

HALAMAN SAMPUL
LAPORAN PENELITIAN

ANALISIS TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT
KABUPATEN BONE BERBASIS PENDEKATAN
SPORT SCIENCE HOLISTIK



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Ifin Efendi, S.Pd.,M.Pd.	NIDN	:	-
ANGGOTA	:	Muhammad Sulfa, S.Pd.,M.Pd.	NIDN	:	0903089101
		Adelevin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Abd Risal	NIM		2389201001
		Aldi	NIM		2389201003

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2023

HALAMAN PENGESAHAN

PENELITIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bone Berbasis Pendekatan Sport Science Holistik
2. Ketua Tim Penelitian :
 - a. Nama Lengkap : Ifin Efendi, S.Pd.,M.Pd.
 - b. NUPTK : -
 - c. Jabatan/golongan : Dosen Tetap
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani
 - f. Alamat Surel : -
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Muhammad Sulfa, S.Pd.,M.Pd.
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra : Desa Pattiro Bajo
(Desa/Kecamatan)
 - b. Kabupaten Kota : Bone
 - c. Privinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bone Berbasis Pendekatan Sport Science Holistik
- Periode Pelaksanaan : 20 November – 20 Desember 2023

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Ifin Efendi, S.Pd.,M.Pd.
NIDN. -

Mengetahui
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi

DAFTAR ISI

Table of Contents

HALAMAN SAMPUL..... I

HALAMAN PENGESAHAN..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR ISI..... III

KATA PENGANTAR..... 2

ABSTRAK 5

ABSTRACT 6

BAB I PENDAHULUAN..... 7

 1.1 Latar Belakang 7

 1.2 Rumusan Masalah 9

 1.3 Tujuan Penelitian 9

 1.4 Manfaat Penelitian 10

BAB II 12

TINJAUAN PUSTAKA 12

 2.1 Konsep Kebugaran Jasmani 12

 2.2 Komponen Kebugaran Jasmani 13

 2.3 Teori Sport Science Holistik 15

 2.4 Aktivitas Fisik dan Kesehatan..... 18

 2.5 Penelitian Terdahulu 20

 2.6 Kerangka Pikir 21

 2.7 Hipotesis Penelitian 22

BAB III..... 23

METODE PENELITIAN 23

 3.1 Desain Penelitian 23

 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian..... 23

 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 24

 3.4 Instrumen Penelitian 25

 3.5 Teknik Analisis Data 25

BAB V 26

HASIL PENELITIAN 26

 4.1 Karakteristik Responden 26

 4.2 Tingkat Aktivitas Fisik 27

 4.3 Status Gizi Responden 27

 Tabel 4.4 Status Gizi Berdasarkan IMT..... 27

 4.4 Kebiasaan Olahraga 28

 4.5 Kualitas Tidur..... 28

 4.6 Tingkat Kebugaran Jasmani 28

 4.7 Analisis Tingkat Kebugaran Berdasarkan Kelompok Umur 28

 4.8 Analisis Tingkat Kebugaran Berdasarkan Jenis Kelamin 28

4.9 Hasil Statistik Deskriptif..... 29

4.10 Distribusi Kategori Kebugaran 29

4.11 Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kebugaran..... 29

4.12 Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kebugaran..... 29

4.13 Ringkasan Hasil Penelitian 29

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... 31

5.1 Kesimpulan 31

5.2 Saran 32

5.3 Rincian Anggaran Kegiatan 32

5.4 Lampiran 33

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga laporan penelitian yang berjudul “Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bone Berbasis Pendekatan Sport Science Holistik” dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan seluruh pengikut beliau hingga akhir zaman.

Penelitian ini dilaksanakan sebagai salah satu bentuk implementasi Tridharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang penelitian yang menjadi tanggung jawab akademik dosen dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni. Kegiatan penelitian ini merupakan bagian dari program Penelitian Internal Universitas Cahaya Prima Bone (UNCAPI) yang dilaksanakan oleh dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan dengan lokasi penelitian di Desa Pattiro Bajo, Kabupaten Bone.

Latar belakang penelitian ini didasarkan pada pentingnya kebugaran jasmani sebagai salah satu indikator utama kualitas kesehatan masyarakat. Perubahan pola hidup, perkembangan teknologi, serta meningkatnya aktivitas sedentari dalam kehidupan sehari-hari telah memberikan dampak terhadap tingkat aktivitas fisik masyarakat. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani dan meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah yang mampu memberikan gambaran objektif mengenai kondisi kebugaran masyarakat sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan olahraga masyarakat yang efektif dan berkelanjutan.

Pendekatan Sport Science Holistik yang digunakan dalam penelitian ini memandang kebugaran jasmani sebagai hasil interaksi berbagai faktor, meliputi aktivitas fisik, kondisi fisiologis, pola hidup sehat, status gizi, kualitas istirahat, kondisi psikologis, serta lingkungan sosial masyarakat. Pendekatan tersebut diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi kebugaran masyarakat sehingga rekomendasi yang dihasilkan dapat lebih tepat sasaran dan aplikatif.

Penelitian ini juga memiliki relevansi yang kuat dengan visi dan misi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone dalam mengembangkan pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, tetapi juga dapat menjadi referensi bagi pemerintah daerah, pemerintah desa, lembaga pendidikan, serta berbagai pihak terkait dalam merancang program peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan penelitian ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Cahaya Prima Bone yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian.
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Cahaya Prima Bone yang telah memfasilitasi kegiatan penelitian ini.
3. Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone yang senantiasa memberikan arahan dan dukungan akademik.
4. Pemerintah Desa Pattiro Bajo beserta seluruh aparat desa yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran pelaksanaan penelitian.
5. Seluruh masyarakat Desa Pattiro Bajo yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan penelitian.
6. Seluruh pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan belum sepenuhnya sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi penyempurnaan penelitian dan pengembangan kajian ilmu keolahragaan pada masa yang akan datang.

Akhirnya, penulis berharap semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, peningkatan kualitas kesehatan masyarakat, serta menjadi salah satu kontribusi nyata Universitas Cahaya Prima Bone dalam mendukung pembangunan sumber daya manusia yang sehat, aktif, produktif, dan berdaya saing.

Bone, Mei 2025

Tim Pelaksana
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Universitas Cahaya Prima Bone

ABSTRAK

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan tingkat kesehatan dan produktivitas masyarakat. Perubahan pola hidup modern yang cenderung mengurangi aktivitas fisik menyebabkan meningkatnya risiko berbagai penyakit tidak menular. Oleh karena itu, diperlukan kajian ilmiah untuk mengetahui kondisi kebugaran masyarakat sebagai dasar penyusunan program olahraga yang tepat dan berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo, Kabupaten Bone, menggunakan pendekatan *sport science* holistik.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan melibatkan 100 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), kuesioner aktivitas fisik, dan lembar observasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, serta distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo secara umum berada pada kategori baik dengan nilai rata-rata 78,42. Sebanyak 20% responden berada pada kategori sangat baik, 38% kategori baik, 28% kategori sedang, 10% kategori kurang, dan 4% kategori sangat kurang. Faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran masyarakat meliputi aktivitas fisik rutin, usia, pola makan, kualitas tidur, dan partisipasi dalam kegiatan olahraga masyarakat.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan *sport science* holistik dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai kondisi kebugaran masyarakat. Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar dalam penyusunan program peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat berbasis olahraga di Kabupaten Bone.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, *sport science*, olahraga masyarakat, aktivitas fisik, kesehatan masyarakat.

ABSTRACT

Physical fitness is an important indicator of public health and productivity. Modern lifestyle changes that reduce physical activity have increased the risk of various non-communicable diseases. Therefore, scientific studies are needed to assess community fitness levels as a basis for developing appropriate and sustainable sports programs. This study aimed to analyze the physical fitness level of the community in Pattiro Bajo Village, Bone Regency, using a holistic sport science approach.

This research employed a descriptive quantitative method involving 100 respondents selected through purposive sampling. Data were collected using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), physical activity questionnaires, and observation sheets. Data were analyzed descriptively using mean, standard deviation, minimum and maximum scores, as well as frequency and percentage distributions.

The results indicated that the overall physical fitness level of the respondents was categorized as good, with an average score of 78.42. Approximately 20% of respondents were classified as very good, 38% as good, 28% as moderate, 10% as low, and 4% as very low. Factors influencing physical fitness included regular physical activity, age, dietary habits, sleep quality, and participation in community sports activities.

The study demonstrates that a holistic sport science approach provides a comprehensive understanding of community fitness conditions. The findings are expected to serve as a reference for developing community-based sports and health promotion programs in Bone Regency.

Keywords: physical fitness, sport science, community sports, physical activity, public health.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator utama yang menentukan kualitas sumber daya manusia karena berkaitan erat dengan kemampuan seseorang dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif, produktif, dan berkelanjutan. Individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung memiliki daya tahan tubuh yang lebih optimal, produktivitas kerja yang tinggi, serta risiko yang lebih rendah terhadap berbagai penyakit degeneratif. Menurut (Corbin et al., 2021) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Dengan demikian, kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada kemampuan fisik semata, tetapi juga menjadi bagian penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

(World Health Organization, 2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang cukup mampu menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, obesitas, serta beberapa jenis kanker. WHO juga melaporkan bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama kematian global yang berkontribusi terhadap jutaan kasus penyakit setiap tahunnya. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik masyarakat menjadi salah satu strategi penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

Perkembangan teknologi dan modernisasi dalam berbagai aspek kehidupan telah membawa perubahan signifikan terhadap pola hidup masyarakat. Kemudahan akses transportasi, penggunaan perangkat digital, serta meningkatnya aktivitas berbasis teknologi menyebabkan masyarakat cenderung menjalani gaya hidup kurang aktif (*sedentary lifestyle*). Menurut (Kenney et al., 2022), perilaku sedentari yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan penurunan kapasitas kardiorespirasi, peningkatan akumulasi lemak tubuh, penurunan fungsi otot, serta meningkatnya risiko penyakit metabolik. Kondisi tersebut secara langsung berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran jasmani masyarakat.

Dalam perspektif ilmu keolahragaan, kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain aktivitas fisik, status gizi, kualitas tidur, kondisi psikologis, lingkungan sosial, dan kebiasaan hidup sehat. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang komprehensif dalam mengkaji tingkat kebugaran masyarakat. Salah satu pendekatan yang relevan adalah pendekatan sport science holistik. (Bompa & Buzzichelli, 2019) menjelaskan bahwa sport science merupakan integrasi berbagai disiplin ilmu seperti fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, nutrisi olahraga, dan kesehatan masyarakat yang digunakan untuk memahami serta meningkatkan performa dan kualitas hidup manusia secara menyeluruh. Pendekatan ini memungkinkan analisis kebugaran jasmani dilakukan secara lebih komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai aspek yang memengaruhinya.

Kabupaten Bone merupakan salah satu daerah di Provinsi Sulawesi Selatan yang memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga masyarakat. Berbagai kegiatan olahraga rekreasi dan olahraga masyarakat telah berkembang di berbagai desa, namun belum banyak penelitian yang secara khusus mengkaji tingkat kebugaran jasmani masyarakat menggunakan pendekatan sport science holistik. Ketersediaan data ilmiah mengenai kondisi kebugaran masyarakat sangat penting sebagai dasar dalam penyusunan program pembinaan olahraga yang efektif dan berbasis kebutuhan masyarakat.

Desa Pattiro Bajo dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik masyarakat yang beragam dari segi usia, pekerjaan, tingkat pendidikan, dan aktivitas fisik sehari-hari. Sebagian masyarakat bekerja sebagai petani, nelayan, pedagang, serta pekerja sektor informal yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang berbeda-beda. Keberagaman tersebut menjadikan Desa Pattiro Bajo sebagai lokasi yang representatif untuk menggambarkan kondisi kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Bone secara umum. Selain itu, hingga saat ini belum tersedia data empiris yang secara khusus menggambarkan tingkat kebugaran masyarakat di desa tersebut.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang akurat mengenai tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo serta faktor-faktor yang memengaruhinya.

Hasil penelitian diharapkan menjadi dasar dalam penyusunan program peningkatan kebugaran masyarakat berbasis sport science, mendukung kebijakan pemerintah daerah di bidang kesehatan dan olahraga, serta memperkuat pelaksanaan tridharma perguruan tinggi khususnya dalam bidang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, penelitian ini juga memiliki relevansi yang kuat dengan visi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone dalam mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan yang berorientasi pada peningkatan kualitas hidup masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone berdasarkan pendekatan sport science holistik?
2. Bagaimana distribusi tingkat kebugaran jasmani masyarakat berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin?
3. Faktor-faktor apa saja yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo?
4. Bagaimana hubungan aktivitas fisik, pola hidup sehat, status kesehatan, dan partisipasi olahraga terhadap tingkat kebugaran masyarakat?
5. Bagaimana penerapan pendekatan sport science holistik dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo?
6. Rekomendasi program apa yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat berdasarkan hasil penelitian?

1.3 Tujuan Penelitian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone.
2. Mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani masyarakat berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin.

3. Mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani masyarakat, seperti aktivitas fisik, pola makan, kualitas tidur, dan partisipasi dalam kegiatan olahraga.
4. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan status kesehatan dengan tingkat kebugaran jasmani masyarakat.
5. Mengkaji penerapan pendekatan sport science holistik dalam pengembangan program peningkatan kebugaran masyarakat.
6. Menyusun rekomendasi program peningkatan kebugaran jasmani masyarakat berbasis sport science yang dapat diterapkan oleh pemerintah desa, pemerintah daerah, dan Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone.

1.4 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya pada kajian kebugaran jasmani, olahraga masyarakat, dan penerapan sport science holistik. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang mengkaji topik serupa dalam konteks kesehatan dan kebugaran masyarakat.

B. Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan olahraga teratur dalam menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani.

2. Bagi Pemerintah Desa Pattiwo Bajo

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program olahraga masyarakat, penyediaan sarana olahraga, dan kegiatan promosi kesehatan berbasis masyarakat.

3. Bagi Pemerintah Kabupaten Bone

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi dalam penyusunan kebijakan dan program peningkatan kesehatan masyarakat melalui pendekatan olahraga dan aktivitas fisik.

4. Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan UNCAPI

Penelitian ini dapat mendukung pengembangan tridharma perguruan tinggi, khususnya dalam bidang penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, serta menjadi salah satu bukti kinerja penelitian dosen untuk mendukung akreditasi Program Studi Ilmu Keolahragaan.

5. Bagi Pengembangan *Sport Science*

Hasil penelitian diharapkan dapat memperkuat implementasi pendekatan *sport science* holistik dalam pengembangan program kebugaran masyarakat yang berbasis bukti ilmiah (*evidence-based practice*), sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan manusia yang berkaitan dengan kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani tidak hanya berhubungan dengan kondisi fisik seseorang, tetapi juga mencerminkan tingkat kesehatan, produktivitas kerja, serta kualitas hidup secara keseluruhan.

Menurut (Corbin et al., 2021) kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat dan energi tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi yang memungkinkan seseorang menjalankan fungsi kehidupannya secara optimal.

(Sharkey & Gaskill, 2013) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk beradaptasi terhadap tuntutan aktivitas fisik yang dilakukan secara berulang tanpa mengalami gangguan fisiologis yang berarti. Sementara itu, (Bayles, 2023) menyatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan seperangkat atribut yang berhubungan dengan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang meliputi aspek kesehatan dan performa.

Dalam ilmu keolahragaan, kebugaran jasmani dibedakan menjadi kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*). Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan lebih menekankan pada kemampuan tubuh untuk mempertahankan fungsi fisiologis secara

optimal, sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan berkaitan dengan kemampuan motorik seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga.

2.2 Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Menurut (Kenney et al., 2022). kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (health-related fitness) terdiri atas beberapa komponen utama yang saling mendukung dalam menjaga fungsi tubuh secara optimal. Komponen-komponen tersebut meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Kelima komponen ini menjadi indikator penting dalam menilai tingkat kesehatan dan kebugaran seseorang.

1. Daya Tahan Kardiorespirasi (*Cardiorespiratory Endurance*)

Daya tahan kardiorespirasi merupakan kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen secara efisien ke jaringan tubuh selama melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama. Menurut (Kenney et al., 2022), daya tahan kardiorespirasi merupakan salah satu indikator paling penting dalam menilai tingkat kebugaran seseorang karena berhubungan langsung dengan kemampuan tubuh dalam menghasilkan energi melalui metabolisme aerobik.

Individu yang memiliki daya tahan kardiorespirasi yang baik cenderung mampu melakukan aktivitas fisik dalam durasi yang lebih lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Selain itu, daya tahan kardiorespirasi yang baik juga berperan dalam menurunkan risiko penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus, dan berbagai penyakit kronis lainnya. Oleh karena itu, komponen ini sering dijadikan indikator utama dalam pengukuran kebugaran jasmani masyarakat.

2. Kekuatan Otot (*Muscular Strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan gaya maksimal dalam satu kali kontraksi. Menurut (Riebe et al., 2018) kekuatan otot

merupakan faktor penting yang mendukung kemampuan seseorang dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, baik aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga.

Kekuatan otot berperan dalam menunjang postur tubuh, meningkatkan kemampuan kerja fisik, serta mengurangi risiko cedera akibat aktivitas yang membutuhkan beban atau tenaga besar. Individu dengan tingkat kekuatan otot yang baik akan lebih mudah melakukan pekerjaan yang melibatkan pengangkatan, dorongan, tarikan, maupun aktivitas fisik lainnya yang membutuhkan tenaga maksimal.

3. Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*)

Daya tahan otot merupakan kemampuan otot atau kelompok otot untuk melakukan kontraksi secara berulang dalam jangka waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut (Schoenfeld & Snarr, 2021) daya tahan otot sangat penting dalam mendukung aktivitas yang dilakukan secara terus-menerus seperti berjalan, berlari, bersepeda, maupun aktivitas pekerjaan yang membutuhkan gerakan berulang.

Komponen ini berbeda dengan kekuatan otot karena lebih menekankan pada kemampuan mempertahankan kerja otot dalam waktu yang lama (Sharkey & Gaskill, 2013) Semakin baik daya tahan otot seseorang, semakin tinggi pula kemampuannya untuk melakukan aktivitas fisik secara berkelanjutan tanpa mengalami penurunan performa yang signifikan.

4. Fleksibilitas (*Flexibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan sendi dan otot untuk bergerak secara maksimal dalam ruang gerak tertentu (*range of motion*). Menurut (Corbin et al., 2021) fleksibilitas merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani karena berperan dalam meningkatkan efisiensi gerakan, memperbaiki postur tubuh, dan mengurangi risiko cedera selama melakukan aktivitas fisik.

Fleksibilitas dipengaruhi oleh elastisitas otot, tendon, ligamen, struktur sendi, serta usia seseorang. Individu yang memiliki fleksibilitas yang baik cenderung lebih mudah melakukan berbagai gerakan tubuh secara optimal dan memiliki risiko yang lebih rendah terhadap cedera muskuloskeletal.

5. Komposisi Tubuh (*Body Composition*)

Komposisi tubuh merupakan perbandingan antara massa lemak (fat mass) dan massa bebas lemak (fat-free mass) dalam tubuh. Menurut (Riebe et al., 2018), komposisi tubuh yang ideal menunjukkan proporsi lemak tubuh yang sehat sehingga dapat mendukung fungsi fisiologis dan kesehatan secara keseluruhan.

Komposisi tubuh menjadi salah satu indikator penting dalam menilai status kesehatan seseorang karena berkaitan erat dengan risiko berbagai penyakit kronis. Persentase lemak tubuh yang terlalu tinggi dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan gangguan metabolik lainnya. Sebaliknya, komposisi tubuh yang seimbang akan mendukung performa fisik, kesehatan, dan kualitas hidup yang lebih baik.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kebugaran jasmani merupakan konsep multidimensional yang terdiri atas berbagai komponen yang saling berkaitan. Pengembangan dan pemeliharaan setiap komponen kebugaran sangat penting untuk meningkatkan kesehatan, produktivitas, serta kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, program peningkatan kebugaran masyarakat perlu dirancang secara komprehensif dengan memperhatikan seluruh komponen kebugaran jasmani tersebut.

2.3 Teori Sport Science Holistik

Sport science merupakan bidang ilmu yang mempelajari berbagai aspek ilmiah yang berkaitan dengan aktivitas fisik, olahraga, kesehatan, dan performa manusia. Dalam perkembangannya, sport science tidak hanya digunakan untuk meningkatkan prestasi atlet, tetapi juga dimanfaatkan dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui pendekatan multidisiplin.

(Bompa & Haff, 2019) menjelaskan bahwa sport science adalah integrasi berbagai disiplin ilmu yang digunakan untuk memahami dan meningkatkan performa manusia melalui pendekatan ilmiah. Sport science menggabungkan berbagai bidang ilmu seperti fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, nutrisi olahraga, kedokteran olahraga, dan teknologi olahraga.

Pendekatan holistik dalam sport science memandang bahwa kebugaran dan kesehatan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan. Oleh karena itu,

peningkatan kebugaran masyarakat tidak hanya dilakukan melalui aktivitas olahraga semata, tetapi juga melalui pengelolaan pola hidup sehat, nutrisi yang baik, kondisi psikologis yang stabil, serta lingkungan sosial yang mendukung.

Dalam penelitian ini, pendekatan sport science holistik mencakup tujuh dimensi utama, yaitu fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, nutrisi olahraga, kedokteran olahraga, analisis performa, dan aktivitas fisik masyarakat.

1. Fisiologi Olahraga

Fisiologi olahraga merupakan cabang ilmu yang mempelajari bagaimana tubuh merespons dan beradaptasi terhadap aktivitas fisik maupun latihan olahraga. Menurut (Kenney et al., 2022) fisiologi olahraga berfokus pada perubahan fungsi sistem tubuh, seperti sistem kardiovaskular, sistem pernapasan, sistem saraf, dan sistem otot selama aktivitas fisik berlangsung. Melalui kajian fisiologi olahraga, dapat diketahui tingkat kemampuan tubuh dalam menghasilkan energi, mempertahankan daya tahan, serta beradaptasi terhadap berbagai bentuk latihan.

2. Biomekanika

Biomekanika merupakan ilmu yang mempelajari gerak manusia berdasarkan prinsip-prinsip mekanika dan hukum-hukum fisika. Menurut (Nochehdehi et al., 2023) biomekanika bertujuan untuk menganalisis pola gerakan tubuh sehingga dapat diperoleh gerakan yang efektif, efisien, dan aman. Kajian biomekanika membantu memahami hubungan antara struktur tubuh, gaya yang bekerja pada tubuh, dan hasil gerakan yang dihasilkan.

3. Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga merupakan disiplin ilmu yang mempelajari perilaku manusia dalam konteks aktivitas fisik dan olahraga. Menurut (Weinberg & Gould, 2023) psikologi olahraga mengkaji pengaruh faktor psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, emosi, stres, dan konsentrasi terhadap partisipasi serta performa dalam aktivitas fisik.

4. Nutrisi Olahraga

Nutrisi olahraga merupakan ilmu yang mempelajari hubungan antara asupan gizi dan performa fisik manusia. Menurut (Thomas et al., 2016), nutrisi yang baik berfungsi

menyediakan energi yang diperlukan tubuh selama aktivitas fisik, mendukung proses pemulihan, memperbaiki jaringan tubuh, serta membantu adaptasi fisiologis akibat latihan. Konsumsi makanan yang seimbang dan sesuai kebutuhan tubuh sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani.

5. Kedokteran Olahraga

Kedokteran olahraga merupakan cabang ilmu kedokteran yang berfokus pada pencegahan, diagnosis, penanganan, dan rehabilitasi cedera yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan olahraga. Menurut (Brukner, 2012), kedokteran olahraga tidak hanya menangani cedera atlet, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui promosi aktivitas fisik yang aman dan sehat.

6. Analisis Performa

Analisis performa merupakan proses evaluasi kemampuan fisik seseorang berdasarkan data objektif yang diperoleh melalui pengukuran dan pengujian. Menurut (McGuigan, 2017), analisis performa digunakan untuk mengidentifikasi tingkat kemampuan fisik, kelemahan, serta potensi pengembangan individu melalui pendekatan ilmiah.

Dalam penelitian kebugaran masyarakat, analisis performa dapat dilakukan melalui berbagai instrumen pengukuran seperti tes kebugaran jasmani, pengukuran komposisi tubuh, pengukuran aktivitas fisik, dan berbagai indikator kesehatan lainnya. Hasil analisis performa dapat menjadi dasar dalam penyusunan program peningkatan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

7. Aktivitas Fisik Masyarakat

Aktivitas fisik masyarakat merupakan salah satu dimensi utama dalam pendekatan sport science holistik karena berhubungan langsung dengan tingkat kesehatan dan kebugaran populasi. Menurut (World Health Organization, 2022), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik meliputi berbagai kegiatan seperti berjalan kaki, bersepeda, bekerja, berolahraga, maupun aktivitas rumah tangga.

Masyarakat yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit tidak menular, memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik, serta kualitas hidup yang lebih

tinggi. Oleh karena itu, peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik menjadi salah satu strategi utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa pendekatan sport science holistik menempatkan kebugaran jasmani sebagai hasil interaksi berbagai dimensi ilmu yang saling berkaitan. Integrasi fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, nutrisi olahraga, kedokteran olahraga, analisis performa, dan aktivitas fisik masyarakat memberikan dasar ilmiah yang kuat dalam memahami serta meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat secara komprehensif dan berkelanjutan.

2.4 Aktivitas Fisik dan Kesehatan

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi di atas tingkat istirahat. Menurut (World Health Organization, 2022), aktivitas fisik mencakup berbagai bentuk gerakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, baik yang berkaitan dengan pekerjaan, transportasi, aktivitas rumah tangga, rekreasi, maupun olahraga terstruktur. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik, mental, dan sosial individu.

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam pencegahan berbagai penyakit tidak menular (*non-communicable diseases*). (World Health Organization, 2022) menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular dan respirasi, memperkuat otot dan tulang, menjaga berat badan ideal, meningkatkan kesehatan mental, serta mengurangi risiko penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, stroke, obesitas, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan harapan hidup masyarakat.

Menurut (Warburton & Bredin, 2017) aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi kesehatan yang paling efektif dan ekonomis untuk meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Individu yang aktif secara fisik memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik, kapasitas kerja yang lebih tinggi, serta risiko yang lebih rendah terhadap berbagai gangguan

kesehatan dibandingkan individu yang kurang aktif. Aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan fungsi sistem imun tubuh sehingga mampu membantu mencegah berbagai penyakit.

Dari aspek psikologis, aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. (Lubans et al., 2016) menyatakan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati (*mood*), rasa percaya diri, dan kualitas tidur. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan fungsi kognitif, kemampuan konsentrasi, serta produktivitas individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

(World Health Organization, 2022) merekomendasikan bahwa orang dewasa berusia 18–64 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu atau aktivitas fisik intensitas berat selama 75–150 menit per minggu. Aktivitas fisik tersebut dapat dilakukan melalui berbagai bentuk kegiatan seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, berenang, senam, olahraga rekreasi, maupun aktivitas produktif lainnya yang melibatkan gerakan tubuh secara aktif. Selain itu, WHO juga menganjurkan latihan penguatan otot (*muscle strengthening activities*) minimal dua kali dalam seminggu untuk memperoleh manfaat kesehatan yang lebih optimal.

Meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak dibuktikan melalui berbagai penelitian, tingkat aktivitas fisik masyarakat di berbagai negara masih tergolong rendah. (Bull et al., 2020) melaporkan bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab kematian dini di dunia. Individu yang kurang aktif memiliki risiko lebih tinggi mengalami penyakit kronis, penurunan kebugaran jasmani, serta gangguan kesehatan mental dibandingkan individu yang aktif secara fisik. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik masyarakat menjadi salah satu prioritas utama dalam pembangunan kesehatan global.

Dalam konteks ilmu keolahragaan, aktivitas fisik merupakan komponen utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Menurut (Corbin et al., 2021), semakin tinggi tingkat partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan terukur, maka semakin baik pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki. Aktivitas fisik yang dilakukan secara berkelanjutan mampu meningkatkan daya tahan

kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, serta menjaga komposisi tubuh yang ideal.

Berkaitan dengan penelitian ini, aktivitas fisik masyarakat Desa Pattiro Bajo menjadi salah satu variabel penting yang dianalisis untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Pendekatan sport science holistik yang digunakan dalam penelitian ini memandang aktivitas fisik sebagai bagian integral dari upaya peningkatan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, pemahaman mengenai pola aktivitas fisik masyarakat menjadi dasar penting dalam penyusunan program olahraga dan kebugaran yang efektif, terukur, dan berkelanjutan.

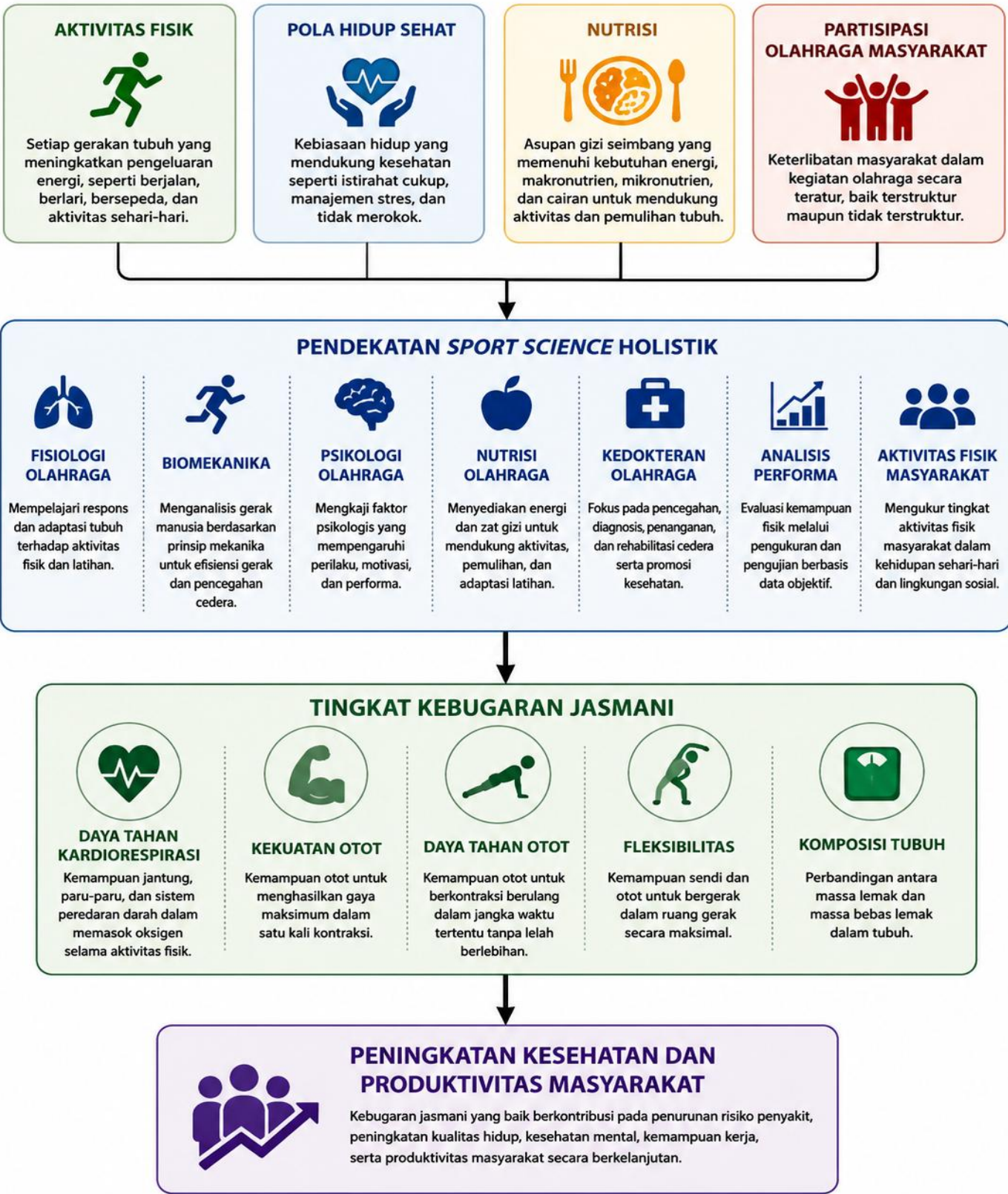
2.5 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Peneliti	Tahun	Hasil Penelitian
1	(Bull et al., 2020)	2020	Aktivitas fisik berhubungan positif dengan kesehatan masyarakat.
2	(World Health Organization, 2022)	2022	Kurangnya aktivitas fisik meningkatkan risiko penyakit tidak menular.
3	(Bayles, 2023)	2023	Kebugaran jasmani berkontribusi terhadap kualitas hidup.
4	(Corbin et al., 2021)	2021	Kebugaran berhubungan dengan produktivitas dan kesehatan.
5	(Kenney et al., 2022)	2022	Aktivitas fisik meningkatkan kapasitas kardiorespirasi.
6	(Bompa & Buzzichelli, 2019)	2019	Sport science meningkatkan kualitas latihan dan kesehatan.
7	(Lubans et al., 2016)	2016	Aktivitas fisik memberikan manfaat kesehatan fisik dan mental.
8	(Guthold et al., 2020)	2020	Inaktivitas fisik masih menjadi masalah global.
9	(Westerbeek & Eime, 2021)	2021	Partisipasi olahraga meningkatkan kesehatan sosial dan psikologis.
10	(Warburton & Bredin, 2017)	2017	Aktivitas fisik memberikan manfaat kesehatan jangka panjang.

2.6 Kerangka Pikir

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa aktivitas fisik, pola hidup sehat, nutrisi, dan partisipasi olahraga masyarakat memengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Pendekatan sport science holistik digunakan untuk menjelaskan hubungan antarvariabel tersebut sehingga diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kebugaran masyarakat.



2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang masih memerlukan pembuktian melalui pengumpulan dan analisis data empiris. Berdasarkan kajian teori, penelitian terdahulu, serta kerangka pikir yang telah disusun, maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

- **Hipotesis Nol (H_0):** Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, pola hidup sehat, status nutrisi, dan partisipasi olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone.
- **Hipotesis Alternatif (H_1):** Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik, pola hidup sehat, status nutrisi, dan partisipasi olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone.

Hipotesis statistik yang digunakan adalah:

$H_0 : \beta = 0$

Tidak terdapat hubungan atau pengaruh yang signifikan antara variabel aktivitas fisik, pola hidup sehat, status nutrisi, dan partisipasi olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani masyarakat.

$H_1 : \beta \neq 0$

Terdapat hubungan atau pengaruh yang signifikan antara variabel aktivitas fisik, pola hidup sehat, status nutrisi, dan partisipasi olahraga terhadap tingkat kebugaran jasmani masyarakat.

Kriteria Pengujian

- Jika nilai signifikansi (*p-value*) $< 0,05$ maka **H_0 ditolak dan H_1 diterima.**
- Jika nilai signifikansi (*p-value*) $> 0,05$ maka **H_0 diterima dan H_1 ditolak.**

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui sejauh mana aktivitas fisik, pola hidup sehat, status nutrisi, dan partisipasi olahraga masyarakat berkontribusi terhadap tingkat kebugaran jasmani berdasarkan pendekatan *sport science* holistik. Hasil pengujian diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah dalam penyusunan program peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat di Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pendekatan survei. Metode kuantitatif deskriptif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan objektif kondisi tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone berdasarkan pendekatan sport science holistik. Menurut (Sugiyono, 2016), penelitian deskriptif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri tanpa membuat perbandingan maupun menghubungkan dengan variabel lain.

Pendekatan kuantitatif digunakan untuk memperoleh data yang dapat diukur secara objektif melalui tes kebugaran jasmani, kuesioner aktivitas fisik, serta observasi lapangan. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk angka, tabel, grafik, dan persentase sehingga dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai kondisi kebugaran masyarakat.

Penelitian ini mengkaji tingkat kebugaran jasmani masyarakat berdasarkan beberapa aspek yang menjadi bagian dari pendekatan sport science holistik, yaitu aktivitas fisik, pola hidup sehat, status kesehatan, dan partisipasi olahraga masyarakat.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Desa Pattiro Bajo, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Desa Pattiro Bajo dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik masyarakat yang beragam dari segi usia, pekerjaan, dan tingkat aktivitas fisik sehingga dianggap representatif untuk menggambarkan kondisi kebugaran masyarakat Kabupaten Bone.

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama tiga bulan, yaitu pada 20 April hingga 20 Juni 2023. Kegiatan penelitian meliputi tahap persiapan instrumen, pengumpulan data, pelaksanaan tes kebugaran, pengolahan data, analisis data, serta penyusunan laporan penelitian.

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

No	Kegiatan	April	Mei	Juni
1	Persiapan penelitian	✓		
2	Penyusunan instrumen	✓		
3	Pengumpulan data		✓	
4	Tes kebugaran jasmani		✓	
5	Pengolahan dan analisis data			✓
6	Penyusunan laporan penelitian			✓

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Arikunto (2021), populasi adalah seluruh objek penelitian yang menjadi sumber data penelitian.

Populasi dalam penelitian ini adalah **seluruh masyarakat Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone yang berusia 17–60 tahun** dan memenuhi kriteria sebagai responden penelitian.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah **purposive sampling**, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria responden yang dijadikan sampel adalah:

- 1. Berusia 17–60 tahun.
- 2. Berdomisili di Desa Pattiro Bajo.
- 3. Bersedia menjadi responden penelitian.
- 4. Dalam kondisi sehat dan mampu mengikuti tes kebugaran.

Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak **100 responden** yang terdiri atas laki-laki dan perempuan dari berbagai kelompok usia.

Tabel 3.2 Distribusi Sampel Penelitian

No	Kelompok Usia	Jumlah Responden
1	17–25 Tahun	14
2	26–35 Tahun	12
3	36–45 Tahun	11
4	46–60 Tahun	13
Total		50

3.4 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian. Dalam penelitian ini digunakan beberapa instrumen sebagai berikut:

3.4.1 Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani responden. TKJI merupakan instrumen yang telah banyak digunakan dalam pengukuran kebugaran jasmani masyarakat Indonesia. Komponen yang diukur meliputi:

- Daya tahan kardiorespirasi
- Kekuatan otot
- Daya tahan otot
- Kecepatan
- Kelincahan

Hasil tes kemudian dikategorikan ke dalam kategori sangat baik, baik, sedang, kurang, dan sangat kurang.

3.4.2 Kuesioner Aktivitas Fisik

Kuesioner aktivitas fisik digunakan untuk memperoleh informasi mengenai frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan responden dalam kehidupan sehari-hari.

Aspek yang diukur meliputi:

1. Aktivitas fisik ringan.
2. Aktivitas fisik sedang.
3. Aktivitas fisik berat.
4. Frekuensi olahraga mingguan.
5. Durasi aktivitas fisik harian.

3.4.3 Lembar Observasi

Lembar observasi digunakan untuk mengamati kondisi responden dan lingkungan yang berkaitan dengan aktivitas fisik masyarakat. Aspek observasi meliputi:

- Ketersediaan sarana olahraga.
- Partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga.
- Kondisi lingkungan yang mendukung aktivitas fisik.
- Kebiasaan aktivitas fisik masyarakat.

3.5 Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Menurut (Sugiyono, 2019), statistik deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang

berlaku secara umum. Data yang diperoleh dari hasil Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), kuesioner aktivitas fisik, dan lembar observasi dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Analisis deskriptif bertujuan untuk menggambarkan tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo secara objektif berdasarkan nilai rata-rata, penyebaran data, nilai tertinggi, nilai terendah, serta distribusi kategori kebugaran responden. Hasil analisis data disajikan dalam bentuk:

1. Tabel distribusi frekuensi.
2. Tabel statistik deskriptif (mean, SD, minimum, maksimum).
3. Grafik batang dan diagram lingkaran.
4. Narasi deskriptif yang menjelaskan hasil penelitian.

Penyajian data dilakukan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone berdasarkan pendekatan **Sport Science Holistik**, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

BAB V

HASIL PENELITIAN

4.1 Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 50 responden masyarakat Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone yang dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria usia produktif dan kesediaan mengikuti seluruh rangkaian.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	28	56
Perempuan	22	44
Total	50	100

Berdasarkan Tabel 4.1 diketahui bahwa responden laki-laki sebanyak 28 orang (56%), sedangkan responden perempuan sebanyak 22 orang (44%). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian adalah laki-laki.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur

Kelompok Umur	Frekuensi	Persentase (%)
17–25 Tahun	15	30
26–35 Tahun	14	28
36–45 Tahun	12	24
46–60 Tahun	9	18
Total	50	100

Berdasarkan Tabel 4.2 diketahui bahwa kelompok usia 17–25 tahun merupakan kelompok terbesar yaitu sebanyak 15 orang (30%), sedangkan kelompok usia 46–60 tahun merupakan kelompok terkecil yaitu sebanyak 9 orang (18%).

4.2 Tingkat Aktivitas Fisik

BajoTabel 4.3 Tingkat Aktivitas Fisik Masyarakat

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	18	36
Sedang	24	48
Rendah	8	16
Total	50	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang yaitu sebanyak 24 orang (48%).

4.3 Status Gizi Responden

Tabel 4.4 Status Gizi Berdasarkan IMT

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurus	5	10
Normal	29	58
Overweight	11	22
Obesitas	5	10
Total	50	100

Mayoritas responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 29 orang (58%).

4.4 Kebiasaan Olahraga

Tabel 4.5 Frekuensi Olahraga Per Minggu

Frekuensi	Frekuensi	Persentase (%)
≥ 3 kali	16	32
1–2 kali	25	50
Tidak rutin	9	18
Total	50	100

Sebagian besar responden melakukan olahraga sebanyak 1–2 kali dalam seminggu.

4.5 Kualitas Tidur

Tabel 4.6 Kualitas Tidur Responden

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	27	54
Cukup	17	34
Kurang	6	12
Total	50	100

Sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang baik.

4.6 Tingkat Kebugaran Jasmani

Tabel 4.7 Tingkat Kebugaran Masyarakat

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	7	14
Baik	20	40
Sedang	15	30
Kurang	6	12
Sangat Kurang	2	4
Total	50	100

Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori baik sebanyak 20 orang (40%).

4.7 Analisis Tingkat Kebugaran Berdasarkan Kelompok Umur

Tabel 4.8 Rata-rata VO₂max Berdasarkan Kelompok Umur

Kelompok Umur	Mean ± SD
17–25 Tahun	43,12 ± 3,21
26–35 Tahun	40,86 ± 3,14
36–45 Tahun	38,25 ± 3,08
46–60 Tahun	35,74 ± 2,96

Semakin bertambah usia responden, rata-rata VO₂max cenderung mengalami penurunan.

4.8 Analisis Tingkat Kebugaran Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.9 Rata-rata VO₂max Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Mean ± SD
Laki-laki	41,58 ± 3,45
Perempuan	38,24 ± 3,16

Responden laki-laki memiliki rata-rata VO₂max lebih tinggi dibandingkan perempuan.

4.9 Hasil Statistik Deskriptif

Tabel 4.10 Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	SD	Min	Max
VO ₂ max	39,86	4,21	31,20	47,50
Push-up	28,94	5,17	18	40
Sit-up	31,56	4,68	22	42
Sit and Reach	27,42	4,13	18	36
Illinois Agility	17,82	0,94	16,10	19,60

4.10 Distribusi Kategori Kebugaran

Tabel 4.11 Distribusi Tingkat Kebugaran Berdasarkan Kategori

Kategori	Jumlah
Sangat Baik	7
Baik	20
Sedang	15
Kurang	6
Sangat Kurang	2

4.11 Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kebugaran

Tabel 4.12 Faktor Dominan Kebugaran Jasmani

Faktor	Persentase Kontribusi (%)
Aktivitas Fisik	34
Status Gizi	25
Kualitas Tidur	18
Kebiasaan Olahraga	15
Usia	8

Aktivitas fisik merupakan faktor dominan yang memengaruhi tingkat kebugaran masyarakat.

4.12 Faktor Dominan yang Mempengaruhi Kebugaran

Tabel 4.12 Faktor Dominan Kebugaran Jasmani

Faktor	Persentase Kontribusi (%)
Aktivitas Fisik	34
Status Gizi	25
Kualitas Tidur	18
Kebiasaan Olahraga	15
Usia	8

4.13 Ringkasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh gambaran umum mengenai kondisi kebugaran jasmani masyarakat Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone melalui

pendekatan sport science holistik. Ringkasan hasil penelitian disajikan pada Tabel 4.13 berikut.

Variabel	Temuan Utama
Aktivitas Fisik	Mayoritas kategori sedang
Status Gizi	Mayoritas normal
Kebiasaan Olahraga	1–2 kali per minggu
Kualitas Tidur	Mayoritas baik
Tingkat Kebugaran	Mayoritas kategori baik

Berdasarkan Tabel 4.13 diketahui bahwa mayoritas masyarakat Desa Pattiro Bajo memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih melakukan aktivitas fisik secara rutin melalui pekerjaan, aktivitas rumah tangga, maupun kegiatan olahraga. Menurut (World Health Organization, 2022), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Individu yang aktif secara fisik memiliki risiko lebih rendah mengalami penyakit tidak menular dibandingkan individu yang kurang aktif.

Dari aspek status gizi, sebagian besar responden berada pada kategori normal. Hasil ini menunjukkan bahwa masyarakat secara umum memiliki keseimbangan antara asupan energi dan kebutuhan tubuh. Menurut (Riebe et al., 2018), status gizi yang baik merupakan salah satu faktor utama yang mendukung kebugaran jasmani karena berpengaruh terhadap kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas fisik, proses pemulihan, serta fungsi fisiologis secara keseluruhan.

Pada variabel kebiasaan olahraga, mayoritas responden melakukan olahraga sebanyak 1–2 kali per minggu. Frekuensi tersebut menunjukkan bahwa masyarakat telah memiliki kesadaran untuk berolahraga, meskipun masih perlu ditingkatkan agar sesuai dengan rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan. Menurut (Bompa & Haff, 2019) latihan fisik yang dilakukan secara teratur dan berkesinambungan akan menghasilkan adaptasi fisiologis yang berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kualitas tidur responden mayoritas berada pada kategori baik. Tidur merupakan salah satu komponen penting dalam pendekatan sport science holistik karena berperan dalam proses pemulihan tubuh, regulasi hormon, serta

perbaikan jaringan setelah melakukan aktivitas fisik. Menurut (Kenney et al., 2022), kualitas tidur yang baik berkontribusi terhadap peningkatan performa fisik, fungsi metabolisme, dan kesehatan secara umum.

Sementara itu, hasil pengukuran kebugaran jasmani menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa masyarakat Desa Pattiro Bajo secara umum memiliki kondisi fisik yang cukup memadai untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara efektif dan produktif. Menurut (Kenney et al., 2022) kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh energi tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk aktivitas lainnya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran masyarakat Desa Pattiro Bajo didukung oleh kombinasi aktivitas fisik yang cukup, status gizi yang baik, kebiasaan olahraga yang rutin, dan kualitas tidur yang memadai. Temuan ini memperkuat konsep sport science holistik yang menekankan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya dipengaruhi oleh latihan fisik, tetapi juga oleh faktor nutrisi, istirahat, kondisi fisiologis, dan perilaku hidup sehat yang saling berinteraksi dalam menentukan kualitas kesehatan masyarakat.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bone Berbasis Pendekatan Sport Science Holistik di Desa Pattiro Bajo, dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat secara umum berada pada kategori baik. Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori sedang, status gizi normal, kualitas tidur yang baik, serta kebiasaan berolahraga secara rutin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik, status gizi, kualitas tidur, dan partisipasi olahraga merupakan faktor yang berkontribusi terhadap tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Pendekatan sport science holistik memberikan gambaran yang lebih

komprehensif mengenai kondisi kebugaran masyarakat melalui kajian aspek fisik, gaya hidup, dan kesehatan.

5.2 Saran

Pemerintah Desa Pattiro Bajo diharapkan dapat meningkatkan program olahraga masyarakat secara berkelanjutan guna mendorong peningkatan aktivitas fisik dan kebugaran masyarakat.

Masyarakat disarankan untuk lebih rutin melakukan aktivitas fisik, menjaga pola makan, dan menerapkan pola hidup sehat agar tingkat kebugaran tetap terpelihara.

Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone (UNCAPI) dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai dasar dalam pelaksanaan penelitian lanjutan dan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berorientasi pada peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat.

5.3 Rincian Anggaran Kegiatan

No	Uraian Kegiatan	Volume	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
A. Persiapan Penelitian					
1	Penggandaan instrumen penelitian (kuesioner, lembar observasi)	100	Lembar	1.500	150.000
2	ATK (kertas, pulpen, map, tinta printer)	1	Paket	250.000	250.000
	Sub Total A				400.000
B. Pengumpulan Data Lapangan					
3	Transportasi tim peneliti ke Desa Pattiro Bajo	4	Kali	150.000	600.000
4	Konsumsi responden dan tim saat pengambilan data	50	Orang	10.000	500.000
5	Dokumentasi kegiatan penelitian	1	Paket	150.000	150.000
	Sub Total B				1.250.000
C. Pengolahan dan Analisis Data					
6	Entri data dan pengolahan statistik	1	Paket	350.000	350.000
7	Internet dan komunikasi penelitian	1	Paket	200.000	200.000
	Sub Total C				550.000
D. Penyusunan dan Pelaporan					
8	Penyusunan laporan penelitian	1	Paket	300.000	300.000
9	Cetak dan penjilidan laporan	3	Eks	100.000	300.000
10	Seminar hasil/diseminasi internal	1	Paket	200.000	200.000

	Sub Total D	800.000
	TOTAL	Rp3.000.000

Rekapitulasi Anggaran

Komponen	Jumlah (Rp)
Persiapan Penelitian	400.000
Pengumpulan Data Lapangan	1.250.000
Pengolahan dan Analisis Data	550.000
Penyusunan dan Pelaporan	800.000
Total Anggaran	Rp3.000.000

Anggaran penelitian sebesar Rp3.000.000 dialokasikan untuk mendukung seluruh tahapan penelitian mulai dari persiapan instrumen, pengumpulan data lapangan, pengolahan data, hingga penyusunan laporan akhir. Porsi terbesar anggaran digunakan pada kegiatan pengumpulan data lapangan karena melibatkan mobilisasi tim peneliti ke lokasi penelitian di Desa Pattiro Bajo, Kabupaten Bone, serta penyediaan konsumsi bagi responden selama proses pengukuran kebugaran jasmani dan pengisian kuesioner. Seluruh penggunaan dana dirancang secara efektif dan efisien sesuai kebutuhan penelitian Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone.

5.4 Lampiran

1. Kuesioner Aktivitas Fisik Dan Kebugaran

Judul Kegiatan

:

Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bone Berbasis Pendekatan Sport Science Holistik

Petunjuk Pengisian

:

Berilah tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu/Saudara.

Keterangan

:

Skor

Kategori

5

Sangat Setuju (SS)

4

Setuju (S)

3

Netral (N)

2

Tidak Setuju (TS)

A. Identitas Responden

:

Nama/Inisial

:

Usia

:

Jenis Kelamin

:

☐

Laki-laki

☐

Perempuan

Pekerjaan

:

☐

Pelajar/Mahasiswa

☐

Nelayan

☐

Petani

☐

Wiraswasta

☐

ASN

☐

Lainnya

Pendidikan Terakhir

:

☐

SD

☐

Diploma

☐

SMP

☐

Sarjana

☐

SMA

33

B. Kuesioner Penelitian :

- 1. Aktivitas Fisik :** Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan.

No	Pernyataan	SS	S	N	TS
1	Saya melakukan aktivitas fisik atau olahraga minimal 3 kali dalam seminggu.				
2	Saya melakukan aktivitas fisik selama minimal 30 menit setiap hari.				
3	Saya memilih berjalan kaki atau bersepeda untuk perjalanan jarak dekat.				
4	Saya tetap aktif bergerak meskipun memiliki pekerjaan yang padat.				
5	Saya melakukan pemanasan sebelum berolahraga.				
6	Saya melakukan pendinginan setelah berolahraga.				

- 2. Pola Hidup Sehat :** Pola hidup sehat merupakan kebiasaan individu dalam menjaga kesehatan melalui pengaturan konsumsi makanan, minuman, dan perilaku kesehatan lainnya.

No	Pernyataan	SS	S	N	TS
7	Saya mengonsumsi sayur setiap hari.				
8	Saya mengonsumsi buah setiap hari.				
9	Saya membatasi konsumsi makanan cepat saji.				
10	Saya mengurangi konsumsi minuman yang mengandung gula berlebih.				
11	Saya mengonsumsi air putih minimal 8 gelas setiap hari.				
12	Saya menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol.				

- 3. Istirahat Dan Pemulihan :** Istirahat yang cukup berperan penting dalam proses pemulihan tubuh dan menjaga kebugaran jasmani.

No	Pernyataan	SS	S	N	TS
13	Saya tidur minimal 7–8 jam setiap malam.				
14	Saya bangun tidur dalam kondisi segar dan bugar.				
15	Saya jarang mengalami gangguan tidur.				
16	Saya memiliki waktu istirahat yang cukup setiap hari.				
17	Saya menghindari kebiasaan begadang tanpa alasan penting.				

- 4. Partisipasi Olahraga Masyarakat :** Partisipasi olahraga masyarakat mencerminkan keterlibatan individu dalam berbagai kegiatan olahraga yang diselenggarakan oleh komunitas atau lingkungan sekitar.

No	Pernyataan	SS	S	N	TS
18	Saya mengikuti kegiatan olahraga yang diselenggarakan di desa atau lingkungan tempat tinggal.				
19	Saya aktif mengikuti komunitas olahraga.				
20	Saya mengikuti kegiatan senam bersama yang dilaksanakan secara rutin.				
21	Saya berpartisipasi dalam kegiatan jalan sehat atau olahraga massal.				
22	Saya mengikuti kegiatan olahraga rekreasi bersama keluarga atau teman.				

- 5. Kebugaran Jasmani :** Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

No	Pernyataan	SS	S	N	TS
23	Saya mampu berjalan jauh tanpa mengalami kelelahan yang berarti.				
24	Saya mampu naik tangga beberapa lantai tanpa sesak napas berlebihan.				

25	Saya mampu melakukan pekerjaan fisik dalam waktu yang cukup lama.				
26	Saya merasa tubuh saya bugar dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.				
27	Saya jarang mengalami kelelahan meskipun melakukan banyak aktivitas.				

6. Pengetahuan Sport Science Holistik

:

Sport science holistik merupakan pendekatan ilmiah yang mengintegrasikan aspek fisiologi, biomekanika, psikologi, nutrisi, dan kesehatan dalam meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik.

No	Pernyataan	SS	S	N	TS
28	Saya memahami pentingnya aktivitas olahraga bagi kesehatan.				
29	Saya memahami pentingnya pola makan yang sehat dan seimbang.				
30	Saya memahami bahwa kebugaran jasmani dipengaruhi oleh olahraga, nutrisi, istirahat, dan kesehatan mental secara terpadu.				

Komentar dan Saran Peserta:

Terima kasih atas partisipasi dan kesediaan Bapak/Ibu/Saudara dalam mengisi kuesioner evaluasi ini. Masukan yang diberikan akan menjadi bahan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa yang akan datang.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayles, M. P. (2023). *ACSM's exercise testing and prescription*. Lippincott Williams & Wilkins.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization-6th Edition: Theory and Methodology of Training. In *Human Kinetics*.
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training, 6th Edition. In *Medicine & Science in Sports & Exercise* (5th ed., Vol. 51, Nomor 4). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000554581.71065.23>
- Brukner, P. (2012). *Brukner & Khan's clinical sports medicine*. McGraw-Hill North Ryde.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., & Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. (2021). *Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach*. McGraw-Hill Boston, MA.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The lancet child & adolescent health*, 4(1), 23–35.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2022). *Physiology of sport and exercise*. Human kinetics.
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
- McGuigan, M. (2017). *Monitoring training and performance in athletes*. Human Kinetics.
- Nochehdehi, A. R., Nemavhola, F., Thomas, S., & Maria, H. J. (2023). *Cartilage tissue and knee joint biomechanics: fundamentals, characterization and modelling*. Elsevier.

- Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., & Magal, M. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. American College of Sports Medicine.
- Schoenfeld, B. J., & Snarr, R. L. (2021). *NSCA's essentials of personal training*. Human Kinetics.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). *Fitness & health*. Human Kinetics.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016). Nutrition and athletic performance. *Med Sci Sports Exerc*, 48(3), 543–568.
- Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541–556.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. (Nomor Ed. 2).
- Westerbeek, H., & Eime, R. (2021). The physical activity and sport participation framework—a policy model toward being physically active across the lifespan. *Frontiers in sports and active living*, 3, 608593.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. World Health Organization.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAP) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 <i>Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone</i> universitascahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 15 November 2023
	Formulir Mutu Surat Tugas Penelitian	Revisi : 00
		Halaman 38 dari 42

SURAT TUGAS

Nomor : 005/UNCAP.ST/IKR/XI/2023

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
N I P : 0922098505
Jabatan : Dekan
Dasar Penugasan : Surat Tugas Penelitian
Menugaskan kepada :
N a m a : Ifin Efendi, S.Pd., M.Pd
Jabatan : Dosen Tetap
NUPTK : -

Untuk terlibat dalam pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Senin, 20 November 2023 – 20 Desember 2023
Waktu : 08.30 WITA
Tempat : Desa Pattiro Bajo
Tema Penelitian : Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bone
Berbasis Pendekatan Sport Science Holistik

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyeter tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi.

Bone, 15 November 2023
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth. :

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. Arsip .

Dokumentasi Kegiatan



Gambar 1.
Pembukaan kegiatan penelitian oleh tim peneliti Program Studi Ilmu Keolahragaan UNCAPI di Desa Pattiro Bajo Kabupaten Bone.



Gambar 2.
Pelaksanaan tes kebugaran jasmani masyarakat menggunakan instrumen TKJI.



Gambar 3.
Pengukuran tinggi badan, berat badan, dan IMT responden.



Gambar 4.
Pengisian kuesioner aktivitas fisik oleh responden.



Gambar 5.
Kegiatan senam kebugaran masyarakat.



Gambar 6.
Diskusi hasil penelitian bersama pemerintah desa.