaran (beep test), observasi konsentrasi, dan penilaian interaksi sosial. Hasil menunjukkan rata-rata kebugaran meningkat dari 61,34 menjadi 77,56 (26,4%), konsentrasi meningkat dari 2,88 menjadi 4,09 (42,0%), dan interaksi sosial meningkat dari 2,97 menjadi 4,25 (43,1%). Selain itu, minat anak terhadap bulutangkis berada pada kategori sangat tinggi sebesar 52,3% dengan rata-rata kehadiran latihan mencapai 82,4%. Program ini terbukti efektif meningkatkan kondisi fisik, kemampuan berkonsentrasi, dan interaksi sosial anak serta memperkuat kapasitas masyarakat melalui pembentukan kader olahraga desa sehingga mendukung keberlanjutan program.

<http://journal3.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

✉ Correspondence Address : Jl. Gajah Raya No.40, Sambirejo, Kec.

Gayamsari, Kota Semarang

E-mail : pandukresnapati@upgris.ac.id

A. PENDAHULUAN

Kabupaten Pekalongan merupakan salah satu wilayah administratif yang berada di Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Secara geografis, kabupaten ini berbatasan dengan Laut Jawa di bagian utara, Kabupaten Batang di sebelah barat, Kabupaten Banjarnegara di selatan, dan Kabupaten Pemalang di sisi timur (Purwoko, 2015). Pusat pemerintahan Kabupaten Pekalongan terletak di Kajen. Daerah ini juga dikenal sebagai salah satu sentra industri batik di Indonesia yang memiliki kekayaan budaya serta ciri khas kerajinan batik yang kuat dan beragam (Yuniningsih & Dwimawanti, 2019). Dengan populasi yang relatif besar tersebut, terbuka peluang lahirnya bibit-bibit atlet potensial sebagai generasi penerus. Namun demikian, seiring pesatnya perkembangan teknologi, minat anak-anak terhadap aktivitas fisik, khususnya dalam berlatih olahraga, cenderung mengalami penurunan (Mylsidayu & Bujang, 2023). Program pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kelanjutan dari kegiatan sosialisasi *sport massage* yang telah dilaksanakan sebelumnya di Desa Warulor. Aktivitas kebugaran anak-anak menunjukkan peningkatan minat terhadap olahraga bulu tangkis, namun implementasi *sport massage* sebagai bagian dari pemulihan latihan belum berjalan secara optimal dan berkelanjutan (Kresnapati & , Agus Wiyanto, Ibnu Fatkhu Royana, 2022). Selain itu, permasalahan lainnya berdampak pada kebugaran, konsentrasi belajar, dan interaksi sosial anak (Subarkah, 2019).

(Chita Oktapriana, 2021) Bulutangkis termasuk olahraga yang mampu dimainkan oleh 2 orang atau lebih dengan raket sebagai alat yang digunakan dan *shuttlecock* sebagai media yang digunakan sebagai target permainan untuk mendapatkan angka. Hal tersebut diperkuat oleh (Sumroti, 2021) Yang disampaikan adalah bahwa bulutangkis merupakan cabang olahraga yang memiliki tingkat popularitas tinggi di masyarakat dan diminati oleh berbagai lapisan usia, mulai dari anak-anak hingga lanjut usia. Popularitas olahraga ini tidak terlepas dari sejarah panjang prestasi Indonesia di tingkat internasional yang telah melahirkan banyak atlet bulutangkis berprestasi. Keberhasilan tersebut menjadikan bulutangkis sebagai salah satu olahraga favorit yang tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi dan kebugaran, tetapi juga sebagai wadah pembinaan prestasi olahraga di Masyarakat (Sigit Nugroho, 2020).

Melalui Program Berkelanjutan *Sport Massage* dan Bulutangkis, kegiatan difokuskan pada penguatan kapasitas pelatih lokal, pendampingan praktik *sport massage* yang benar dan aman, serta integrasi teknik pemulihan dalam program latihan bulutangkis anak. Program ini juga melibatkan orang tua dan perangkat desa sebagai mitra strategis guna menciptakan lingkungan pendukung aktivitas fisik anak yang berkelanjutan (Romadhona, Sari, & Utomo, 2019). *Sport massage* memiliki sejumlah manfaat bagi fungsi tubuh, di antaranya membantu menstabilkan tekanan darah serta memberikan efek relaksasi yang dapat mengurangi kelelahan fisik dan psikologis. Teknik pijat ini juga berperan dalam mengurangi nyeri otot, meningkatkan suplai darah ke jaringan, dan menekan terjadinya peradangan (Schilz & Leach, 2020). Efek tersebut muncul karena rangsangan mekanis dari pijatan mampu memperlancar aliran darah. Secara keseluruhan, *sport massage* berkontribusi dalam merilekskan otot yang tegang, memperbaiki sirkulasi, dan mendukung proses pemulihan tubuh setelah beraktivitas (Tommy Fondy, 2016). Hal tersebut disampaikan oleh kepala desa yang mengatakan bahwa di Desa Warulor dominan anak pada usia 6 sampai 12 tahun yang berkegiatan seperti mengaji dan belum ada kegiatan yang mengarah pada aktivitas jasmani dalam kesehariannya, sehingga banyak anak-anak menghabiskan waktu dengan bermain gadget bahkan mengisi waktu dengan menonton tv. Dari hasil survei fasilitas olahraga yang ada di desa, terdapat 1 tempat yang dapat difungsikan dalam kegiatan pengabdian

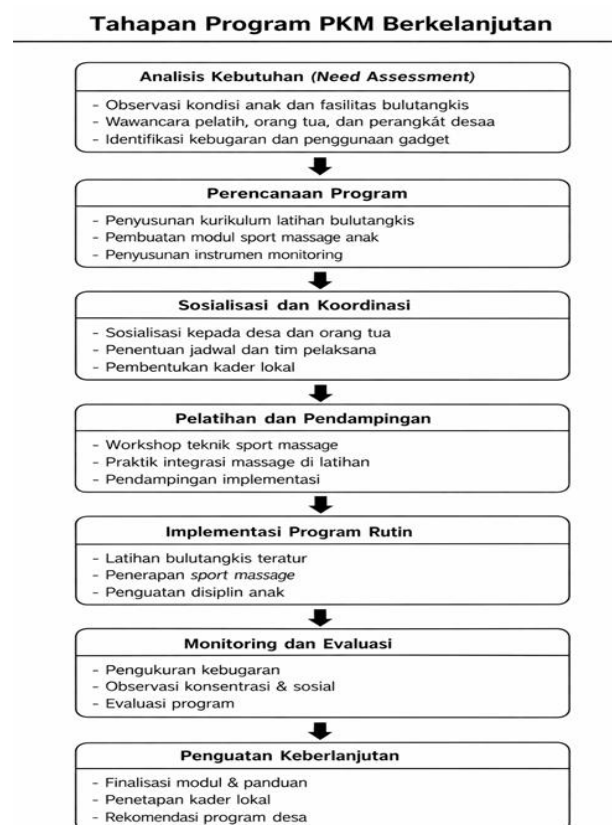
dengan mengubahnya menjadi arena berlatih, salah satunya dengan pendekatan olahraga bulu tangkis.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan *Service Learning* (SL), yaitu metode pembelajaran berbasis pengalaman yang mengintegrasikan kegiatan pelayanan kepada masyarakat dengan proses pembelajaran (Chita Oktapriana, 2021). Pendekatan ini memungkinkan tim pengabdian untuk menerapkan keilmuan yang dimiliki secara langsung dalam konteks kehidupan masyarakat. Selain itu, tim pengabdian berperan aktif dalam membangun kemitraan dengan masyarakat untuk mengidentifikasi kebutuhan, merumuskan solusi, dan menyelesaikan permasalahan secara kolaboratif. Melalui penerapan *Service Learning*, pengetahuan yang dimiliki tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga dapat diimplementasikan secara nyata sebagai upaya pemecahan masalah yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan dan diikuti oleh anak-anak berjumlah 32 untuk olahraga bulu tangkis dan 14 orang tua laki-laki dalam mengikuti pelatihan *sport massage* olahraga.

Pengabdian ini berfokus pada anak-anak yang akan diberikan fasilitas bermain bulu tangkis sehingga diharapkan akan mendapatkan pengukuran hasil data tentang kebugaran, konsentrasi anak, dan interaksi sosial anak dengan menggunakan instrumen yang sudah disiapkan oleh tim dan memberikan pemahaman kepada orang tua dalam mengikuti pelatihan *sport massage* sebagai salah satu hal yang dapat dikembangkan sebagai potensi desa.

Tahapan kegiatan pengabdian diawali dengan proses observasi dan identifikasi permasalahan di lapangan, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan program hingga evaluasi dampak yang dihasilkan. Alur pelaksanaan kegiatan tersebut disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Langkah kegiatan Pengabdian

Tahapan Pelaksanaan Program

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara sistematis melalui tujuh tahapan utama yang dirancang untuk meningkatkan kebugaran, konsentrasi, dan interaksi sosial anak melalui integrasi sport massage dalam pembinaan bulutangkis di Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan.

1. Analisis Kebutuhan (*Need Assessment*)

Tahap awal dilakukan dengan observasi lapangan untuk mengidentifikasi kondisi anak, fasilitas olahraga yang tersedia, serta pola aktivitas fisik masyarakat. Selain itu, tim pengabdian melakukan wawancara dengan pelatih, orang tua, dan perangkat desa guna memperoleh informasi terkait permasalahan yang dihadapi. Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi tingkat kebugaran anak terhadap aktivitas fisik dan interaksi sosial mereka. Hasil analisis kebutuhan menjadi dasar dalam penyusunan program pengabdian.

2. Perencanaan Program

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, tim pengabdian menyusun program kegiatan yang meliputi kurikulum latihan bulutangkis terstruktur, penyusunan modul sport massage untuk anak, serta pengembangan instrumen monitoring dan evaluasi. Perencanaan dilakukan dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan masyarakat agar program dapat diterapkan secara efektif dan berkelanjutan.

3. Sosialisasi dan Koordinasi

Tahap ini dilakukan melalui kegiatan sosialisasi kepada pemerintah desa, orang tua, dan masyarakat mengenai tujuan, manfaat, serta mekanisme pelaksanaan program. Selain itu, dilakukan koordinasi terkait jadwal kegiatan, pembagian tugas tim pelaksana, serta pembentukan kader olahraga lokal yang akan berperan dalam mendukung keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian selesai.

4. Pelatihan dan Pendampingan

Pelatihan diberikan kepada pelatih, orang tua, dan kader olahraga desa mengenai teknik dasar sport massage yang aman dan sesuai dengan prinsip anatomi dasar. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk workshop, demonstrasi, dan praktik langsung. Setelah pelatihan, dilakukan pendampingan untuk memastikan peserta mampu mengimplementasikan teknik *sport massage* sebagai bagian dari proses pemulihan setelah latihan bulutangkis.

5. Implementasi Program Rutin

Tahap implementasi dilakukan melalui penyelenggaraan latihan bulutangkis secara rutin dan terstruktur. Pada setiap sesi latihan, peserta diberikan pembinaan teknik dasar bulutangkis yang dipadukan dengan penerapan *sport massage* sebagai metode pemulihan fisik. Selain peningkatan keterampilan olahraga, kegiatan ini juga diarahkan untuk membangun disiplin, kebiasaan hidup aktif masyarakat.

6. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dilakukan secara berkala untuk menilai efektivitas program yang telah dilaksanakan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur menggunakan beberapa jenis seperti beep test, lembar observasi konsentrasi, observasi interaksi sosial (kerja sama, komunikasi, sportivitas, kepedulian). Evaluasi mencakup pengukuran kebugaran jasmani, observasi tingkat konsentrasi selama latihan, serta penilaian interaksi sosial anak. Analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif yang diperoleh digunakan sebagai dasar untuk mengetahui tingkat keberhasilan program dan sebagai bahan perbaikan kegiatan pada tahap berikutnya.

7. Penguatan Keberlanjutan Program

Tahap akhir difokuskan pada upaya menjaga keberlanjutan program melalui finalisasi modul dan panduan pelaksanaan kegiatan, penguatan kapasitas kader olahraga desa, serta penyusunan rekomendasi program yang dapat diadopsi oleh pemerintah desa dan masyarakat setempat. Dengan adanya kader lokal dan panduan yang terstruktur, program diharapkan dapat terus berjalan secara mandiri dan berkelanjutan setelah kegiatan pengabdian berakhir.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada periode April hingga Juni 2026. Pelaksanaannya dimulai dari tahap identifikasi masalah hingga bulan ketiga yang mencakup kegiatan monitoring dan evaluasi. Pada tahap analisis, tim pengabdian mengidentifikasi beberapa permasalahan di lapangan, yaitu: a) rendahnya tingkat kebugaran serta aktivitas fisik anak, belum terpadunya program latihan bulutangkis dengan strategi pemulihan fisik yang tepat, terbatasnya pengetahuan dan keterampilan pelatih serta orang tua terkait *sport massage* yang aman dan aplikatif, serta kurangnya pembinaan olahraga yang sistematis dan berkelanjutan di Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan. Kondisi ini dipengaruhi oleh keterbatasan sarana dan prasarana olahraga di desa tersebut.

Berdasarkan hasil analisis tersebut, tim pengabdian menawarkan solusi yang berfokus pada peningkatan kapasitas masyarakat melalui integrasi *sport massage* dalam pembinaan bulutangkis yang terstruktur, partisipatif, dan berkelanjutan, dengan tujuan meningkatkan kebugaran, konsentrasi, serta interaksi sosial anak di Desa Warulor.

1. Tahapan pertama pengadaan sarana dan prasarana bermain bulutangkis adalah dengan memberikan fasilitas peralatan dalam bermain bulutangkis seperti net, raket, *shuttlecock* serta membuat list garis dan mencat lapangan bulutangkis.



Gambar 2. Melakukan pengecatan lapangan bulutangkis

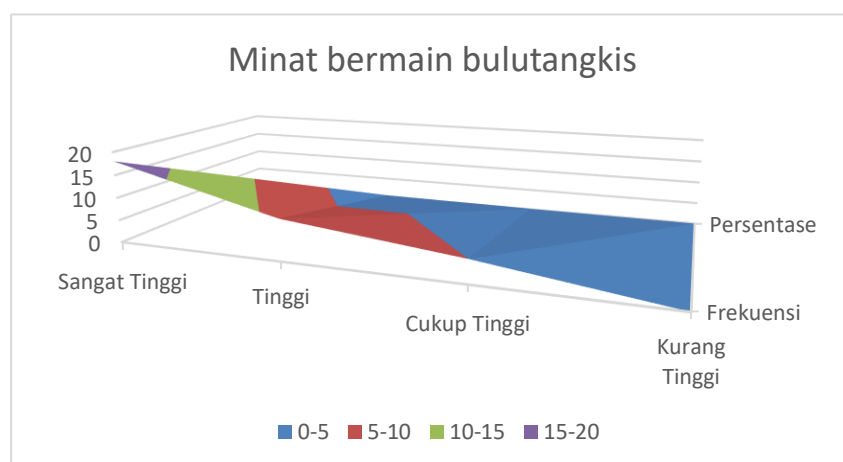


Gambar 3. Antusias Anak dalam mengikuti Latihan Bulutangkis

Pada tahap ini terlihat bahwa tim pengabdian bersama mitra menyelenggarakan sesi latihan bulu tangkis dengan anak-anak di Desa Warulor yang menunjukkan tingkat antusiasme yang tinggi. Kegiatan ini diikuti oleh lebih dari 32 anak laki-laki dari berbagai kelompok usia, mulai dari anak usia dini, anak-anak, hingga pemula, dan dilaksanakan pada waktu dan jam yang berbeda. Pelaksanaan kegiatan didampingi oleh tim pengabdian serta melibatkan pelatih lokal guna memberikan ruang partisipasi aktif dalam program pengabdian tersebut.

Tabel 1. Hasil minat anak terhadap olahraga bulutangkis

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	18	52,3%
Tinggi	9	37,2%
Cukup Tinggi	5	10,5%
Kurang Tinggi	0	0%

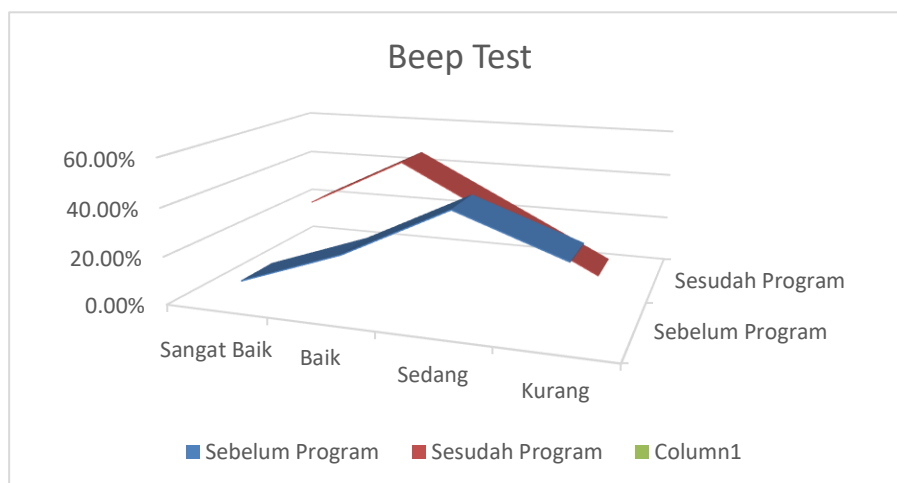


Berdasarkan tabel tersebut, minat anak terhadap olahraga bulutangkis pada kategori sangat tinggi tercatat sebanyak 18 anak (52,3%), kategori tinggi 9 anak (37,2%), dan kategori cukup tinggi 5 anak (10,5%).

Tidak ada anak yang termasuk dalam kategori kurang tinggi. Kegiatan evaluasi dan monitoring dilakukan melalui pengamatan grafik kehadiran anak yang mengikuti latihan tiga kali dalam seminggu selama dua bulan. Secara umum, pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang berlangsung selama tiga bulan, mulai dari tahap identifikasi masalah hingga monitoring dan evaluasi, berjalan dengan lancar serta menghasilkan capaian yang memuaskan. Penyaluran sarana dan perlengkapan bulu tangkis juga terlaksana dengan baik. Partisipasi orang tua dalam mendampingi anak tergolong tinggi, sejalan dengan minat anak terhadap permainan bulu tangkis yang mencapai 52,3%. Berdasarkan hasil pemantauan, rata-rata tingkat kehadiran anak selama kegiatan mencapai 82,4%.

Tabel 2. Tes Kebugaran Lari Multistage (Beep Test)

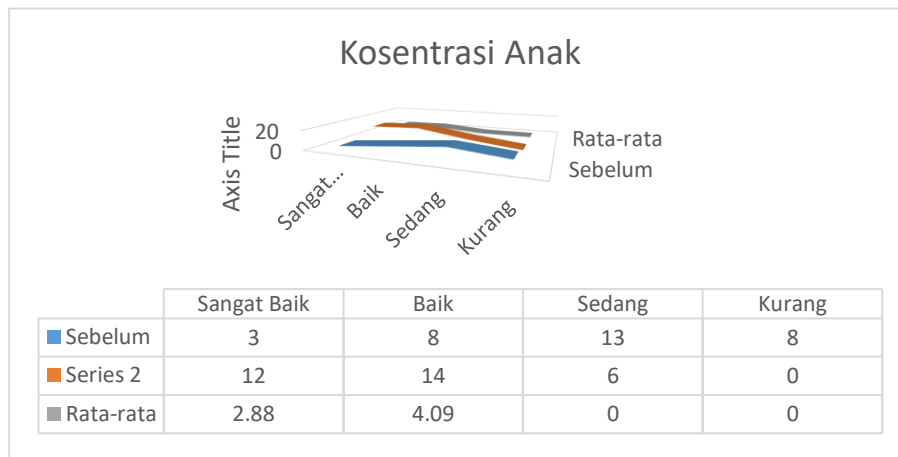
Kategori	Sebelum Program	Sesudah Program
Sangat Baik	2 (6,3%)	8 (25,0%)
Baik	7 (21,9%)	15 (46,9%)
Sedang	14 (43,8%)	8 (25,0%)
Kurang	9 (28,1%)	1 (3,1%)
N	32	32
Pretest	61,34 ± 8,15	
Posttest	77,56 ± 7,28	
Peningkatan	16,22 (26,4%)	



Tabel di atas menunjukkan hasil kebugaran anak dalam mengikuti *beep test*, yaitu kategori “sangat baik” sebanyak 8 anak, kategori “baik” 15 anak, kategori “sedang” 8 anak, dan kategori “kurang” 1 anak. Dengan demikian, jika dilihat dari rata-rata hasil tes, anak masuk dalam kategori “Baik”.

Tabel 3. Data Kosentrasi Anak
Lembar Observasi Konsentrasi (Skala 1–5).

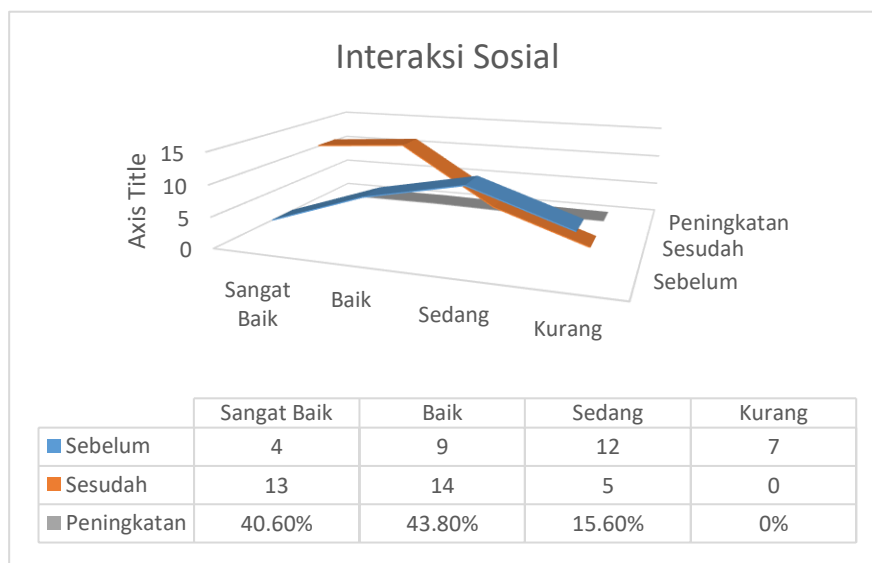
Kategori	Sebelum	Sesudah
Sangat Baik	3	12
Baik	8	14
Cukup	13	6
Kurang	8	0
N	32	32
Rata-rata	2,88	4,09
Persentase Peningkatan		42,0%



Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan konsentrasi yang cukup signifikan setelah pelaksanaan program. Sebelum intervensi, hanya 3 anak (9,4%) yang berada pada kategori sangat baik, 8 anak (25,0%) pada kategori baik, 13 anak (40,6%) pada kategori cukup, dan 8 anak (25,0%) masih berada pada kategori kurang. Setelah program selesai dilaksanakan, jumlah anak pada kategori sangat baik meningkat menjadi 12 anak (37,5%), sedangkan kategori baik meningkat menjadi 14 anak (43,8%). Sementara itu, jumlah anak pada kategori cukup menurun menjadi 6 anak (18,7%), dan tidak ditemukan lagi anak yang berada pada kategori kurang.

Tabel 4. Data Interaksi Sosial Anak
(kerja sama, komunikasi, sportivitas, kepedulian).

Kategori	Sebelum	Sesudah
Sangat Baik	4	13
Baik	9	14
Cukup	12	5
Kurang	7	0
N	32	32
Rata-rata	2,97	4,25
Persentase Peningkatan		43,1%



Berdasarkan hasil observasi, terjadi peningkatan yang cukup signifikan dalam kemampuan interaksi sosial anak setelah mengikuti program. Sebelum kegiatan dilaksanakan, hanya terdapat 4 anak (12,5%) yang berada pada kategori sangat baik, 9 anak (28,1%) pada kategori baik, 12 anak (37,5%) pada kategori cukup, dan 7 anak (21,9%) pada kategori kurang. Setelah program selesai dilaksanakan, jumlah anak yang berada pada kategori sangat baik meningkat menjadi 13 anak (40,6%), sedangkan kategori baik meningkat menjadi 14 anak (43,8%). Sebaliknya, kategori cukup menurun menjadi 5 anak (15,6%), dan tidak ditemukan lagi anak yang berada pada kategori kurang.

Peningkatan ketertarikan anak terhadap permainan bulutangkis dipengaruhi oleh sejumlah faktor, di antaranya tersedianya fasilitas olahraga yang memadai dan dapat dimanfaatkan tanpa biaya. Ketersediaan sarana seperti lapangan yang representatif, perlengkapan yang sesuai, serta lingkungan yang mendukung berkontribusi besar dalam menumbuhkan motivasi anak untuk aktif berolahraga. Fasilitas yang nyaman juga memberikan pengalaman bermain yang aman dan menyenangkan, sehingga mendorong partisipasi anak secara lebih intens dalam aktivitas olahraga. Selain itu, dukungan sarana yang baik turut membantu pengembangan kemampuan fisik dan keterampilan anak, yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri serta minat mereka terhadap olahraga, khususnya bulutangkis. Oleh karena itu, penyediaan fasilitas olahraga tidak hanya berfungsi sebagai penunjang pembinaan atlet, tetapi juga menjadi landasan penting dalam membentuk budaya olahraga yang positif sejak usia dini.

Refleksi Keberhasilan dan Dampak Sosial

Pelaksanaan Program Berkelanjutan *Sport Massage* dan Bulutangkis di Desa Warulor menunjukkan tingkat keberhasilan yang baik berdasarkan indikator partisipasi, keterlibatan masyarakat, dan capaian program yang telah ditetapkan. Keberhasilan program terlihat dari tingginya antusiasme anak-anak dalam mengikuti latihan bulutangkis secara rutin. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 52,3% peserta memiliki minat yang sangat tinggi terhadap olahraga bulutangkis, 37,2% berada pada kategori tinggi, dan 10,5% pada kategori cukup tinggi. Selain itu, tingkat kehadiran peserta yang mencapai rata-rata 82,4% menunjukkan bahwa program mampu menarik minat anak untuk berpartisipasi secara konsisten dalam aktivitas olahraga.

Keberhasilan program tidak hanya ditunjukkan melalui peningkatan partisipasi anak, tetapi juga melalui meningkatnya pemahaman orang tua dan masyarakat mengenai pentingnya *sport massage* sebagai bagian dari pemulihan pascalatihan dan pencegahan cedera olahraga. Pelatihan yang diberikan berhasil meningkatkan keterampilan dasar masyarakat dalam menerapkan teknik *sport massage* yang aman dan sesuai kebutuhan anak. Kondisi ini menjadi modal penting dalam mendukung keberlanjutan pembinaan olahraga di tingkat desa.

Dari aspek sosial, program ini memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan interaksi sosial anak. Aktivitas latihan yang dilakukan secara berkelompok mendorong anak untuk berkomunikasi, bekerja sama, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan teman sebaya. Kegiatan olahraga juga menjadi alternatif aktivitas yang produktif sehingga membantu mengurangi waktu penggunaan gadget dan meningkatkan aktivitas fisik anak dalam kehidupan sehari-hari.

Dampak sosial lainnya terlihat dari meningkatnya keterlibatan orang tua, pelatih, dan pemerintah desa dalam mendukung pembinaan olahraga anak. Kolaborasi yang terbangun selama pelaksanaan program menciptakan rasa memiliki (*sense of ownership*) terhadap kegiatan yang dijalankan. Pembentukan kader

olahraga desa dan penyusunan modul panduan menjadi bukti nyata adanya transfer pengetahuan dan penguatan kapasitas masyarakat lokal.

Secara keseluruhan, program ini tidak hanya berhasil meningkatkan minat olahraga dan pemahaman *sport massage*, tetapi juga memberikan dampak sosial yang berkelanjutan berupa penguatan budaya hidup aktif, peningkatan kepedulian masyarakat terhadap kesehatan anak, serta terbentuknya sistem pembinaan olahraga berbasis komunitas yang berpotensi mendukung pengembangan prestasi olahraga di Desa Warulor pada masa mendatang.

2. Tahapan kedua pengadaan memberikan sosialisasi lanjutan kepada orang tua tentang pentingnya memahami penanganan cedera olahraga dengan pelatihan *massage* olahraga yang dilakukan oleh ahlinya. Pelatihan ini dilakukan bersamaan dengan kegiatan latihan bulu tangkis, namun dengan ruang kegiatan yang berbeda. Hal ini dilakukan oleh tim pengabdian guna mengefektifkan waktu pelaksanaan kegiatan mengingat jarak dari tim pengabdian ke lokasi yang cukup jauh. Berikut kegiatan yang dilakukan tim dengan mitra mengenai pelatihan *sport massage* di desa Warulor



Gambar 4. Pelatihan Massage kepada orangtua dan Masyarakat desa warulor

Pada tahap kedua ini, pelatihan *sport massage* dilakukan 3 kali oleh tim pengabdian dan tim mahasiswa serta mitra. Mulai dari pengenalan tentang teknik massage yang kemudian diperdalam dengan praktik secara langsung dengan melibatkan pasien asli yang mengalami pegal-pegal atau cedera secara langsung sehingga memberikan pengalaman langsung kepada peserta pelatihan tentang manfaat dari melakukan *sport massage* baik setelah latihan maupun dalam kondisi kelelahan. Pada pelatihan ini, pelatihan dilengkapi dengan pemberian sejumlah sarana dan prasarana pendukung latihan, mulai dari handuk, vaselin, karpet, serta petunjuk dalam mempraktikkan *massage* olahraga.

Tahapan ketiga yaitu pembuatan modul panduan sederhana, pembentukan kader olahraga desa, serta monitoring berkala untuk melihat perkembangan kebugaran, konsentrasi, dan interaksi sosial anak. Melalui langkah ini, diharapkan tercipta kegiatan olahraga yang sehat, menyenangkan, dan berkelanjutan di Desa Warulor. Hal ini dilakukan untuk memberikan kemudahan bagi kader olahraga dalam mengidentifikasi

kompetensi yang dimiliki oleh warga desa dalam bidang olahraga, sehingga memberikan peluang bagi warga desa untuk berperan aktif serta memiliki prestasi di bidang olahraga. Berikut cover dari modul yang didesain oleh tim pengabdian dan mitra untuk mempermudah pembentukan kader olahraga desa.



Gambar 5. Modul Kader Olahraga Desa

Dari gambar di atas terlihat jelas tim pengabdian dengan mitra bersama-sama mewujudkan pembentukan kader olahraga desa karena dianggap penting mengingat Desa Warulor termasuk desa yang strategis yang mampu dikembangkan melalui aktivitas olahraga yang dilengkapi dengan sarana dan prasarana yang memadai. Selain itu, letak desa yang dekat dengan jalan provinsi mempermudah tim dan mitra untuk melaksanakan kegiatan tersebut, sehingga terjalin kerja sama yang baik dengan menghasilkan beberapa tahapan pengabdian yang sudah direncanakan.

Faktor lain yang berperan dalam keberhasilan program ini adalah adanya pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan. Sebelum program dilaksanakan, anak-anak belum mendapatkan akses terhadap latihan yang terstruktur. Melalui intervensi program, tim pengabdian memberikan pembinaan rutin selama tiga bulan. Saat ini, kegiatan pendampingan tersebut telah dilanjutkan oleh masyarakat setempat yang memiliki pengalaman dalam melatih bulu tangkis serta keterampilan *sport massage*, yang kemudian bersama-sama menyusun modul kader olahraga desa.

Peningkatan kemampuan bermain bulutangkis akan berkembang seiring waktu apabila mampu dilakukan secara berulang-ulang dan konsisten (Pandu Kresnapati, Husnul Hadi, Aji Setiyawan, Purwadi, & Royana, 2025). Ketersediaan fasilitas olahraga yang memadai, meliputi lapangan yang layak, peralatan yang sesuai, serta lingkungan yang mendukung, merupakan faktor penting dalam mendorong partisipasi anak dalam aktivitas olahraga. Kondisi fasilitas yang aman dan nyaman dapat memberikan pengalaman berolahraga yang positif, sehingga meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan keberlanjutan partisipasi anak dalam kegiatan

olahraga secara rutin. Selain aktivitas olahraga bulutangkis sebagai salah satu bentuk kebugaran jasmani, perlu diperhatikan tingkat recovery atau pemilihan kebugaran dengan baik melalui sport massage olahraga yang tepat (Kresnapati & Setiawan, 2021). Dengan demikian, setiap aktivitas olahraga yang dapat dilakukan dengan baik dengan penanganan yang tepat akan memiliki dampak yang luar biasa dalam setiap pelaksanaannya.

Meskipun proses pembinaan atlet memerlukan waktu yang tidak singkat, tingginya motivasi anak dalam mengikuti latihan menjadi modal awal yang sangat baik untuk mendukung regenerasi atlet dan keberlangsungan kegiatan olahraga. Selain itu, kehadiran orang dewasa sebagai pendamping turut memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan semangat dan konsistensi anak selama berlatih. Keberhasilan program adalah pendampingan yang dilakukan secara berkelanjutan (Fitriani, Fatmi, Pane, & Windy, 2024). Sebelum program pengabdian ini dilaksanakan, baik anak-anak maupun masyarakat dewasa masih memiliki pengalaman yang terbatas dalam mengikuti kegiatan latihan yang terstruktur. Melalui pelaksanaan program, tim pengabdian memberikan pembinaan dan pendampingan secara rutin selama tiga bulan, yang mencakup latihan bulu tangkis bagi anak-anak serta pelatihan *sport massage* bagi masyarakat dewasa. Hasil dari kegiatan tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta. Saat ini, proses pendampingan telah dilanjutkan secara mandiri oleh masyarakat setempat yang memiliki kompetensi dan pengalaman sebagai pelatih bulutangkis maupun praktisi *sport massage*, sehingga keberlanjutan program tetap dapat terjaga dengan baik.

Program ini juga sejalan dengan yang dilakukan sebelumnya oleh (Pandu Kresnapati dkk., 2025) Melalui “Sosialisasi *Sport Massage* sebagai Pendukung Performa Anak dalam Mengatasi Ketergantungan Gadget melalui Olahraga Bulutangkis”, kegiatan ini mampu memberikan peningkatan yang baik kepada masyarakat tentang olahraga bulutangkis yang dapat dilakukan oleh berbagai kalangan serta dengan pendampingan yang terstruktur mampu memberikan dampak yang tepat pada aktivitas olahraga.

Kendala Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian secara umum berjalan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Namun, beberapa kendala masih ditemukan selama proses implementasi program. Kendala pertama adalah penyesuaian jadwal pelaksanaan kegiatan yang dilakukan setiap akhir pekan selama satu bulan dengan waktu luang peserta, sehingga tingkat kehadiran pada beberapa sesi belum optimal. Kendala kedua berkaitan dengan keterbatasan sarana dan prasarana pendukung pelatihan, khususnya perlengkapan *sport massage* serta kapasitas ruangan yang digunakan untuk kegiatan praktik. Meskipun demikian, berbagai kendala tersebut dapat diminimalkan melalui komunikasi dan koordinasi yang baik dengan pemerintah Desa Warulor, terutama dalam penyediaan ruang kegiatan yang lebih memadai serta pengaturan jadwal pelaksanaan yang lebih fleksibel sesuai dengan kondisi peserta.

Pelajaran yang Diperoleh (*Lesson Learned*)

Pelajaran berharga (*lesson learned*) yang diperoleh dari pelaksanaan kegiatan ini adalah bahwa keberlanjutan (*sustainability*) program pengabdian kepada masyarakat sangat ditentukan oleh sinergi dan komitmen antara tim pengabdian dan mitra. Selama pelaksanaan program yang berlangsung selama tiga bulan, terdapat beberapa tahapan kegiatan yang belum dapat terlaksana secara optimal akibat kendala jarak, koordinasi, serta kesiapan kondisi di lapangan. Meskipun demikian, kolaborasi yang baik antara tim pengabdian,

pemerintah desa, dan masyarakat mampu mendukung keberhasilan sebagian besar program yang telah direncanakan.

Salah satu capaian penting yang diperoleh adalah meningkatnya kemampuan peserta pelatihan, khususnya orang tua dan masyarakat dewasa, dalam memahami dan mempraktikkan teknik dasar sport massage. Walaupun keterampilan yang dimiliki masih berada pada tahap awal, peserta telah mampu mengimplementasikan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari. Dampak positif dari kegiatan ini terlihat dari terbentuknya layanan penanganan cedera olahraga sederhana yang beroperasi di lingkungan Kantor Balai Desa Warulor. Keberadaan layanan tersebut menjadi indikator bahwa proses transfer pengetahuan telah berjalan dengan baik dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. Selain itu, hasil ini menunjukkan bahwa program pengabdian tidak hanya meningkatkan kapasitas individu, tetapi juga mendorong lahirnya inisiatif lokal yang berpotensi mendukung keberlanjutan pelayanan kesehatan olahraga dan pembinaan masyarakat di Desa Warulor.

D. PENUTUP

Simpulan

Program pengabdian kepada masyarakat melalui integrasi *sport massage* dalam pembinaan bulutangkis di Desa Warulor, Kecamatan Wiradesa, Kabupaten Pekalongan merupakan upaya strategis dalam mengatasi rendahnya aktivitas fisik, kebugaran, serta interaksi sosial anak akibat kurangnya pemahaman tentang aktivitas olahraga. Permasalahan yang dihadapi meliputi belum optimalnya pemanfaatan fasilitas olahraga, kurangnya pengetahuan pelatih dan orang tua terkait *sport massage*, serta belum adanya sistem pembinaan yang terstruktur dan berkelanjutan di Desa Warulor.

Monitoring dan evaluasi dilakukan terhadap 32 anak peserta program melalui pengukuran kebugaran jasmani, observasi konsentrasi selama latihan, dan penilaian interaksi sosial. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pada seluruh indikator yang diukur. Nilai rata-rata kebugaran meningkat dari 61,34 menjadi 77,56 atau mengalami peningkatan sebesar 16,22 poin. Selain itu, proporsi peserta yang berada pada kategori baik dan sangat baik meningkat dari 28,2% menjadi 71,9%.

Pengamatan terhadap konsentrasi selama latihan juga menunjukkan hasil positif. Nilai rata-rata konsentrasi meningkat dari 2,88 menjadi 4,09 pada skala lima. Anak menjadi lebih fokus mengikuti instruksi pelatih, mampu mempertahankan perhatian selama latihan, serta lebih cepat memahami teknik dasar bulutangkis.

Interaksi sosial peserta mengalami peningkatan yang cukup tinggi. Nilai rata-rata meningkat dari 2,97 menjadi 4,25. Anak-anak mulai menunjukkan kerja sama yang lebih baik, saling memberi dukungan saat latihan, berkomunikasi lebih aktif dengan teman, serta memperlihatkan sportivitas yang lebih baik selama kegiatan berlangsung.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa integrasi latihan bulutangkis dengan sport massage tidak hanya memberikan dampak terhadap peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan konsentrasi dan interaksi sosial anak. Pendampingan yang dilakukan secara rutin, keterlibatan orang tua, serta pembentukan kader olahraga desa menjadi faktor penting dalam keberhasilan program.

Ucapan Terimakasih

Saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada LPPM Universitas PGRI Semarang atas dukungannya dalam pendanaan pengabdian dengan nomor kontrak 125/SKK/LPPM-UPGRIS/PKM-REG/IV/2026 ini serta pihak mitra, yaitu kepala desa Warulor dan warga masyarakat, yang telah membantu sebagai bagian dari proses pelaksanaan pengabdian ini.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Chita Oktapriana, D. (2021). Pendampingan perhitungan harga jual melalui metode. *Jurnal, Logista Pengabdian, Ilmiah Vol, Masyarakat*, 5(2), 265–274.
- Fitriani, H., Fatmi, N., Pane, N. H., & Windy, A. (2024). Integrasi Gaya Hidup Berkelanjutan dalam P5 (Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila):Pendampingan Pemanfaatan Limbah Organik. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(12), 2300–2304. <https://doi.org/10.59837/hf3gcq62>
- Kresnapati, P., & , Agus Wiyanto, Ibnu Fatkhur Royana, D. A. S. (2022). PKM Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Bulutangkis Warga Desa Warulor Kabupaten Pekalongan. *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat*, 3(2), 57–63.
- Kresnapati, P., & Setiawan, D. A. (2021). Pengaruh Teknik Dasar Manipulatif Sport Massage terhadap Penurunan Kadar Asam Laktat Atlet UKM Pencak Silat UPGRIS. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(1), 52–58. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i1.46334>
- 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>
- Pandu Kresnapati, Husnul Hadi, Aji Setiawan, D., Purwadi, & Royana, I. F. (2025). Sosialisasi Sport Massage sebagai Pendukung Performa Anak dalam Mengatasi Ketergantungan Gadget melalui Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Pengabdian Olahraga di Masyarakat*, 6(2), 51–57.
- Purwoko. (2015). KINERJA PEMBANGUNAN PEMERINTAH DAERAH KABUPATEN PEKALONGAN. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan*, 1(2), 45–59.
- Romadhona, N. F., Sari, G. M., & Utomo, D. N. (2019). Comparison of sport massage and combination of cold water immersion with sport massage on decrease of blood lactic acid level. *Journal of Physics: Conference Series*, 1146(1). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1146/1/012012>
- Schilz, M., & Leach, L. (2020). Knowledge and Perception of Athletes on Sport Massage Therapy (SMT). *International journal of therapeutic massage & bodywork*, 13(1), 13–21. Diambil dari <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32133041> <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC7043719>
- Sigit Nugroho. (2020). *Perkembangan Olahraga Bulutangkis*.
- Subarkah, M. A. (2019). Pengaruh Gadget Terhadap Perkembangan Anak. *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran dan Pencerahan*, 15(1), 125–139. <https://doi.org/10.31000/rf.v15i1.1374>
- Sumroti, N. A. (2021). Kondisi Fisik Olahraga Bulutangkis Physical Condition of Badminton Sports. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 47–54.
- Tommy Fondy, M. P. (2016). *Sport massage*. 11, 1–145. Diambil dari www.gpu.id
- 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>