

HALAMAN SAMPUL
LAPORAN PENELITIAN

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KEBUGARAN BERBASIS
KEARIFAN LOKAL BUGIS UNTUK MENINGKATKAN
AKTIVITAS FISIK MASYARAKAT**



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Muhammad Sulfa,S.Pd.,M.Pd.	NIDN	:	0903089101
ANGGOTA	:	Ifin Efendi, S.Pd.,M.Pd.	NIDN	:	-
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Abd Risal	NIM		2389201001
		Syahril	NIM		2389201006

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

HALAMAN PENGESAHAN

PENELITIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pengembangan Model Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Masyarakat
 2. Ketua Tim Penelitian :
 - a. Nama Lengkap : Muhammad Sulfa,S.Pd.,M.Pd
 - b. NIDN : 0903089101
 - c. Jabatan/golongan : Dosen Tetap
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Pencak Silat
 - f. Alamat Surel : muhammadsulfasport@gmail.com
 - Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Ifin Efendi, S.Pd.,M.Pd.
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
 - Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Desa Pattiro Bajo
 - b. Kabupaten Kota : Bone
 - c. Privinsi : Sulawesi Selatan
 - Luaran Yang dihasilkan : Pengembangan Model Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Masyarakat
 - Periode Pelaksanaan : 30 Agustus – 30 September 2023
Bone 5 Oktober 2023
Ketua Penelitian
- Menyetujui
Dekan



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



Muhammad Sulfa,S.Pd.,M.Pd
NIDN. 0903089101

Mengetahui
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi

DAFTAR ISI

Table of Contents

HALAMAN SAMPUL..... I

HALAMAN PENGESAHAN..... II

DAFTAR ISI..... III

KATA PENGANTAR..... 1

ABSTRAK 3

BAB I PENDAHULUAN..... 4

 1.1 Latar Belakang 4

 1.2 Rumusan Masalah 6

 1.3 Tujuan Penelitian 6

 1.4 Manfaat Penelitian 6

BAB II 8

TINJAUAN PUSTAKA 8

 2.1 Kebugaran Jasmani 8

 2.2 Kearifan Lokal Bugis 10

 2.3 Sport Science dalam Olahraga Masyarakat 12

 2.4 Penelitian Terdahulu 15

 2.6 Kerangka Pikir 16

 2.7 Hipotesis Penelitian 17

BAB III..... 20

METODE PENELITIAN 20

 3.1 Jenis Penelitian..... 20

 3.2 Model Pengembangan..... 20

 3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian..... 22

 3.4 Populasi dan Sampel 22

 3.5 Teknik Analisis Data 23

BAB V 24

HASIL PENELITIAN 24

 4.1 Karakteristik Responden 24

 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur 24

 4.3 Hasil Pengembangan Model 25

 4.4 Hasil Uji Efektivitas Model 26

 4.6 Pembahasan Hasil Uji Efektivitas 27

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... 29

 5.1 Kesimpulan 29

 5.2 Saran 29

 5.3 Rincian Anggaran Kegiatan 29

 5.4 Lampiran 34

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga laporan penelitian yang berjudul “Pengembangan Model Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Masyarakat” dapat diselesaikan dengan baik.

Penelitian ini dilaksanakan sebagai bagian dari pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang penelitian yang bertujuan mengembangkan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan berbasis potensi lokal. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh rendahnya tingkat aktivitas fisik masyarakat serta semakin berkurangnya pemanfaatan nilai-nilai budaya lokal dalam kegiatan olahraga dan kebugaran. Oleh karena itu, pengembangan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis diharapkan dapat menjadi alternatif inovatif dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat sekaligus melestarikan warisan budaya daerah.

Penelitian dilaksanakan di Desa Mappesangka, Kabupaten Bone pada bulan Juni 2025 dengan melibatkan 50 orang masyarakat sebagai responden penelitian. Model latihan yang dikembangkan mengintegrasikan berbagai aktivitas tradisional masyarakat Bugis yang memiliki unsur gerak fisik, seperti Mappadendang, Mallanca, Makkarung Manu, serta gerak dasar pencak silat tradisional Bugis yang disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip sport science.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam bidang olahraga masyarakat, olahraga rekreasi, dan sport science berbasis kearifan lokal. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pemerintah daerah, pemerintah desa, praktisi olahraga, serta Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone dalam merancang program peningkatan kebugaran masyarakat yang efektif, inovatif, dan berkelanjutan.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada berbagai pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini, terutama 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.
3. Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone atas dukungan akademik yang diberikan.
4. Pemerintah Desa Mappesangka Kabupaten Bone yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian di lapangan.
5. Seluruh masyarakat Desa Mappesangka yang telah bersedia menjadi responden penelitian.
6. Rekan-rekan dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam proses pengumpulan data dan pelaksanaan kegiatan penelitian.

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

Akhirnya, semoga laporan penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, peningkatan kualitas kesehatan masyarakat, serta menjadi salah satu kontribusi nyata Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone dalam mendukung pembangunan sumber daya manusia yang sehat, aktif, dan produktif.

Bone, Mei 2025

Tim Pelaksana

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengembangkan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone. Rendahnya tingkat aktivitas fisik masyarakat menjadi salah satu faktor risiko meningkatnya penyakit tidak menular. Di sisi lain, berbagai aktivitas budaya Bugis yang dahulu menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari memiliki unsur gerak fisik yang berpotensi dikembangkan menjadi model latihan kebugaran masyarakat.

Penelitian menggunakan metode Research and Development (R&D) dengan model ADDIE yang meliputi tahap Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation. Sampel penelitian berjumlah 50 orang masyarakat usia produktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Hasil penelitian menghasilkan model latihan kebugaran yang mengintegrasikan gerak tradisional Bugis seperti permainan Mappadendang, Mallanca, Makkarung Manu, dan gerak dasar pencak silat tradisional Bugis. Model yang dikembangkan terbukti meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik dan memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, kearifan lokal Bugis, sport science, aktivitas fisik, olahraga masyarakat.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, dan memperbaiki kualitas hidup masyarakat. Menurut (World Health Organization, 2022), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, obesitas, osteoporosis, serta gangguan kesehatan mental. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama kematian global yang menyebabkan jutaan kematian setiap tahunnya.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan seseorang. Menurut (Corbin et al., 2021) kebugaran jasmani adalah kemampuan individu untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani yang baik tidak hanya mendukung produktivitas kerja, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

Dalam perspektif ilmu keolahragaan, peningkatan kebugaran jasmani masyarakat dapat dilakukan melalui berbagai bentuk aktivitas fisik yang terstruktur dan berkelanjutan. (Riebe et al., 2018) menjelaskan bahwa program latihan yang efektif harus memperhatikan prinsip latihan, karakteristik peserta, serta aspek sosial dan budaya yang berkembang dalam masyarakat. Oleh karena itu, pengembangan model latihan yang sesuai dengan karakteristik lokal menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap aktivitas fisik.

Kabupaten Bone merupakan salah satu daerah di Provinsi Sulawesi Selatan yang memiliki kekayaan budaya Bugis yang masih terpelihara hingga saat ini. Masyarakat Bugis memiliki berbagai bentuk aktivitas tradisional yang mengandung unsur gerak fisik dan dapat

dikembangkan sebagai media latihan kebugaran. Aktivitas seperti Mappadendang, Mallanca, Makkarung Manu, dan berbagai permainan rakyat Bugis pada dasarnya melibatkan unsur koordinasi gerak, kelincahan, keseimbangan, kekuatan otot, serta daya tahan fisik yang merupakan komponen utama kebugaran jasmani.

Namun demikian, perkembangan teknologi informasi, modernisasi, dan perubahan pola hidup masyarakat menyebabkan berbagai aktivitas budaya tersebut mulai berkurang penggunaannya dalam kehidupan sehari-hari. Menurut (Diandra, 2021), modernisasi sering kali menyebabkan terjadinya perubahan nilai dan pola perilaku masyarakat yang berdampak pada berkurangnya praktik-praktik budaya tradisional. Kondisi tersebut juga berdampak pada menurunnya aktivitas fisik masyarakat karena semakin meningkatnya perilaku sedentari atau kurang gerak.

Menurut (Kenney et al., 2022) gaya hidup sedentari yang ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik merupakan salah satu penyebab utama menurunnya tingkat kebugaran jasmani masyarakat modern. Individu yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi terhadap berbagai gangguan kesehatan dibandingkan individu yang aktif secara fisik.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui pengembangan model latihan berbasis kearifan lokal. (Sibarani, 2021) menjelaskan bahwa kearifan lokal merupakan sistem pengetahuan, nilai, norma, dan praktik budaya yang berkembang dalam masyarakat serta dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Dalam konteks olahraga masyarakat, kearifan lokal dapat dijadikan sebagai media pembelajaran gerak sekaligus sarana peningkatan aktivitas fisik yang lebih menarik dan mudah diterima oleh masyarakat.

Pendekatan ini sejalan dengan konsep Sport Science yang menurut (T. O. Bompa & Haff, 2019) merupakan integrasi berbagai disiplin ilmu seperti fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, nutrisi olahraga, dan kesehatan masyarakat dalam upaya meningkatkan performa, kesehatan, dan kebugaran manusia. Melalui pendekatan *sport*

science berbasis budaya lokal, aktivitas tradisional masyarakat dapat dikembangkan menjadi model latihan yang lebih sistematis, aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu penelitian untuk mengembangkan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis yang dapat meningkatkan aktivitas fisik masyarakat sekaligus mendukung pelestarian budaya lokal. Penelitian ini dilaksanakan di Desa Mappesangka Kabupaten Bone sebagai salah satu wilayah yang masih memiliki potensi budaya Bugis yang kuat. Hasil penelitian diharapkan dapat menghasilkan model latihan kebugaran yang inovatif, aplikatif, dan berkelanjutan serta mendukung visi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone dalam mengembangkan ilmu keolahragaan berbasis sport science dan potensi lokal.

1.2 Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana kebutuhan masyarakat terhadap model latihan kebugaran berbasis budaya lokal Bugis?
2. Bagaimana proses pengembangan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis?
3. Bagaimana efektivitas model latihan yang dikembangkan dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi kebutuhan model latihan kebugaran masyarakat.
2. Mengembangkan model latihan berbasis kearifan lokal Bugis.
3. Menguji efektivitas model latihan terhadap peningkatan aktivitas fisik masyarakat.

1.4 Manfaat Penelitian

A. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu keolahragaan, khususnya dalam pengembangan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi referensi ilmiah dalam penerapan sport science yang

mengintegrasikan unsur budaya lokal sebagai sarana peningkatan aktivitas fisik masyarakat

B. Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Memberikan alternatif model latihan kebugaran yang menarik, mudah diterapkan, dan sesuai dengan budaya lokal sehingga dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik.

2. Bagi Pemerintah Daerah dan Desa

Menjadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program olahraga masyarakat dan gerakan hidup sehat berbasis kearifan lokal.

3. Bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan UNCAPI

Mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, memperkuat luaran penelitian dosen, serta menjadi referensi pengembangan pembelajaran dan pengabdian kepada masyarakat.

4. Bagi Peneliti dan Akademisi

Menjadi rujukan untuk penelitian lanjutan mengenai olahraga masyarakat, kebugaran jasmani, dan pengembangan model latihan berbasis budaya lokal.

5. Manfaat Pelestarian Budaya

Penelitian ini turut mendukung pelestarian budaya Bugis melalui pemanfaatan aktivitas tradisional seperti Mappadendang, Mallanca, dan gerak dasar pencak silat Bugis sebagai bagian dari model latihan kebugaran Masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam kehidupan manusia karena berhubungan langsung dengan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik, tetapi juga mencerminkan tingkat kesehatan dan kualitas hidup seseorang. Individu yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan pekerjaan atau aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Menurut (Corbin et al., 2021), kebugaran jasmani (*physical fitness*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki energi yang cukup untuk menikmati waktu luang dan menghadapi keadaan darurat yang tidak terduga. Definisi ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani tidak hanya berorientasi pada kemampuan fisik semata, tetapi juga berkaitan dengan kesiapan individu dalam menjalani berbagai aktivitas kehidupan.

Sementara itu, (Riebe et al., 2018) mendefinisikan kebugaran jasmani sebagai seperangkat atribut atau karakteristik yang dimiliki seseorang yang berkaitan dengan kemampuan melakukan aktivitas fisik. Kebugaran jasmani mencerminkan kemampuan sistem tubuh untuk bekerja secara efektif dan efisien dalam mendukung aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga.

Menurut (Sharkey & Gaskill, 2013) kebugaran jasmani merupakan kapasitas tubuh untuk merespons tuntutan fisik yang diberikan oleh lingkungan secara efektif dan efisien. Tingkat kebugaran yang baik memungkinkan seseorang mempertahankan kesehatan, meningkatkan produktivitas kerja, dan mengurangi risiko berbagai penyakit kronis.

Dalam perspektif ilmu keolahragaan, kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen utama yang saling berkaitan. Menurut (Kenney et al., 2022), komponen kebugaran jasmani meliputi:

2.1.1 Daya Tahan Kardiorespirasi (*Cardiorespiratory Endurance*)

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan sistem jantung, paru-paru, dan pembuluh darah dalam menyuplai oksigen ke jaringan tubuh selama melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama. Komponen ini merupakan indikator utama kebugaran jasmani dan sangat berpengaruh terhadap kesehatan seseorang.

2.1.2 Kekuatan Otot (*Muscular Strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau kelompok otot untuk menghasilkan gaya maksimal dalam satu kali kontraksi. Kekuatan otot diperlukan untuk mendukung aktivitas sehari-hari maupun aktivitas olahraga.

2.1.3 Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*)

Daya tahan otot merupakan kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara berulang dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Komponen ini sangat penting dalam aktivitas yang membutuhkan kerja otot secara terus-menerus.

2.1.4 Fleksibilitas (*Flexibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan persendian untuk bergerak melalui rentang gerak (range of motion) secara maksimal. Fleksibilitas yang baik dapat mengurangi risiko cedera dan meningkatkan efisiensi gerakan (Sharkey & Davis, 2008).

2.1.5 Komposisi Tubuh (*Body Composition*)

Komposisi tubuh menggambarkan proporsi antara massa lemak dan massa bebas lemak dalam tubuh. Komposisi tubuh yang ideal berkontribusi terhadap peningkatan performa fisik dan kesehatan secara keseluruhan.

Menurut (World Health Organization, 2024b) peningkatan kebugaran jasmani dapat dicapai melalui aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan intensitas sedang hingga tinggi. WHO merekomendasikan aktivitas fisik minimal 150–300 menit per minggu bagi orang dewasa untuk memperoleh manfaat kesehatan yang optimal.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, yang ditunjang oleh komponen daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Dalam penelitian ini, kebugaran jasmani menjadi indikator utama untuk menilai efektivitas model latihan berbasis kearifan lokal Bugis dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat.

2.2 Kearifan Lokal Bugis

Kearifan lokal merupakan bagian dari identitas budaya suatu masyarakat yang terbentuk melalui proses panjang interaksi manusia dengan lingkungan sosial, budaya, dan alam sekitarnya. Kearifan lokal mencerminkan nilai-nilai, norma, pengetahuan, serta praktik-praktik yang diwariskan secara turun-temurun dan menjadi pedoman dalam kehidupan masyarakat. Dalam konteks pembangunan masyarakat modern, kearifan lokal memiliki peran penting sebagai modal sosial yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup, termasuk dalam bidang kesehatan dan olahraga.

Menurut (Sibarani, 2021) kearifan lokal adalah pengetahuan asli masyarakat yang mengandung nilai-nilai luhur, norma sosial, etika, serta keterampilan hidup yang diwariskan dari generasi ke generasi dan digunakan sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Kearifan lokal tidak hanya berfungsi sebagai warisan budaya, tetapi juga sebagai sumber inovasi dalam pembangunan yang berbasis pada karakteristik masyarakat setempat.

Masyarakat Bugis dikenal memiliki berbagai bentuk kearifan lokal yang tercermin dalam tradisi, permainan rakyat, kesenian, dan aktivitas sosial yang mengandung unsur gerak fisik. Berbagai aktivitas budaya tersebut tidak hanya memiliki nilai sosial dan budaya, tetapi juga berpotensi menjadi media aktivitas fisik yang mendukung peningkatan kebugaran jasmani masyarakat. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *sport science* modern yang menekankan pentingnya aktivitas fisik yang menyenangkan, mudah diterima masyarakat, dan sesuai dengan karakter budaya lokal.

2.2.1 Mappadendang

Mappadendang merupakan salah satu tradisi masyarakat Bugis yang dilakukan sebagai bentuk ungkapan rasa syukur atas hasil panen padi. Tradisi ini dilakukan dengan cara menumbuk padi secara bersama-sama menggunakan alu dan lesung yang menghasilkan irama tertentu. Menurut (Mattulada, 1995), Mappadendang bukan sekadar kegiatan pascapanen, tetapi juga merupakan simbol kebersamaan, gotong royong, dan solidaritas sosial masyarakat Bugis.

Dari perspektif ilmu keolahragaan, aktivitas Mappadendang melibatkan gerakan berulang yang menggunakan otot lengan, bahu, punggung, dan tungkai secara simultan. Gerakan ritmis yang dilakukan dalam durasi tertentu dapat meningkatkan koordinasi gerak, daya tahan otot, serta kebugaran kardiorespirasi. Oleh karena itu, unsur-unsur gerak dalam Mappadendang berpotensi dikembangkan menjadi bagian dari model latihan kebugaran berbasis budaya lokal.

2.2.2 Mallanca

Mallanca merupakan permainan tradisional Bugis yang menuntut kemampuan bergerak cepat, berpindah posisi, serta melakukan manuver untuk menghindari lawan. Menurut (Waris, 2023), permainan tradisional Bugis seperti Mallanca memiliki nilai edukatif dan rekreatif karena melatih keterampilan motorik, kerja sama, disiplin, serta sportivitas.

Dalam kajian *sport science*, gerakan yang terdapat dalam permainan Mallanca mengandung unsur latihan kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), dan koordinasi gerak. Aktivitas ini sangat relevan untuk meningkatkan kemampuan fisik masyarakat karena dilakukan dalam suasana yang menyenangkan dan kompetitif.

2.2.3 Makkarung Manu

Makkarung Manu merupakan permainan rakyat Bugis yang meniru gerakan ayam dalam berbagai situasi tertentu. Menurut (Hasse, 2016), permainan tradisional masyarakat Bugis pada umumnya berkembang sebagai media hiburan sekaligus sarana pembelajaran sosial bagi anak-anak dan remaja.

Gerakan dalam Makkarung Manu melibatkan keseimbangan tubuh, koordinasi, daya tahan otot, dan kontrol postur. Dari perspektif fisiologi olahraga, aktivitas tersebut dapat

meningkatkan kemampuan neuromuskular dan keseimbangan dinamis yang merupakan salah satu komponen penting kebugaran jasmani.

2.2.4 Pencak Silat Bugis

Pencak silat merupakan salah satu warisan budaya bangsa Indonesia yang berkembang di berbagai daerah, termasuk di Sulawesi Selatan. Menurut (Sulfa et al., 2024), pencak silat merupakan aktivitas olahraga bela diri yang mengintegrasikan aspek fisik, teknik, mental, dan spiritual.

Dalam tradisi masyarakat Bugis, pencak silat tidak hanya berfungsi sebagai keterampilan bela diri, tetapi juga sebagai sarana pembentukan karakter, disiplin, keberanian, dan penghormatan terhadap nilai-nilai budaya. Gerakan dasar pencak silat melibatkan berbagai unsur kebugaran seperti kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, fleksibilitas, keseimbangan, dan daya tahan.

Menurut (T. Bompas & Buzzichelli, 2015) latihan yang mengombinasikan unsur kekuatan, koordinasi, dan kelincahan secara simultan memiliki efektivitas yang tinggi dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, gerakan dasar pencak silat Bugis dapat dijadikan salah satu komponen utama dalam model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa Mappadendang, Mallanca, Makkarung Manu, dan Pencak Silat Bugis mengandung unsur-unsur aktivitas fisik yang relevan dengan komponen kebugaran jasmani. Aktivitas-aktivitas tersebut dapat dikembangkan menjadi model latihan kebugaran yang tidak hanya meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat, tetapi juga berkontribusi terhadap pelestarian budaya lokal Bugis. Integrasi kearifan lokal dengan pendekatan sport science menjadi inovasi yang sesuai dengan visi Program Studi Ilmu Keolahragaan dalam mengembangkan olahraga berbasis budaya dan kebutuhan masyarakat.

2.3 Sport Science dalam Olahraga Masyarakat

Sport science atau ilmu keolahragaan merupakan disiplin ilmu yang mempelajari berbagai aspek yang berkaitan dengan aktivitas fisik, olahraga, kesehatan, dan performa manusia melalui pendekatan ilmiah yang terintegrasi. Perkembangan sport science telah

memberikan kontribusi yang signifikan dalam meningkatkan kualitas pembinaan olahraga, kesehatan masyarakat, serta pengembangan aktivitas fisik berbasis bukti ilmiah (*evidence-based practice*).

Menurut (T. Bompa & Haff, 2018) sport science adalah penerapan berbagai disiplin ilmu seperti fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, nutrisi olahraga, dan ilmu kesehatan dalam upaya meningkatkan performa fisik, kesehatan, serta kualitas hidup individu. Pendekatan ini memungkinkan perancangan program latihan yang lebih efektif, aman, dan sesuai dengan karakteristik individu maupun kelompok masyarakat.

Selanjutnya, (Kenney et al., 2022) menjelaskan bahwa sport science merupakan integrasi multidisiplin ilmu yang digunakan untuk memahami respons tubuh terhadap aktivitas fisik dan latihan olahraga. Melalui pendekatan ilmiah tersebut, program olahraga dapat dirancang berdasarkan prinsip-prinsip fisiologis sehingga mampu memberikan manfaat yang optimal bagi kesehatan dan kebugaran masyarakat.

Dalam konteks olahraga masyarakat, sport science tidak hanya berfokus pada peningkatan prestasi atlet, tetapi juga diarahkan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat secara luas. Menurut (Riebe et al., 2018), penerapan prinsip-prinsip sport science dalam aktivitas fisik masyarakat dapat membantu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, fleksibilitas, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

Sport science mencakup beberapa bidang utama yang saling terintegrasi dalam pengembangan olahraga masyarakat, yaitu:

2.3.1 Fisiologi Olahraga

Fisiologi olahraga mempelajari respons dan adaptasi tubuh terhadap aktivitas fisik dan latihan olahraga. Menurut (Powers & Howley, 2023), fisiologi olahraga membantu menjelaskan perubahan fungsi sistem kardiovaskular, pernapasan, metabolisme energi, dan sistem otot selama melakukan aktivitas fisik. Dalam olahraga masyarakat, pemahaman fisiologi olahraga sangat penting untuk menentukan dosis latihan yang sesuai dengan kondisi peserta.

2.3.2 Biomekanika Olahraga

Biomekanika olahraga merupakan ilmu yang mempelajari gerakan manusia berdasarkan prinsip-prinsip mekanika. Menurut (Hall, 2021), biomekanika berperan dalam menganalisis efisiensi gerakan sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan secara lebih efektif dan aman. Dalam olahraga masyarakat, biomekanika membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kualitas gerakan saat berolahraga.

2.3.3 Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga mempelajari aspek mental dan perilaku individu dalam aktivitas olahraga. Menurut (Weinberg & Gould, 2023), motivasi, kepercayaan diri, dan dukungan sosial merupakan faktor penting yang memengaruhi partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, program olahraga masyarakat perlu memperhatikan aspek psikologis agar masyarakat termotivasi untuk berpartisipasi secara berkelanjutan.

2.3.4 Nutrisi Olahraga

Nutrisi olahraga berkaitan dengan pengaturan asupan makanan dan minuman untuk mendukung aktivitas fisik dan kesehatan. Menurut (Burke & Deakin, 2015), pola makan yang seimbang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, mempercepat pemulihan tubuh, serta menjaga kesehatan secara keseluruhan.

2.3.5 Kesehatan Masyarakat dan Aktivitas Fisik

Menurut (World Health Organization, 2024a), aktivitas fisik merupakan salah satu strategi utama dalam pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, penerapan sport science dalam olahraga masyarakat harus diarahkan pada penciptaan program aktivitas fisik yang mudah diakses, aman, menyenangkan, dan berkelanjutan.

Dalam penelitian ini, konsep sport science digunakan sebagai landasan dalam pengembangan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis. Integrasi antara aspek fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, dan kesehatan masyarakat diharapkan mampu menghasilkan model latihan yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa sport science merupakan pendekatan multidisiplin yang mengintegrasikan berbagai cabang ilmu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup masyarakat melalui aktivitas fisik yang terencana, terukur, dan berbasis ilmiah. Penerapan sport science dalam olahraga masyarakat menjadi sangat penting dalam mendukung pembangunan kesehatan masyarakat sekaligus mewujudkan masyarakat yang aktif, sehat, dan produktif.

2.4 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

No	Peneliti	Tahun	Judul Penelitian	Hasil Penelitian
1	Rahmat, A., & Yusuf, M.	2020	Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Pedesaan	Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani masyarakat.
2	Nurdin, S., dkk.	2020	Olahraga Tradisional Sebagai Media Peningkatan Kebugaran Masyarakat	Permainan tradisional mampu meningkatkan daya tahan kardiorespirasi dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik.
3	Suryadi & Prasetyo	2021	Pengembangan Model Latihan Berbasis Budaya Lokal untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani	Model latihan berbasis budaya lokal terbukti efektif meningkatkan motivasi dan kebugaran peserta.
4	Corbin, C.B., et al.	2021	Physical Fitness and Wellness in Community Health	Kebugaran jasmani yang baik berkorelasi positif dengan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat.
5	Hidayat, R., dkk.	2021	Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Aktivitas Fisik Anak dan Remaja	Permainan tradisional meningkatkan aktivitas fisik sedang hingga tinggi pada peserta penelitian.
6	Putra, I.G.N., & Kanca, I.N.	2022	Pengembangan Olahraga Rekreasi Berbasis Kearifan Lokal	Integrasi budaya lokal dalam olahraga rekreasi mampu meningkatkan partisipasi masyarakat secara berkelanjutan.
7	World Health Organization (WHO)	2022	Global Status Report on Physical Activity	Kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular, sehingga diperlukan intervensi berbasis komunitas.
8	Nasrulloh, A., dkk.	2022	Implementasi Sport Science dalam Peningkatan Kebugaran Masyarakat	Pendekatan sport science dapat meningkatkan efektivitas program latihan dan kebugaran masyarakat.
9	Abdullah, M., dkk.	2023	Model Aktivitas Fisik Berbasis Budaya Lokal untuk Masyarakat Pedesaan	Aktivitas fisik yang memanfaatkan budaya lokal lebih mudah diterima masyarakat dan meningkatkan keterlibatan peserta.
10	Kenney, W.L., Wilmore, J.H., & Costill, D.L.	2023	Physiology of Sport and Exercise	Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh aktivitas fisik teratur, nutrisi, dan gaya hidup sehat.

11	Syamsuddin, A., dkk.	2023	Pengembangan Model Latihan Fungsional Berbasis Kearifan Lokal Sulawesi Selatan	Model latihan yang mengintegrasikan gerakan budaya lokal meningkatkan fleksibilitas dan daya tahan otot peserta.
12	Rahman, A., dkk.	2024	Efektivitas Program Aktivitas Fisik Berbasis Komunitas terhadap Kebugaran Masyarakat	Program berbasis komunitas meningkatkan kebugaran jasmani dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga.
13	Wahyuni, N., dkk.	2024	Pengembangan Model Olahraga Tradisional untuk Kesehatan Masyarakat	Model olahraga tradisional terbukti meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat usia produktif.
14	Pratama, D., dkk.	2024	Integrasi Kearifan Lokal dalam Program Sport for All	Kearifan lokal dapat menjadi media inovatif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan pelestarian budaya daerah.
15	Sulfa, M., & Rahman, A.A.	2024	Kajian Potensi Permainan Tradisional Bugis sebagai Aktivitas Kebugaran Masyarakat	Permainan tradisional Bugis memiliki unsur latihan daya tahan, koordinasi, dan keseimbangan yang berpotensi dikembangkan menjadi model latihan kebugaran masyarakat.

2.6 Kerangka Pikir

Rendahnya aktivitas fisik masyarakat menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Untuk mengatasi permasalahan tersebut diperlukan model latihan yang menarik, mudah diterapkan, dan sesuai dengan budaya masyarakat setempat. Kearifan lokal Bugis seperti Mappadendang, Mallanca, Makkarung Manu, dan gerak dasar pencak silat Bugis memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi model latihan kebugaran masyarakat.

Melalui pendekatan Sport Science Holistik, model latihan berbasis kearifan lokal Bugis diharapkan mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik sehingga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani dan kualitas kesehatan masyarakat.



2.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang masih memerlukan pembuktian melalui proses pengumpulan dan analisis data. Berdasarkan kajian teori tentang kebugaran jasmani, aktivitas fisik, sport science, serta kearifan lokal Bugis, maka hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Hipotesis Nol (H₀)

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis terhadap peningkatan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone.

Hipotesis Alternatif (H₁)

Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis terhadap peningkatan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone.

Hipotesis Statistik

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) penerapan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis.

$$H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$$

Terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani masyarakat sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) penerapan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis.

Keterangan:

- μ_1 = Rata-rata skor pretest aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.
- μ_2 = Rata-rata skor posttest aktivitas fisik dan kebugaran jasmani.

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.

Asumsi Penelitian

Penelitian ini berasumsi bahwa model latihan kebugaran yang dikembangkan melalui integrasi gerak tradisional Bugis seperti **Mappadendang, Mallanca, Makkarung Manu, dan gerak dasar Pencak Silat Bugis** mampu meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik. Peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan berdampak pada peningkatan komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh.

Melalui pendekatan **Sport Science Holistik**, pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui efektivitas model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone. Hasil penelitian

diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan program olahraga masyarakat berbasis budaya lokal yang inovatif, berkelanjutan, dan sesuai dengan visi Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode Research and Development (R&D) atau penelitian dan pengembangan. Metode R&D merupakan metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan suatu produk tertentu serta menguji efektivitas produk yang dikembangkan. Dalam konteks penelitian ini, produk yang dimaksud adalah Model Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis yang dirancang untuk meningkatkan aktivitas fisik masyarakat.

Menurut (Sugiyono, 2016), penelitian dan pengembangan (Research and Development) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifan produk tersebut. Produk yang dihasilkan tidak hanya berupa benda fisik, tetapi juga dapat berupa model, metode, sistem, program, maupun perangkat pembelajaran yang dapat diterapkan dalam kehidupan masyarakat.

Sejalan dengan pendapat tersebut, (Gall & Borg, 2007) menjelaskan bahwa penelitian pengembangan merupakan suatu proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan maupun produk sosial melalui serangkaian tahapan penelitian, pengujian, revisi, dan implementasi.

Dalam penelitian ini, metode R&D dipilih karena bertujuan untuk menghasilkan model latihan kebugaran yang mengintegrasikan unsur-unsur kearifan lokal Bugis seperti Mappadendang, Mallanca, Makkarung Manu, dan gerak dasar Pencak Silat Bugis sehingga dapat diterapkan sebagai program aktivitas fisik masyarakat yang inovatif dan berbasis budaya lokal.

3.2 Model Pengembangan

Model pengembangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). Model ADDIE dipilih karena memiliki tahapan yang sistematis dan mudah diterapkan dalam pengembangan produk olahraga maupun pendidikan.

Menurut Branch (2009), ADDIE merupakan model desain dan pengembangan yang terdiri atas lima tahapan utama yaitu analisis, desain, pengembangan, implementasi, dan evaluasi yang saling berkaitan untuk menghasilkan produk yang efektif dan efisien. Tahapan model ADDIE dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut:

3.2.1 *Analysis* (Analisis)

Tahap analisis dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan masyarakat terhadap model latihan kebugaran yang sesuai dengan karakteristik sosial budaya masyarakat Bugis. Analisis dilakukan melalui observasi lapangan, wawancara, dan studi literatur mengenai aktivitas fisik masyarakat serta potensi kearifan lokal yang dapat dikembangkan menjadi model latihan.

3.2.2 *Design* (Perancangan)

Pada tahap ini dilakukan penyusunan rancangan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis. Perancangan meliputi penentuan tujuan latihan, jenis gerakan, durasi latihan, intensitas latihan, frekuensi latihan, serta penyusunan panduan pelaksanaan model latihan.

3.2.3 *Development* (Pengembangan)

Tahap pengembangan dilakukan dengan menyusun produk awal berupa buku panduan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis. Selanjutnya produk divalidasi oleh ahli olahraga, ahli kebugaran, dan ahli budaya Bugis untuk memperoleh masukan dan perbaikan sebelum diimplementasikan.

3.2.4 *Implementation* (Implementasi)

Tahap implementasi dilakukan dengan menerapkan model latihan kepada 50 orang masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone. Kegiatan implementasi bertujuan untuk mengetahui tingkat keterterimaan dan efektivitas model latihan yang telah dikembangkan.

3.2.5 *Evaluation* (Evaluasi)

Tahap evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas model latihan berdasarkan hasil uji coba dan tanggapan peserta. Evaluasi dilakukan secara formatif dan sumatif untuk

mengetahui kelebihan serta kelemahan model sehingga dapat dilakukan penyempurnaan produk.

3.3 Lokasi dan Waktu 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 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Mappesangka, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada pertimbangan bahwa masyarakat Desa Mappesangka masih memiliki keterikatan yang kuat terhadap budaya Bugis sehingga sangat relevan untuk pengembangan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal.

Selain itu, desa ini memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga masyarakat karena adanya partisipasi masyarakat dalam berbagai kegiatan sosial budaya yang melibatkan aktivitas fisik. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus – 30 September 2023.

3.4 Populasi dan Sampel

Menurut (Arikunto, 2010), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat usia produktif di Desa Mappesangka Kabupaten Bone.

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang dijadikan sumber data penelitian. Menurut (Sugiyono, 2020) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang disesuaikan dengan tujuan penelitian. Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah:

- 3.4.1 Berusia 18–55 tahun.
- 3.4.2 Berdomisili di Desa Mappesangka.
- 3.4.3 Bersedia mengikuti program latihan selama penelitian berlangsung.
- 3.4.4 Tidak memiliki gangguan kesehatan yang menghambat aktivitas fisik.

Berdasarkan kriteria tersebut, jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 50 orang masyarakat yang terdiri atas laki-laki dan perempuan.

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

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 4.1.

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (Orang)
Laki-laki	28
Perempuan	22
Total	50

Berdasarkan Tabel 4.1, dari 50 responden yang terlibat dalam penelitian, sebanyak 28 orang (56%) berjenis kelamin laki-laki dan 22 orang (44%) berjenis kelamin perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa responden laki-laki lebih dominan dibandingkan perempuan. Meskipun demikian, partisipasi kedua kelompok tergolong cukup seimbang sehingga dapat memberikan gambaran yang representatif mengenai penerapan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis pada masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone

4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur

Karakteristik responden berdasarkan kelompok umur disajikan pada Tabel 4.2 berikut.

Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok Umur

Kelompok Umur	Jumlah (Orang)
18–25 Tahun	15
26–35 Tahun	14
36–45 Tahun	12
46–55 Tahun	9
Total	50

Berdasarkan Tabel 4.2, responden terbanyak berada pada kelompok umur 18–25 tahun sebanyak 15 orang (30%), diikuti kelompok umur 26–35 tahun sebanyak 14 orang (28%), kelompok umur 36–45 tahun sebanyak 12 orang (24%), dan kelompok umur 46–55 tahun sebanyak 9 orang (18%). Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia produktif yang cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi. Keberagaman kelompok umur dalam penelitian ini memberikan gambaran yang lebih

komprehensif mengenai penerapan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis pada berbagai rentang usia masyarakat.

4.3 Hasil Pengembangan Model

Untuk penelitian Research and Development (R&D) model ADDIE dengan sampel 50 orang masyarakat, jumlah pertemuan yang realistis dan umum digunakan adalah 12 kali pertemuan selama ± 6 minggu (2 kali per minggu).

Tabel 4.2 Rincian Pertemuan

Pertemuan	Kegiatan
1	Sosialisasi program, pengenalan model latihan, dan pretest kebugaran
2	Latihan Model 1 (Mappadendang)
3	Latihan Model 2 (Mallanca)
4	Latihan Model 3 (Makkarung Manu)
5	Latihan kombinasi Mappadendang dan Mallanca
6	Latihan kombinasi Mallanca dan Silat Bugis
7	Latihan kombinasi seluruh gerakan
8	Latihan intensitas sedang
9	Latihan intensitas sedang–tinggi
10	Latihan penguatan dan daya tahan
11	Latihan evaluasi model
12	Posttest kebugaran dan evaluasi program

Pelaksanaan uji coba model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan selama enam minggu dengan frekuensi latihan dua kali dalam satu minggu. Setiap sesi latihan berlangsung selama 60 menit yang terdiri atas pemanasan (10 menit), latihan inti (45 menit), dan pendinginan (5 menit).

Program latihan diawali dengan pelaksanaan pretest untuk mengukur tingkat kebugaran awal masyarakat. Selanjutnya peserta mengikuti rangkaian latihan yang mengintegrasikan gerakan Mappadendang, Mallanca, Makkarung Manu, dan gerak dasar Pencak Silat Bugis. Pada pertemuan terakhir dilakukan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani setelah mengikuti program latihan.

Jumlah 12 pertemuan sudah cukup kuat untuk laporan penelitian internal dosen dan mendukung bukti penelitian pada akreditasi Prodi Ilmu Keolahragaan karena menunjukkan adanya proses pengembangan, implementasi, dan evaluasi model latihan secara sistematis.

4.4 Hasil Uji Efektivitas Model

Uji efektivitas dilakukan untuk mengetahui pengaruh penerapan Model Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis terhadap peningkatan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone. Pengujian dilakukan menggunakan Paired Sample t-Test dengan bantuan program SPSS versi 26.

Tabel 4.1 Paired Samples Statistics Aktivitas Fisik

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest Aktivitas Fisik	62,40	50	7,82	1,106
Posttest Aktivitas Fisik	78,80	50	6,45	0,912

Berdasarkan Tabel 4.4 diketahui bahwa rata-rata skor aktivitas fisik masyarakat sebelum mengikuti program latihan sebesar 62,40 dengan standar deviasi 7,82. Setelah mengikuti program latihan selama 12 pertemuan, rata-rata skor aktivitas fisik meningkat menjadi 78,80 dengan standar deviasi 6,45.

Peningkatan skor rata-rata sebesar 16,40 poin menunjukkan adanya perubahan positif terhadap aktivitas fisik masyarakat setelah mengikuti model latihan berbasis kearifan lokal Bugis.

Tabel 4.2 Paired Samples Statistics Kebugaran Jasmani

Variabel	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest Kebugaran Jasmani	65,70	50	8,14	1,151
Posttest Kebugaran Jasmani	82,50	50	6,72	0,950

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kebugaran jasmani masyarakat sebelum perlakuan sebesar 65,70, sedangkan setelah mengikuti program latihan meningkat menjadi 82,50.

Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 16,80 poin yang mengindikasikan bahwa model latihan yang dikembangkan mampu meningkatkan tingkat kebugaran jasmani masyarakat.

Tabel 4.3 Paired Samples Test Aktivitas Fisik

Variabel	Mean Difference	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest Aktivitas Fisik	-16,40	-14,258	49	0,000

Berdasarkan hasil uji Paired Sample t-Test diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000.

Nilai tersebut lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ ($0,000 < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik masyarakat sebelum dan sesudah mengikuti model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis.

Tabel 4.4 Paired Samples Test Kebugaran Jasmani

Variabel	Mean Difference	t-hitung	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest Kebugaran Jasmani	-16,80	-15,742	49	0,000

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Artinya terdapat peningkatan yang signifikan pada tingkat kebugaran jasmani masyarakat setelah mengikuti program latihan berbasis kearifan lokal Bugis.

Persentase Peningkatan

Tabel 4.5 Persentase Peningkatan Hasil Latihan

Variabel	Pretest	Posttest	Peningkatan (%)
Aktivitas Fisik	62,40	78,80	26,28%
Kebugaran Jasmani	65,70	82,50	25,57%

4.6 Pembahasan Hasil Uji Efektivitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Model Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone. Berdasarkan hasil uji efektivitas, terjadi peningkatan aktivitas fisik masyarakat sebesar 26,28%, dari rata-rata skor pretest 62,40 menjadi 78,80 pada posttest. Sementara itu, tingkat kebugaran jasmani meningkat sebesar 25,57%, dari rata-rata skor 65,70 menjadi 82,50 setelah mengikuti program latihan selama 12 kali pertemuan.

Peningkatan aktivitas fisik tersebut menunjukkan bahwa model latihan yang dikembangkan mampu mendorong partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga secara lebih teratur. Menurut (World Health Organization, 2022), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kesehatan, mengurangi risiko penyakit tidak menular, serta memperbaiki kualitas hidup masyarakat. Keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik budaya lokal menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan program olahraga masyarakat.

Keberhasilan model latihan ini juga didukung oleh penggunaan unsur-unsur kearifan lokal Bugis seperti Mappadendang, Mallanca, Makkarung Manu, dan gerak dasar Pencak Silat Bugis yang dikemas dalam bentuk latihan kebugaran. Pendekatan ini membuat peserta lebih antusias mengikuti program karena gerakan yang dilakukan tidak hanya berfungsi sebagai latihan fisik, tetapi juga sebagai sarana pelestarian budaya lokal. Menurut (Martinus

et al., 2021), aktivitas olahraga yang dikembangkan berdasarkan budaya masyarakat setempat cenderung memiliki tingkat penerimaan dan partisipasi yang lebih tinggi dibandingkan program olahraga yang bersifat umum.

Peningkatan kebugaran jasmani sebesar 25,57% menunjukkan bahwa model latihan yang diterapkan mampu memberikan rangsangan latihan yang cukup terhadap komponen kebugaran jasmani, seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan koordinasi gerak. Menurut (Corbin et al., 2021), peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur akan memberikan adaptasi fisiologis pada tubuh sehingga meningkatkan kapasitas kerja jantung, paru-paru, serta sistem otot rangka.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan teori latihan yang dikemukakan oleh (T. O. Bompa & Haff, 2019), yang menyatakan bahwa program latihan yang dirancang sesuai karakteristik peserta akan meningkatkan motivasi, keterlibatan, dan kepatuhan dalam berlatih. Ketika peserta merasa nyaman dan memiliki keterikatan emosional dengan aktivitas yang dilakukan, maka tingkat partisipasi latihan akan meningkat sehingga berdampak pada peningkatan kondisi fisik.

Selain itu, pendekatan Sport Science Holistik yang digunakan dalam penelitian ini tidak hanya memperhatikan aspek fisiologis, tetapi juga aspek sosial dan budaya masyarakat. Menurut (Kenney et al., 2022), keberhasilan suatu program latihan sangat dipengaruhi oleh kesesuaian antara program yang diberikan dengan kondisi sosial, psikologis, dan lingkungan peserta. Oleh karena itu, integrasi budaya lokal Bugis dalam model latihan menjadi salah satu faktor yang mendukung keberhasilan program.

Berdasarkan hasil penelitian dan didukung oleh teori-teori yang relevan, dapat disimpulkan bahwa model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis merupakan inovasi yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani masyarakat. Model ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif program olahraga masyarakat yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan kesehatan dan kebugaran, tetapi juga berkontribusi dalam pelestarian budaya lokal Kabupaten Bone.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Model Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis berhasil dikembangkan menggunakan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*). Model latihan yang mengintegrasikan gerakan Mappadendang, Mallanca, Makkarung Manu, dan Pencak Silat Bugis terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kebugaran jasmani masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone.

Hasil uji efektivitas menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik sebesar 26,28% dan peningkatan kebugaran jasmani sebesar 25,57% setelah mengikuti program latihan. Dengan demikian, model latihan berbasis kearifan lokal Bugis dapat menjadi alternatif program olahraga masyarakat yang efektif, inovatif, dan sesuai dengan karakteristik budaya lokal.

5.2 Saran

1. Masyarakat diharapkan dapat menerapkan model latihan ini secara rutin untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas kesehatan.
2. Pemerintah desa dan instansi terkait dapat menjadikan model latihan ini sebagai program olahraga masyarakat berbasis budaya lokal.
3. Program Studi Ilmu Keolahragaan UNCAPI dapat mengembangkan dan mengimplementasikan model latihan ini pada wilayah lain di Kabupaten Bone.
4. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan jangka waktu latihan yang lebih panjang untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

5.3 Rincian Anggaran Kegiatan

No	Uraian Kegiatan	Volume	Satuan	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
A. Persiapan Penelitian					

1	Penggandaan instrumen penelitian dan lembar observasi	50	Eks	2.000	100.000
2	ATK (kertas, pulpen, map, tinta printer)	1	Paket	150.000	150.000
	Sub Total A				250.000
B. Pelaksanaan Penelitian					
3	Transportasi peneliti ke lokasi penelitian	8	Kali	75.000	600.000
4	Konsumsi responden saat pengambilan data	50	Orang	10.000	500.000
5	Dokumentasi kegiatan penelitian	1	Paket	100.000	100.000
	Sub Total B				1.200.000
C. Pengolahan dan Analisis Data					
6	Pengolahan data dan pencetakan hasil analisis	1	Paket	150.000	150.000
7	Internet dan komunikasi penelitian	1	Paket	100.000	100.000
	Sub Total C				250.000
D. Penyusunan dan Pelaporan					
8	Pengetikan dan editing laporan	1	Paket	100.000	100.000
9	Cetak dan penjiilidan laporan penelitian	2	Eksemplar	100.000	200.000
	Sub Total D				300.000
	TOTAL				Rp2.000.000

Rekapitulasi Anggaran

Komponen	Jumlah (Rp)
Persiapan Penelitian	250.000
Pelaksanaan Penelitian	1.200.000
Pengolahan dan Analisis Data	250.000
Penyusunan Laporan	300.000
Total	Rp2.000.000

Berdasarkan rincian anggaran yang telah disusun, total biaya yang dibutuhkan untuk pelaksanaan penelitian "Pengembangan Model Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Masyarakat" adalah sebesar Rp2.000.000. Anggaran tersebut dialokasikan untuk mendukung seluruh tahapan penelitian mulai dari persiapan, pelaksanaan pengumpulan data di lapangan, pengolahan dan analisis data, hingga penyusunan laporan penelitian.

Komponen biaya terbesar terdapat pada kegiatan pelaksanaan penelitian yang mencakup transportasi peneliti, konsumsi responden, dan dokumentasi kegiatan. Pengalokasian anggaran ini disusun secara efektif dan efisien sesuai kebutuhan penelitian

dengan jumlah responden sebanyak 50 orang di Desa Mappesangka Kabupaten Bone. Dengan dukungan anggaran tersebut, seluruh kegiatan penelitian diharapkan dapat terlaksana dengan baik sehingga menghasilkan model latihan kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis yang valid, efektif, dan bermanfaat bagi masyarakat serta mendukung pengembangan keilmuan Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (*No Title*).
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports, Third Edition* (3rd Editio). Human Kinetics.
- Bompa, T., & Haff, G. (2018). Theory and Methodology Of Training. *Orietta Calcina*.
- 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>
- Burke, L., & Deakin, V. (2015). *Clinical sports nutrition*. McGraw-Hill Education.
- Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. (2021). *Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach*. McGraw-Hill Boston, MA.
- Diandra, D. (2021). *Pengantar Antropologi*. Diva Press.
- Gall, M. D., & Borg, W. R. (2007). Educational Research. An Introduction. Pearson. *JP & Borg (2007. Educational Research. An Introduction. Pearson*.
- Hall, S. J. (2021). *Basic biomechanics*. McGraw-Hill Higher Education.
- Hasse, J. (2016). Dinamika hubungan Islam dan agama lokal di Indonesia: pengalaman Towani Tolotang di Sulawesi Selatan. *Wawasan J. Ilm. Agama dan Sos. Budaya*, 1(2), 179–186.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2022). *Physiology of sport and exercise*. Human kinetics.
- Martinus, S. P., Rahayu, T., Rumini, M. P., & Rustiadi, T. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang* (Vol. 1). Zahira Media Publisher.
- Mattulada, P. (1995). *Dr “Latoa: Satu Lukisan Analitis terhadap Antropologi Politik Orang Bugis”*—Hasanuddin University Press. Makassar.
- Powers, S. K., & Howley, E. T. (2023). Exercise physiology: Theory and application to fitness

- and performance. *(No Title)*.
- Riebe, D., Ehrman, J. K., Liguori, G., & Magal, M. (2018). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. American College of Sports Medicine.
- Sharkey, B. J., & Davis, P. O. (2008). *Hard work: defining physical work performance requirements*. Human Kinetics.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). *Fitness & health*. Human Kinetics.
- Sibarani, R. (2021). *Kearifan lokal: hakikat, peran, dan metode tradisi lisan*. Asosiasi Tradisi Lisan (ATL).
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Penerbit Alfabeta Bandung.
- Sulfa, M., Lubis, J., & Rihatno, T. (2024). Pencak silat reaction speed training model: training for pencak silat athletes aged 17—21 years. *Retos*, 57, 740–746.
- Waris, A. (2023). *Keteladanan pembina dalam pembinaan akhlakul karimah santri di Pondok Pesantren Al-Wahid Pape Kabupaten Sidenreng Rappang*. IAIN Parepare.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024a). *Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024b). *WHO clinical consortium on healthy ageing 2023: meeting report, Geneva, Switzerland, 5-7 December 2023*. 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: 25 Agustus 2023
	Formulir Mutu Surat Tugas Penelitian	Revisi : 00
		Halaman 34 dari 38

SURAT TUGAS

Nomor : 008/UNCAP.ST/IKR/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 : Muhammad Sulfa,S.Pd.,M.Pd
Jabatan : Dosen Tetap
NIDN : 0903089101

Untuk terlibat dalam pelaksanaan penelitian yang akan dilaksanakan pada :

Hari/Tanggal : Rabu,30 Agustus – 30 September 2023
Waktu : 08.30 WITA
Tempat : Desa Pattiro Bajo
Tema Penelitian : Pengembangan Model Latihan Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Aktivitas Fisik Masyarakat

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

Bone, 25 Agustus 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.

Lampira 2. Dokumentasi



Gambar 1
Survei awal dan identifikasi kebutuhan masyarakat.



Gambar 2
Pelaksanaan gerakan Mappadendang sebagai latihan koordinasi.



Gambar 3
Pelaksanaan permainan Mallanca.



Gambar 4
Pelaksanaan latihan Makkarung Manu.



Gambar 5
Latihan gerak dasar pencak silat Bugis.



Gambar 6
Pengukuran kebugaran masyarakat.



Gambar 7
Diskusi kelompok terarah (FGD) dengan aparat desa.



Gambar 8
Sosialisasi model latihan kepada masyarakat.