

LAPORAN PKM

EDUKASI KEBUGARAN JASMANI BERBASIS SPORT SCIENCE HOLISTIK BAGI MASYARAKAT DESA MAPPESANGKA KABUPATEN BONE



TIM PENGUSUL

KETUA	: Dr. Muhammad Sulfa, M.Pd.	NIDN	: 0903089101
ANGGOTA	: Muh. Jamil Abdillah, S.Or., M.Or.	NIDN	: 0920119801
	Adelvin Sangkalabu	NIM	: 2389201002
	Widia Lestari	NIM	: 2489201002
	Riska Dwi Saputri	NIM	: 2489201005

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

- | | | | |
|----|------------------------------------|---|---|
| 1. | Judul Kegiatan | : | Edukasi Kebugaran Jasmani Berbasis Sport Science Holistik Bagi Masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone |
| 2. | Ketua Tim Pengabdi | : | |
| | a. Nama Lengkap | : | Dr. Muhammad Sulfa, M.Pd |
| | b. NIDN | : | 0903089101 |
| | c. Jabatan/golongan | : | Dosen Tetap |
| | d. Program Studi | : | Ilmu Keolahragaan |
| | e. Bidang Keahlian | : | Pencak Silat, Kebugaran Jasmani, Pendidikan Jasmani, Fisiologi Olahraga |
| | f. Alamat Surel | : | muhammadsulfasport@gmail.com |
| | Anggota Tim Penyusul | : | |
| | a. Jumlah Anggota | : | 3 |
| | b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian | : | Muh. Jamil Abdillah, S.Or., M.Or./ Kesehatan Olahraga |
| | c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian | : | Adelvin Sangkalabu |
| | Lokasi Kegiatan | : | |
| | a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) | : | Desa Mappesangka |
| | b. Kabupaten Kota | : | Kabupaten Bone |
| | c. Provinsi | : | Sulawesi Selatan |
| | Luaran Yang dihasilkan | : | Laporan Pengabdian |
| | Periode Pelaksanaan | : | 2024 |
| | Biaya Total | : | Rp2.000.000 |

Menyetujui,
Dekan



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

Watampone, 03 Mei 2024
Ketua Pengabdi



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

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ii

DAFTAR ISI..... iii

KATA PENGANTAR iv

BAB I PENDAHULUAN..... 1

 1.1 Latar Belakang 1

 1.2 Rumusan Masalah 3

 1.3 Tujuan Penelitian..... 3

 1.4 Manfaat Penelitian..... 3

BAB II..... 1

TINJAUAN PUSTAKA 1

 2.1 Konsep Kebugaran Jasmani 1

 2.2 Sport Science..... 2

 2.3 Edukasi Kesehatan Berbasis Aktivitas Fisik..... 4

 2.4 Penelitian Terdahulu 5

 2.5 Kerangka Pikir..... 5

BAB III 7

METODE PENELITIAN..... 7

 3.1 Desain Penelitian..... 7

 3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian..... 7

 3.3 Populasi dan Sampel Penelitian 8

 3.4 Teknik Pengumpulan Data 9

 3.5 Instrumen Penelitian..... 10

 3.6. Analisis Data 10

BAB V 12

HASIL PENELITIAN 12

 4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian 12

 4.2 Karakteristik Responden 12

 4.3 Perbandingan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi..... 13

 4.4 Pelaksanaan Edukasi Sport Science 15

 4.5 Kualitas Tidur..... 15

BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN 17

 5.1 Kesimpulan..... 17

 5.2 Saran..... 17

DAFTAR PUSTAKA 18

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penelitian yang berjudul “Edukasi Kebugaran Jasmani Berbasis Sport Science Holistik Bagi Masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone” dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang penelitian yang bertujuan untuk memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya upaya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap aktivitas fisik dan kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Perkembangan ilmu keolahragaan dan sport science menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana, terukur, dan berkelanjutan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan, meningkatkan produktivitas, serta mencegah berbagai penyakit tidak menular. Namun demikian, pemahaman masyarakat mengenai prinsip-prinsip kebugaran jasmani dan penerapan sport science masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan edukasi yang sistematis dan berbasis kebutuhan masyarakat.

Melalui penelitian ini, tim peneliti berupaya mengkaji tingkat pengetahuan masyarakat mengenai kebugaran jasmani serta mengimplementasikan edukasi berbasis sport science holistik yang mencakup aspek aktivitas fisik, gizi olahraga, kesehatan, dan pola hidup aktif. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi, bahan evaluasi, dan rekomendasi bagi berbagai pihak dalam mengembangkan program olahraga masyarakat yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Penyusunan laporan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan kerja sama berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini tim peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Cahaya Prima Bone yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan penelitian.

2. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Cahaya Prima Bone yang senantiasa memfasilitasi kegiatan penelitian dosen.
3. Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang memberikan arahan dan dukungan selama proses penelitian berlangsung.
4. Pemerintah Desa Mappesangka Kabupaten Bone yang telah memberikan izin dan membantu pelaksanaan penelitian di lapangan.
5. Seluruh masyarakat Desa Mappesangka yang telah berpartisipasi sebagai responden penelitian.
6. Semua pihak yang telah membantu dan mendukung pelaksanaan penelitian ini hingga selesai.

Tim peneliti menyadari bahwa laporan penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan guna penyempurnaan penelitian di masa yang akan datang. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, peningkatan kualitas kesehatan masyarakat, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Bone, 03 Mei 2024

Tim Pelaksana

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kebugaran jasmani merupakan salah satu komponen penting dalam mewujudkan kualitas hidup yang sehat dan produktif. Menurut (World Health Organization, 2022), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, mengontrol berat badan, serta menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, stroke, dan penyakit jantung koroner. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama penyebab meningkatnya angka kesakitan dan kematian di berbagai negara, termasuk Indonesia.

Dalam perspektif ilmu keolahragaan, kebugaran jasmani didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya (Sajoto, 2021). Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis, sosial, dan produktivitas seseorang dalam menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari.

Perkembangan sport science atau ilmu olahraga modern menunjukkan bahwa peningkatan kebugaran jasmani tidak cukup hanya melalui aktivitas olahraga semata, tetapi harus didukung oleh pendekatan ilmiah yang terintegrasi. Menurut (Williams et al., 2013), sport science merupakan penerapan berbagai disiplin ilmu seperti fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, nutrisi olahraga, dan pengukuran olahraga untuk meningkatkan kualitas kesehatan, kebugaran, dan performa manusia. Pendekatan ini memungkinkan program aktivitas fisik dilakukan secara lebih terarah, aman, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan individu maupun masyarakat.

Masyarakat pedesaan memiliki potensi yang besar dalam mengembangkan budaya hidup aktif karena didukung oleh lingkungan yang relatif kondusif dan aktivitas keseharian yang masih banyak melibatkan gerak fisik. Namun demikian, berbagai penelitian

menunjukkan bahwa tingkat pemahaman masyarakat mengenai konsep kebugaran jasmani dan olahraga yang benar masih relatif rendah. Sebagian masyarakat masih menganggap bahwa aktivitas pekerjaan sehari-hari sudah cukup untuk menjaga kebugaran, padahal aktivitas fisik yang dilakukan belum tentu memenuhi prinsip latihan yang terukur dan berkelanjutan. Selain itu, pengetahuan mengenai pemanasan, pendinginan, pengaturan intensitas latihan, frekuensi olahraga, serta pola makan sehat masih terbatas.

Desa Mappesangka yang berada di Kabupaten Bone merupakan salah satu wilayah yang memiliki potensi pengembangan olahraga masyarakat. Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada bulan Maret 2024, ditemukan bahwa sebagian besar masyarakat belum memiliki program aktivitas fisik yang terencana. Kegiatan olahraga masih dilakukan secara insidental, seperti bermain sepak bola pada waktu tertentu atau mengikuti kegiatan olahraga saat ada perayaan desa. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebugaran jasmani dan penerapan prinsip-prinsip sport science masih perlu ditingkatkan.

Menurut (Bompa & Haff, 2019), program latihan yang dilakukan secara terencana, sistematis, dan berkelanjutan akan memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan kebugaran dibandingkan aktivitas fisik yang dilakukan tanpa perencanaan. Oleh karena itu, edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya kebugaran jasmani menjadi langkah strategis untuk membentuk perilaku hidup sehat dan aktif.

Pendekatan sport science holistik dipilih dalam penelitian ini karena mampu mengintegrasikan berbagai aspek yang memengaruhi kebugaran jasmani, yaitu aspek fisiologis, psikologis, nutrisi, dan aktivitas fisik. Melalui edukasi yang diberikan, masyarakat diharapkan tidak hanya memahami pentingnya olahraga, tetapi juga mampu menerapkan pola hidup sehat secara berkelanjutan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan penelitian mengenai **“Edukasi Kebugaran Jasmani Berbasis Sport Science Holistik bagi Masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone”** guna mengetahui tingkat pemahaman masyarakat tentang kebugaran jasmani, menganalisis pengaruh edukasi sport science terhadap peningkatan pengetahuan

masyarakat, serta mengidentifikasi perubahan perilaku aktivitas fisik setelah diberikan program edukasi.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1.2.1 Bagaimana tingkat pemahaman masyarakat Desa Mappesangka mengenai kebugaran jasmani sebelum diberikan edukasi berbasis sport science holistik?
- 1.2.2 Bagaimana pengaruh edukasi sport science holistik terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kebugaran jasmani?
- 1.2.3 Bagaimana perubahan perilaku aktivitas fisik masyarakat setelah mengikuti program edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik?

1.3 Tujuan Penelitian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk:

- 1.3.1 Mengidentifikasi tingkat pemahaman masyarakat Desa Mappesangka mengenai kebugaran jasmani sebelum diberikan edukasi.
- 1.3.2 Menganalisis pengaruh edukasi sport science holistik terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai kebugaran jasmani.
- 1.3.3 Mengetahui perubahan perilaku aktivitas fisik masyarakat setelah mengikuti program edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian ilmu keolahragaan, khususnya dalam penerapan sport science holistik untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan perilaku hidup aktif masyarakat. Hasil penelitian juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan penelitian dan program olahraga masyarakat berbasis pendekatan ilmiah.

1.4.2 Manfaat Praktis

1.3.3.1 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.

1.3.3.2 Bagi Pemerintah Desa Pattiro Bajo

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

1.3.3.3 Bagi Pemerintah Kabupaten Bone

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

1.3.3.4 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.

1.3.3.5 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 tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melakukan pekerjaan, aktivitas sosial, maupun kegiatan olahraga dengan optimal serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Menurut (Sajoto, 2021), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu senggang dan menghadapi keadaan darurat yang tidak terduga. Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan tingkat kesehatan dan produktivitas seseorang.

Sementara itu, menurut (Widiastuti, 2015), kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas secara optimal yang ditunjang oleh beberapa komponen utama kebugaran. Komponen-komponen tersebut saling berkaitan dan berperan dalam mendukung kemampuan fisik seseorang.

2.1.1 Daya Tahan Kardiorespirasi (*Cardiorespiratory Endurance*)

Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah dalam menyuplai oksigen ke otot selama melakukan aktivitas fisik dalam jangka waktu tertentu. Menurut (Sharkey & Gaskill, 2013), daya tahan kardiorespirasi merupakan indikator utama kebugaran yang berhubungan langsung dengan kesehatan jantung dan paru-paru. Semakin baik daya tahan kardiorespirasi seseorang, semakin efisien tubuh dalam menghasilkan energi selama aktivitas fisik.

2.1.2 Kekuatan Otot (*Muscular Strength*)

Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menghasilkan gaya maksimal dalam satu kali kontraksi. Menurut Bompalao dan Buzzichelli (2019), kekuatan otot merupakan dasar dari hampir seluruh kemampuan fisik karena

berperan dalam mendukung gerakan, stabilitas tubuh, dan performa aktivitas sehari-hari maupun olahraga.

2.1.3 Daya Tahan Otot (*Muscular Endurance*)

Daya tahan otot adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi secara berulang dalam waktu yang relatif lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut (Harsono, 2015), daya tahan otot sangat penting dalam aktivitas yang memerlukan kerja otot secara terus-menerus, seperti berjalan jauh, berlari, bersepeda, dan berbagai aktivitas kerja fisik lainnya.

2.1.4 Fleksibilitas (*Flexibility*)

Fleksibilitas adalah kemampuan persendian untuk bergerak dalam ruang gerak yang maksimal. Menurut (Alter, 2004), fleksibilitas berperan penting dalam menjaga efisiensi gerakan, mengurangi risiko cedera, memperbaiki postur tubuh, dan meningkatkan kualitas aktivitas fisik seseorang.

2.1.5 Komposisi Tubuh (Body Composition)

Komposisi tubuh merupakan perbandingan antara massa lemak dan massa bebas lemak dalam tubuh. Menurut (Heyward, 2010), komposisi tubuh menjadi salah satu indikator penting dalam menilai status kebugaran dan kesehatan seseorang. Komposisi tubuh yang ideal dapat membantu meningkatkan kemampuan fisik serta mengurangi risiko berbagai penyakit yang berhubungan dengan kelebihan lemak tubuh.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari secara optimal. Tingkat kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai komponen seperti daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang perlu dipelihara melalui aktivitas fisik dan olahraga yang teratur.

2.2 Sport Science

Sport science atau ilmu keolahragaan merupakan penerapan berbagai disiplin ilmu pengetahuan untuk memahami, meningkatkan, dan mengoptimalkan performa manusia

dalam aktivitas fisik, olahraga, kesehatan, dan kebugaran. Menurut (Williams et al., 2013), sport science adalah kajian ilmiah yang mengintegrasikan berbagai bidang ilmu untuk meningkatkan performa olahraga sekaligus menjaga kesehatan individu melalui aktivitas fisik yang terencana dan terukur.

Sport science berkembang sebagai pendekatan multidisiplin yang menggabungkan ilmu fisiologi, biomekanika, psikologi, nutrisi, dan evaluasi olahraga. Menurut (Kenney et al., 2022), penerapan sport science tidak hanya digunakan pada atlet prestasi, tetapi juga pada masyarakat umum dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani, kualitas hidup, dan kesehatan secara menyeluruh.

2.2.1 Fisiologi Olahraga

Fisiologi olahraga mempelajari respons dan adaptasi tubuh terhadap aktivitas fisik dan latihan. Menurut (Heyward, 1992), fisiologi olahraga berfokus pada bagaimana sistem tubuh seperti jantung, paru-paru, otot, dan metabolisme bekerja selama aktivitas fisik serta beradaptasi terhadap latihan yang dilakukan secara teratur.

2.2.2 Biomekanika Olahraga

Biomekanika olahraga merupakan ilmu yang mempelajari gerakan manusia berdasarkan prinsip-prinsip mekanika. Menurut (Knudson, 2021), biomekanika bertujuan untuk menganalisis efisiensi gerakan, meningkatkan performa, dan mengurangi risiko cedera melalui pemahaman terhadap teknik gerak yang benar.

2.2.3 Psikologi Olahraga

Psikologi olahraga mempelajari faktor-faktor psikologis yang memengaruhi partisipasi, performa, dan keberhasilan seseorang dalam aktivitas olahraga. (Weinberg & Gould, 2023) menjelaskan bahwa motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, serta pengendalian emosi merupakan aspek penting yang berkontribusi terhadap keberhasilan aktivitas fisik dan olahraga.

2.2.4 Nutrisi Olahraga

Nutrisi olahraga merupakan cabang ilmu yang mempelajari kebutuhan zat gizi untuk mendukung aktivitas fisik, pemulihan, dan kesehatan tubuh. Menurut (Burke &

Deakin, 2015), asupan karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan cairan yang seimbang sangat penting untuk mendukung kebugaran jasmani dan performa fisik seseorang.

2.2.5 Pengukuran dan Evaluasi Olahraga

Pengukuran dan evaluasi olahraga merupakan proses pengumpulan data untuk mengetahui tingkat kemampuan fisik, kebugaran, dan perkembangan hasil latihan. Menurut (Johansyah, 2016), pengukuran olahraga bertujuan memperoleh informasi yang objektif sehingga dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program latihan maupun evaluasi kebugaran seseorang.

Berdasarkan uraian tersebut, sport science merupakan pendekatan ilmiah yang mengintegrasikan berbagai disiplin ilmu untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, dan kualitas hidup masyarakat. Melalui penerapan prinsip-prinsip sport science, program aktivitas fisik dapat dilakukan secara lebih efektif, aman, terukur, dan berkelanjutan.

2.3 Edukasi Kesehatan Berbasis Aktivitas Fisik

Edukasi kesehatan berbasis aktivitas fisik merupakan upaya pemberian informasi, pengetahuan, dan keterampilan kepada masyarakat untuk mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat melalui peningkatan aktivitas fisik dan olahraga secara teratur. Menurut (Jain et al., 2015) pendidikan kesehatan adalah proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan kemampuan individu dan masyarakat dalam memelihara, meningkatkan, dan melindungi kesehatannya melalui perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. (World Health Organization, 2022) menyatakan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular, meningkatkan kesehatan mental, menjaga berat badan ideal, serta meningkatkan kualitas hidup. Oleh karena itu, edukasi kesehatan yang berbasis aktivitas fisik menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup aktif.

Menurut (Green & Kreuter, 2005), perubahan perilaku kesehatan dapat dicapai melalui proses edukasi yang mampu meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, dan mendorong praktik kesehatan yang berkelanjutan. Dalam konteks olahraga masyarakat,

edukasi tidak hanya memberikan pemahaman tentang manfaat aktivitas fisik, tetapi juga membekali masyarakat dengan keterampilan untuk melakukan olahraga secara aman, teratur, dan sesuai dengan kondisi fisik masing-masing.

Dengan demikian, edukasi kesehatan berbasis aktivitas fisik merupakan pendekatan yang bertujuan membentuk perilaku hidup sehat melalui peningkatan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur guna meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas kesehat.

2.4 Penelitian Terdahulu

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu yang Relevan

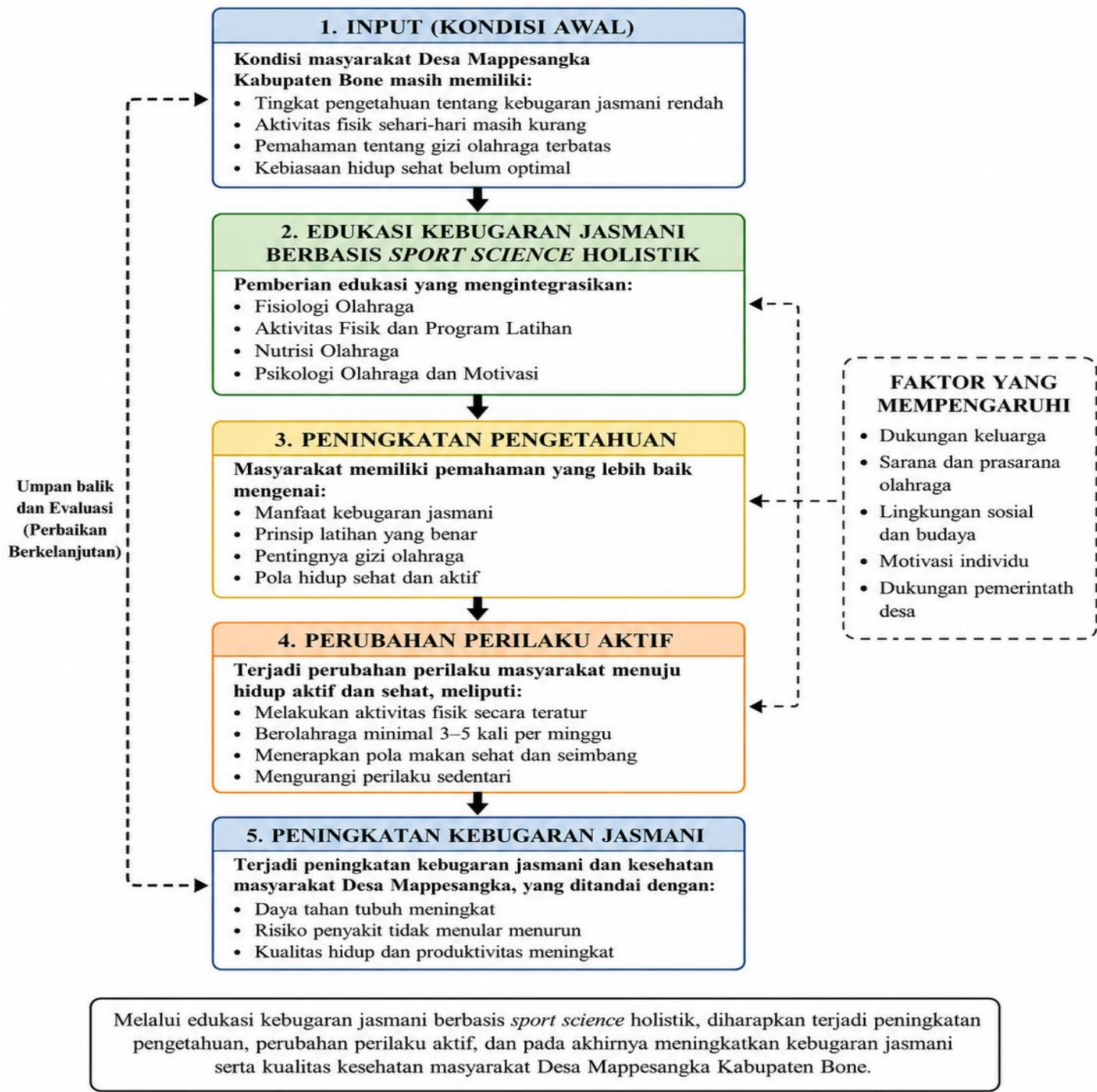
No	Peneliti dan Tahun	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1	Nurhasan (2018)	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat	Kuantitatif	Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin berpengaruh positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani masyarakat.
2	Harsono (2019)	Edukasi Olahraga untuk Meningkatkan Gaya Hidup Sehat Masyarakat	Deskriptif	Edukasi olahraga mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik.
3	Prasetyo dan Wibowo (2020)	Program Senam Kebugaran dalam Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Pedesaan	Eksperimen	Program senam yang dilakukan secara teratur meningkatkan daya tahan tubuh dan kebugaran masyarakat.
4	Kurniawan dkk. (2021)	Implementasi Sport Science pada Program Olahraga Masyarakat	Kuantitatif	Pendekatan sport science membantu masyarakat memahami latihan fisik yang aman, efektif, dan terukur.
5	Sari dan Rahman (2022)	Edukasi Gizi dan Aktivitas Fisik untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular	Quasi Eksperimen	Edukasi gizi dan aktivitas fisik meningkatkan perilaku hidup sehat dan menurunkan faktor risiko penyakit tidak menular.

2.5 Kerangka Pikir

Penelitian ini didasarkan pada asumsi bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat dipengaruhi oleh pengetahuan, aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan pemahaman tentang olahraga. Melalui edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik, masyarakat diharapkan memperoleh pengetahuan yang lebih baik mengenai aktivitas fisik, nutrisi, dan kesehatan.

Peningkatan pengetahuan tersebut selanjutnya mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih aktif dan sehat sehingga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani masyarakat. Dengan demikian, edukasi berbasis sport science holistik diharapkan menjadi sarana untuk meningkatkan pengetahuan, membentuk perilaku hidup aktif, dan meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone.

KERANGKA BERPIKIR



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan pretest-posttest. Menurut (Sugiyono, 2019a), penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian dan analisis data yang bersifat statistik untuk menguji hipotesis atau menggambarkan suatu fenomena secara objektif.

Metode deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan dan perilaku masyarakat terkait kebugaran jasmani sebelum dan sesudah diberikan edukasi berbasis sport science holistik. Sementara itu, pendekatan pretest-posttest digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan masyarakat setelah mengikuti kegiatan edukasi.

Pada tahap awal, responden diberikan pretest untuk mengukur tingkat pengetahuan awal mengenai kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan pola hidup sehat. Selanjutnya, responden mengikuti kegiatan edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik yang mencakup materi aktivitas fisik, nutrisi olahraga, dan gaya hidup sehat. Setelah kegiatan edukasi selesai, responden diberikan posttest untuk mengetahui peningkatan pengetahuan yang terjadi.

Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran mengenai efektivitas edukasi yang diberikan dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju gaya hidup yang lebih aktif dan sehat.

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Mappesangka, Kecamatan Ponre, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Lokasi tersebut dipilih karena masyarakat desa memiliki potensi yang cukup besar dalam pengembangan aktivitas fisik dan olahraga masyarakat, namun pemahaman mengenai kebugaran jasmani dan penerapan prinsip-prinsip sport science masih perlu ditingkatkan melalui kegiatan edukasi yang terstruktur.

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama 25 Maret 2024 s.d 01 Mei 2024. Kegiatan penelitian meliputi observasi awal, penyusunan instrumen penelitian, pelaksanaan pretest,

pemberian edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik, pelaksanaan posttest, pengumpulan data, serta analisis dan penyusunan laporan penelitian.

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Penelitian

No	Kegiatan	Maret 2024	April 2024	Mei 2024
1	Observasi dan Perizinan	✓		
2	Penyusunan Instrumen	✓		
3	Pengumpulan Data Awal (Pretest)		✓	
4	Pelaksanaan Edukasi		✓	✓
5	Pengumpulan Data Akhir (Posttest)			✓
6	Analisis Data			✓
7	Penyusunan Laporan			✓

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang menjadi sasaran penelitian. Menurut Sugiyono (2023), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini, populasi adalah seluruh masyarakat usia produktif di Desa Mappesangka, Kecamatan Ponre, Kabupaten Bone yang berusia 18–59 tahun.

3.3.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut (Arikunto, 2010), apabila jumlah populasi cukup besar, maka peneliti dapat mengambil sebagian anggota populasi yang dianggap mampu mewakili keseluruhan populasi. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang masyarakat usia produktif yang dipilih secara purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, seperti bersedia mengikuti kegiatan edukasi dan berpartisipasi dalam seluruh rangkaian penelitian.

Pemilihan sampel tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai tingkat pengetahuan, perilaku aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani masyarakat setelah mengikuti edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi observasi, kuesioner, wawancara, dan dokumentasi.

3.4.1 Observasi

Menurut (Sugiyono, 2016), observasi merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan melalui pengamatan secara langsung terhadap objek yang diteliti. Dalam penelitian ini, observasi digunakan untuk mengamati kondisi masyarakat, aktivitas fisik yang dilakukan, serta partisipasi masyarakat dalam kegiatan edukasi kebugaran jasmani.

3.4.2 Kuesioner

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberikan sejumlah pertanyaan tertulis kepada responden. Menurut (Arikunto, 2010), kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengetahuan dan pemahaman responden terhadap suatu masalah. Dalam penelitian ini, kuesioner digunakan pada tahap pretest dan posttest untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat mengenai kebugaran jasmani dan pola hidup sehat.

3.4.3 Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data melalui tanya jawab secara langsung dengan responden. Menurut (Moleong, 2018), wawancara digunakan untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai pengalaman, pendapat, dan tanggapan responden. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan untuk mengetahui persepsi masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dan edukasi kebugaran jasmani.

3.4.4 Dokumentasi

Dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data melalui pengumpulan dokumen, foto, dan arsip yang berkaitan dengan penelitian. Menurut (Sugiyono, 2019b), dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil penelitian. Dokumentasi dalam penelitian ini berupa foto kegiatan, daftar hadir peserta, serta dokumen pendukung lainnya selama pelaksanaan penelitian.

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut (Sugiyono, 2016), instrumen penelitian berfungsi untuk memperoleh data yang akurat dan sistematis dari responden. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi:

3.5.1 Kuesioner Pengetahuan Kebugaran

Kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat mengenai kebugaran jasmani, aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan prinsip dasar sport science. Kuesioner diberikan pada saat pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan responden setelah mengikuti kegiatan edukasi. Lembar.

3.5.2 Observasi Aktivitas Fisik

Lembar observasi digunakan untuk mencatat tingkat partisipasi dan aktivitas fisik masyarakat selama kegiatan penelitian berlangsung. Observasi dilakukan untuk mengetahui keterlibatan responden dalam kegiatan olahraga dan penerapan perilaku hidup aktif setelah memperoleh edukasi.

3.5.3 Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT)

Pengukuran IMT digunakan untuk mengetahui status gizi responden melalui perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Nilai IMT dihitung menggunakan rumus:

$$IMT = \text{Berat Badan (kg)} / \text{Tinggi Badan}^2 (\text{m}^2)$$

Hasil pengukuran digunakan sebagai data pendukung untuk menggambarkan kondisi fisik dan kebugaran masyarakat yang menjadi responden dalam penelitian.

3.6. Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan analisis deskriptif persentase untuk menggambarkan tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah diberikan edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan persentase agar mudah dipahami.

Selain itu, dilakukan analisis peningkatan pengetahuan dengan membandingkan hasil pretest dan posttest untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan masyarakat setelah mengikuti kegiatan edukasi. Analisis ini digunakan untuk melihat efektivitas program edukasi yang diberikan kepada masyarakat Desa Mappesangka.

BAB V

HASIL PENELITIAN

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Desa Mappesangka merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Ponre, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Desa ini memiliki jumlah penduduk sekitar 2.100 jiwa dengan mata pencaharian utama masyarakat sebagai petani dan peternak. Kondisi wilayah yang didominasi lahan pertanian memberikan peluang bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

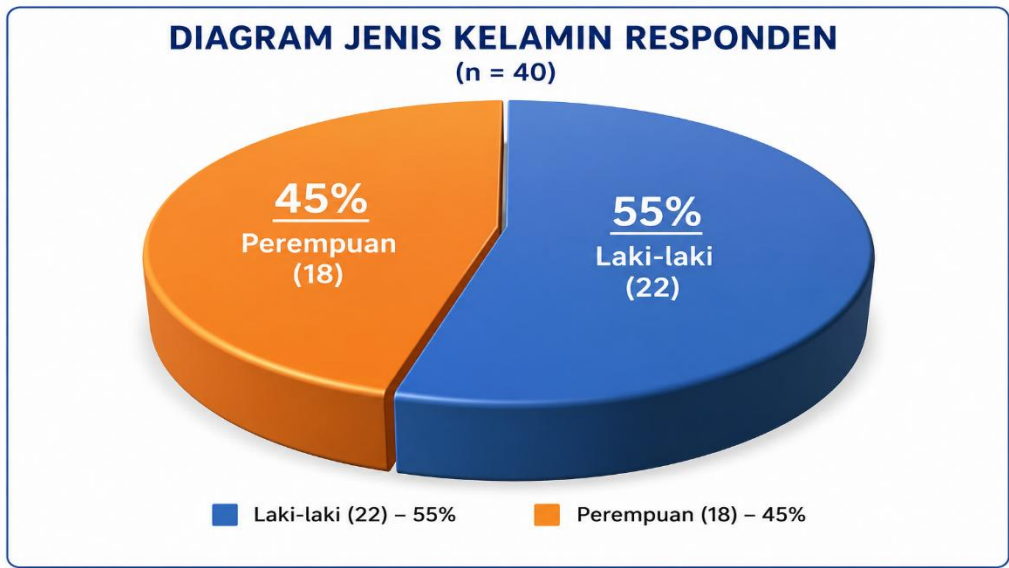
Selain aktivitas pertanian, masyarakat Desa Mappesangka juga aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan kemasyarakatan. Namun, kegiatan olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani masih belum dilaksanakan secara terstruktur dan berkelanjutan. Oleh karena itu, Desa Mappesangka memiliki potensi untuk pengembangan program edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dan pola hidup sehat.



4.2 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan jenis kelamin terdiri atas laki-laki dan perempuan. Dari total 40 responden yang mengikuti kegiatan edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik, sebanyak 22 orang (55%) berjenis kelamin laki-laki dan 18 orang (45%) berjenis kelamin perempuan. Data tersebut

menunjukkan bahwa responden laki-laki lebih banyak dibandingkan responden perempuan, meskipun perbedaannya tidak terlalu signifikan.



Gambar 4.2. Diagram Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan Gambar 2, responden penelitian berjumlah 40 orang yang terdiri atas 22 responden laki-laki (55%) dan 18 responden perempuan (45%). Data tersebut menunjukkan bahwa partisipasi responden laki-laki sedikit lebih tinggi dibandingkan responden perempuan, namun komposisi keduanya relatif seimbang sehingga dapat mewakili masyarakat yang menjadi sasaran penelitian.

4.3 Perbandingan Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi

Untuk mengetahui efektivitas program edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan responden sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) mengikuti kegiatan edukasi.

Tabel 4.2 Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

Kategori	Pretest (f)	Pretest (%)	Posttest (f)	Posttest (%)
Rendah	18	45,0	4	10,0
Sedang	15	37,5	12	30,0
Tinggi	7	17,5	24	60,0
Total	40	100,0	40	100,0

Tabel 4.3 Output SPSS Descriptive Statistics

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	40	40	78	58,40	10,52
Posttest	40	65	98	84,70	8,41

Tabel 4.4 Output SPSS Paired Samples Statistics

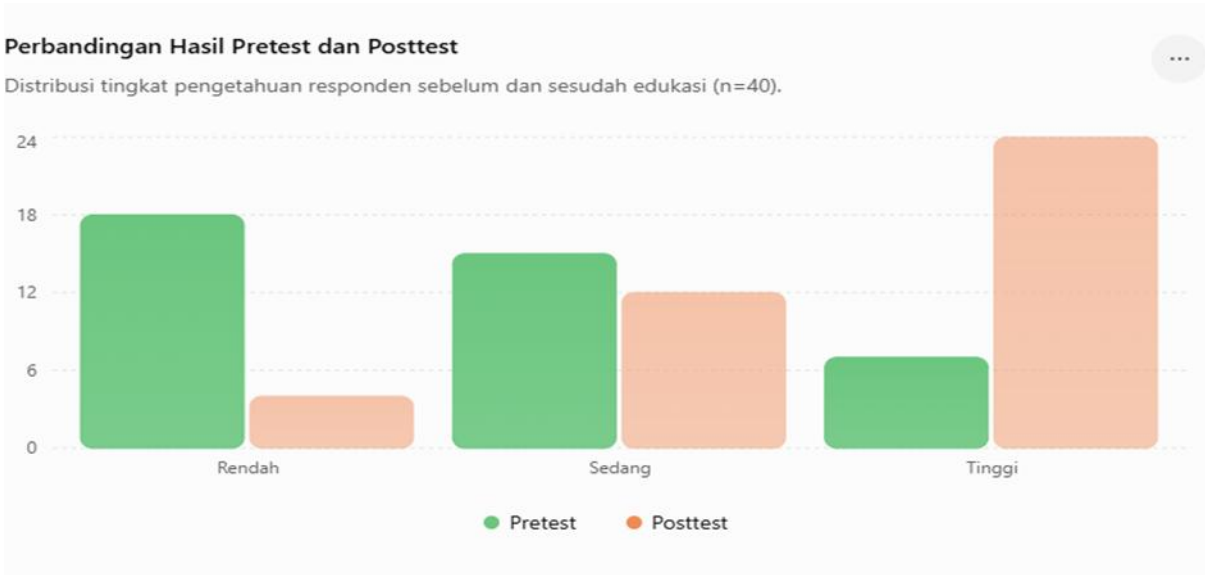
Variabel	Mean	N	Std. Deviation
Pretest	58,40	40	10,52
Posttest	84,70	40	8,41

Tabel 4.5 Output SPSS Paired Samples Test

Variabel	Mean Difference	t-hitung	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest	-26,30	-12,845	0,000

Karena nilai Sig. (0,000) < 0,05, maka terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah masyarakat memperoleh edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik.

Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest



Gambar 3. Grafik Perbandingan Pretest dan Posttest

Berdasarkan hasil analisis, rata-rata skor pengetahuan masyarakat meningkat dari 58,40 pada saat pretest menjadi 84,70 pada saat posttest. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 26,30 poin setelah pelaksanaan edukasi.

Pada kategori rendah terjadi penurunan jumlah responden dari 18 orang (45%) menjadi 4 orang (10%). Sebaliknya, kategori tinggi meningkat secara signifikan dari 7 orang (17,5%) menjadi 24 orang (60%). Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan pemahaman mengenai kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan pola hidup sehat.

Berdasarkan uji Paired Sample t-Test, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Mappesangka Kecamatan Ponre Kabupaten Bone.

4.4 Pelaksanaan Edukasi Sport Science

Edukasi sport science dilaksanakan melalui penyampaian materi dan praktik langsung yang mencakup tiga aspek utama. Pertama, kebugaran jasmani, meliputi pemahaman tentang konsep kebugaran dan pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Kedua, nutrisi olahraga, yang mencakup penerapan gizi seimbang dan pentingnya hidrasi untuk menjaga kesehatan tubuh. Ketiga, latihan fisik, berupa praktik jalan cepat, senam kebugaran, dan latihan kekuatan sederhana guna meningkatkan daya tahan dan kebugaran masyarakat.

4.5 Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat Desa Mappesangka. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 58,40 pada saat pretest menjadi 84,70 pada saat posttest, atau mengalami peningkatan sebesar 26,30 poin. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai kebugaran jasmani, aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Menurut (Sajoto, 2021), pendidikan kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku individu maupun kelompok agar mampu memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Dalam penelitian ini, peningkatan pengetahuan yang terjadi menunjukkan bahwa materi edukasi yang diberikan dapat diterima dengan baik oleh masyarakat dan menjadi dasar terbentuknya kesadaran untuk menerapkan perilaku hidup sehat.

Peningkatan pengetahuan masyarakat juga menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang mengintegrasikan teori dan praktik lebih efektif dalam proses pembelajaran orang dewasa. Menurut (Green & Kreuter, 2005), pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang berperan penting dalam membentuk perilaku kesehatan seseorang. Semakin baik tingkat pengetahuan yang dimiliki, maka semakin besar kemungkinan seseorang untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat (Pyne et al., 2010), yang menyatakan bahwa sport science merupakan pendekatan ilmiah yang mengintegrasikan berbagai disiplin

ilmu seperti fisiologi olahraga, biomekanika, nutrisi olahraga, dan psikologi olahraga untuk meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup manusia. Melalui pendekatan tersebut, masyarakat tidak hanya memperoleh informasi mengenai olahraga, tetapi juga memahami cara melakukan aktivitas fisik secara aman, efektif, dan sesuai dengan kondisi tubuh.

Selain peningkatan pengetahuan, hasil observasi menunjukkan bahwa masyarakat mulai menunjukkan perubahan perilaku yang positif melalui peningkatan partisipasi dalam aktivitas fisik rutin seperti jalan sehat, senam pagi, dan olahraga rekreasi bersama. Menurut (World Health Organization, 2022), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menurunkan risiko penyakit tidak menular, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Oleh karena itu, perubahan perilaku yang ditunjukkan oleh responden merupakan indikator bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga mulai memengaruhi praktik hidup sehat masyarakat.

Secara keseluruhan, hasil penelitian membuktikan bahwa edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mendorong partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Program edukasi semacam ini dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat dikembangkan oleh pemerintah desa dan berbagai pihak terkait dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan dan kebugaran masyarakat secara berkelanjutan.

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science holistik terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat Desa Mappesangka mengenai kebugaran jasmani, aktivitas fisik, dan pola hidup sehat. Peningkatan skor posttest dibandingkan pretest menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan berjalan efektif.

Selain meningkatkan pengetahuan, program ini juga mendorong tumbuhnya kesadaran masyarakat untuk lebih aktif melakukan aktivitas fisik secara teratur. Dengan demikian, edukasi berbasis sport science dapat menjadi salah satu strategi dalam meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat.

5.2 Saran

Pemerintah Desa Mappesangka diharapkan dapat menyelenggarakan program olahraga masyarakat secara rutin dan berkelanjutan. Selain itu, perlu dibentuk kader olahraga masyarakat yang berperan sebagai penggerak kegiatan fisik di tingkat desa. Program edukasi kebugaran jasmani berbasis sport science juga perlu dikembangkan dan diterapkan pada desa-desa lain di Kabupaten Bone guna mendukung peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility*. Human Kinetics.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek. (*No Title*).
- 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.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (Vol. 4). McGraw-Hill New York.
- Harsono. (2015). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*.
- Heyward, V. H. (1992). Advanced fitness assessment and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24(2), 278.
- Heyward, V. H. (2010). Advanced fitness assessment and exercise prescription. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24(2), 278.
- Jain, A., Bansal, R., Kumar, A., & Singh, K. D. (2015). A comparative study of visual and auditory reaction times on the basis of gender and physical activity levels of medical first year students. *International journal of applied and basic medical research*, 5(2), 124–127.
- Johansyah, L. (2016). *penyusunan program latihan*.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2022). *Physiology of sport and exercise*. Human kinetics.
- Knudson, D. (2021). *Fundamentals of biomechanics*. Springer.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif, Edisi Revisi Cet. 36. PT Remaja Rosdakarya*. Bandung.
- Pyne, D. B., Mujika, I., & Reilly, T. (2010). Peaking for optimal performance: Research limitations and future directions. *Journal of sports sciences*, 27(3), 195–202.
- Sajoto, M. (2021). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*.
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2013). *Fitness & health*. Human Kinetics.
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Sugiyono. (2019a). Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D. *Alfabeta, Bandung*.
- Sugiyono. (2019b). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics.
- Widiastuti. (2015). Tes dan pengukuran olahraga. *Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya*.
- Williams, A. M., Ford, P., Reilly, T., & Drust, B. (2013). *Science and soccer*. Routledge London, UK.
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022: country profiles*. World Health Organization.

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 18 Maret 2024
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00 Halaman 1 dari 32

SURAT TUGAS

Nomor : 001/UNCAPI.ST/IKR/III/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN : 0922098505
Jabatan : Dekan
Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
Menugaskan kepada :
N a m a : Dr. Muhammad Sulfa, M.Pd.
Jabatan : Dosen
NIDN : 0903089101

Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : 25 Maret 2024 s.d 01 Mei 2024
Waktu : 08.00 WITA - Selesai
Tempat : Desa Mappesangka, Kecamatan Ponre, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan
Tema Pengabdian : Edukasi Kebugaran Jasmani Berbasis Sport Science Holistik Bagi Masyarakat Desa Mappesangka Kabupaten Bone

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

Watampone, 18 Maret 2024
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. Ar s i p .

Lampiran 2. Rincian Anggaran Kegiatan

No	Uraian Kegiatan	Volum e	Satuan	Biaya Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Penggandaan kuesioner pretest dan posttest	40	Eksempla r	2.500	100.000
2	ATK (kertas, pulpen, map, spidol)	1	Paket	250.000	250.000
3	Konsumsi peserta kegiatan edukasi	40	Orang	20.000	800.000
4	Transportasi tim peneliti ke lokasi	4	Orang	100.000	400.000
5	Dokumentasi dan cetak foto kegiatan	1	Paket	150.000	150.000
6	Pengolahan dan analisis data	1	Paket	150.000	150.000
7	Penyusunan dan penjilidan laporan	1	Paket	150.000	150.000
	TOTAL				2.000.000

Ringkasan Anggaran

Komponen	Jumlah (Rp)
Bahan Habis Pakai (ATK, kuesioner)	350.000
Konsumsi Kegiatan	800.000
Transportasi	400.000
Dokumentasi dan Publikasi	150.000
Pengolahan Data dan Laporan	300.000
Total Keseluruhan	2.000.000

Anggaran penelitian sebesar Rp2.000.000 digunakan untuk mendukung seluruh rangkaian kegiatan penelitian mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan akhir. Alokasi anggaran dirancang secara efektif dan efisien agar seluruh kebutuhan penelitian dapat terpenuhi.

Biaya penggandaan kuesioner pretest dan posttest digunakan untuk mencetak instrumen penelitian yang diberikan kepada 40 responden sebagai alat ukur tingkat pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah pelaksanaan edukasi. Selanjutnya, anggaran Alat Tulis Kantor (ATK) digunakan untuk memenuhi kebutuhan administrasi penelitian

seperti kertas, pulpen, map, spidol, dan perlengkapan lainnya yang mendukung pengumpulan data di lapangan.

Komponen konsumsi dialokasikan untuk peserta kegiatan edukasi sebagai bentuk dukungan selama pelaksanaan sosialisasi dan penyuluhan kebugaran jasmani berbasis sport science holistik. Penyediaan konsumsi diharapkan dapat meningkatkan partisipasi dan kenyamanan masyarakat dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.

Biaya transportasi digunakan untuk mendukung mobilitas tim peneliti dari kampus menuju lokasi penelitian di Desa Mappesangka Kecamatan Ponre Kabupaten Bone selama proses pengumpulan data, pelaksanaan edukasi, dan monitoring kegiatan. Sementara itu, biaya dokumentasi digunakan untuk pengambilan foto kegiatan, pencetakan dokumentasi, serta penyusunan bukti fisik penelitian yang diperlukan sebagai lampiran laporan.

Selanjutnya, anggaran pengolahan dan analisis data digunakan untuk mendukung proses tabulasi data, pengolahan hasil kuesioner menggunakan perangkat lunak statistik, serta interpretasi hasil penelitian. Adapun biaya penyusunan dan penjilidan laporan digunakan untuk penyelesaian laporan akhir penelitian yang meliputi pengetikan, pencetakan, penggandaan, dan penjilidan dokumen penelitian.

Secara keseluruhan, penggunaan anggaran sebesar Rp2.000.000 telah disusun sesuai kebutuhan penelitian dan diarahkan untuk mendukung tercapainya tujuan penelitian, yaitu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai kebugaran jasmani melalui pendekatan sport science holistik di Desa Mappesangka Kabupaten Bone.

Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan

