

LAPORAN PKM

**PELATIHAN SENAM KEBUGARAN BERBASIS KEARIFAN LOKAL
BUGIS UNTUK MASYARAKAT USIA PRODUKTIF
DI DESA LAPPO ASE 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 | : | Pelatihan Senam Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis Untuk Masyarakat Usia Produktif di Desa Lappo Ase 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 | : | 4 |
| | 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 Lappo Ase |
| | b. Kabupaten Kota | : | Kabupaten Bone |
| | c. Privinsi | : | Sulawesi Selatan |
| | Luaran Yang dihasilkan | : | |
| | Periode Pelaksanaan | : | 2024 |
| | Biaya Total | : | Rp. 3.000.000 |

Menyetujui
Dekan



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

Watampone, 11 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 1

BAB I PENDAHULUAN..... 3

 1.1 Latar Belakang 3

 1.2 Permasalahan Mitra..... 4

 1.3 Tujuan Penelitian..... 5

 1.4 Manfaat Penelitian..... 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7

 2.1 Kebugaran Jasmani 7

 2.2 Aktivitas Fisik dan Kesehatan..... 8

 2.3 Kearifan Lokal Bugis 10

 2.4 Senam Kebugaran Berbasis Budaya 12

 2.5 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat..... 13

BAB III 14

METODE PENELITIAN..... 14

 3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan..... 14

 3.2 Sasaran Kegiatan 14

 3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan..... 14

BAB IV HASIL PENELITIAN 16

 4.1 Pelaksanaan Kegiatan..... 16

 4.2 Hasil Kegiatan 16

 4.3 Pembahasan 17

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 19

 5.1 Kesimpulan..... 19

 5.2 Saran..... 19

DAFTAR PUSTAKA 20

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berjudul **“Pelatihan Senam Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Masyarakat Usia Produktif di Desa Lappo Ase Kabupaten Bone”** dapat terlaksana dengan baik dan laporan kegiatan ini dapat disusun sebagaimana mestinya.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone. Melalui kegiatan ini, perguruan tinggi berupaya memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.

Pelaksanaan kegiatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat dan aktif di tengah perkembangan zaman yang cenderung mengurangi aktivitas fisik masyarakat. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk memperkenalkan model senam kebugaran yang mengintegrasikan nilai-nilai kearifan lokal Bugis sebagai identitas budaya masyarakat Kabupaten Bone. Dengan pendekatan tersebut, diharapkan masyarakat tidak hanya memperoleh manfaat kesehatan melalui aktivitas olahraga, tetapi juga semakin mencintai dan melestarikan budaya daerah yang menjadi warisan leluhur.

Program pelatihan yang dilaksanakan meliputi penyuluhan mengenai pentingnya kebugaran jasmani, demonstrasi gerakan senam kebugaran berbasis budaya Bugis, praktik senam bersama masyarakat, serta evaluasi sederhana terhadap tingkat pemahaman dan partisipasi peserta. Kegiatan ini mendapat sambutan yang sangat baik dari masyarakat Desa Lappo Ase yang menunjukkan antusiasme tinggi selama proses pelaksanaan berlangsung.

Tim pelaksana menyadari bahwa keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan dan kerja sama berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Rektor Universitas Cahaya Prima Bone yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.
2. Dekan Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Cahaya Prima Bone yang senantiasa memberikan arahan dan motivasi dalam pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi.
3. Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone yang telah memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan ini.
4. Kepala Desa Lappo Ase beserta seluruh perangkat desa yang telah memberikan izin, bantuan, serta dukungan selama kegiatan berlangsung.
5. Masyarakat Desa Lappo Ase yang telah berpartisipasi aktif sebagai peserta kegiatan.
6. Mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi kegiatan.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan baik secara langsung maupun tidak langsung.

Tim pelaksana menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan guna penyempurnaan kegiatan dan laporan pengabdian kepada masyarakat di masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keolahragaan, peningkatan kesehatan masyarakat, serta menjadi salah satu referensi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berkelanjutan.

Watampone, 11 Mei 2024

Tim Pelaksana

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan dan kebugaran jasmani merupakan salah satu faktor penting yang menentukan kualitas hidup seseorang. Masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik cenderung lebih produktif dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari, memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, serta memiliki risiko yang lebih rendah terhadap berbagai penyakit tidak menular. Oleh karena itu, upaya peningkatan aktivitas fisik masyarakat perlu menjadi perhatian bersama, baik oleh pemerintah, lembaga pendidikan, maupun masyarakat itu sendiri.

Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup telah memberikan dampak yang signifikan terhadap pola aktivitas masyarakat. Kemudahan yang ditawarkan oleh berbagai perangkat teknologi menyebabkan sebagian masyarakat semakin mengurangi aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Kebiasaan menggunakan kendaraan bermotor untuk jarak dekat, meningkatnya waktu penggunaan perangkat digital, serta kurangnya partisipasi dalam kegiatan olahraga menjadi faktor yang menyebabkan menurunnya tingkat kebugaran masyarakat. Kondisi tersebut apabila berlangsung dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, penyakit jantung, serta gangguan kesehatan lainnya.

Desa Lappo Ase merupakan salah satu desa yang berada di Kabupaten Bone dengan jumlah penduduk usia produktif yang cukup besar. Sebagian besar masyarakat bekerja pada sektor pertanian, perdagangan, dan kegiatan ekonomi lainnya yang membutuhkan aktivitas fisik tertentu. Namun berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan pemerintah desa serta beberapa tokoh masyarakat, diketahui bahwa aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat belum sepenuhnya diarahkan pada upaya peningkatan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga masih dilakukan secara insidental dan belum menjadi bagian dari pola hidup sehat yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan.

Selain itu, fasilitas dan program olahraga masyarakat di tingkat desa masih terbatas. Kegiatan olahraga yang melibatkan masyarakat secara massal belum dilaksanakan secara

rutin, sehingga kesempatan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik bersama masih relatif rendah. Kurangnya sumber daya manusia yang memiliki kompetensi dalam bidang kebugaran dan olahraga juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan belum optimalnya pelaksanaan program kesehatan berbasis aktivitas fisik di lingkungan masyarakat.

Di sisi lain, masyarakat Bugis memiliki kekayaan budaya yang sarat dengan nilai-nilai positif seperti kebersamaan, gotong royong, kerja keras, disiplin, dan semangat kolektif. Nilai-nilai tersebut merupakan modal sosial yang sangat potensial untuk mendukung pelaksanaan program kesehatan masyarakat berbasis olahraga. Integrasi unsur budaya lokal ke dalam kegiatan olahraga diyakini dapat meningkatkan minat dan partisipasi masyarakat karena kegiatan yang dilakukan terasa lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari serta mencerminkan identitas budaya masyarakat setempat.

Berdasarkan kondisi tersebut, Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone memandang perlu untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat berupa Pelatihan Senam Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Masyarakat Usia Produktif di Desa Lappo Ase Kabupaten Bone. Kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik, memperkenalkan gerakan senam yang aman dan mudah dilakukan, serta membangun budaya hidup sehat yang berkelanjutan melalui pendekatan kearifan lokal Bugis.

Melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya memperoleh manfaat berupa peningkatan kesehatan dan kebugaran jasmani, tetapi juga memperoleh pengalaman dalam melestarikan nilai-nilai budaya lokal melalui aktivitas olahraga yang menyenangkan, edukatif, dan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil identifikasi kondisi mitra di Desa Mappesangka, Kecamatan Ponre, Kabupaten Bone, maka rumusan masalah yang dihadapi mitra adalah sebagai berikut:

- 1.2.1. Berdasarkan hasil observasi lapangan, diskusi dengan pemerintah desa, serta identifikasi kebutuhan masyarakat, ditemukan beberapa permasalahan yang menjadi fokus dalam kegiatan pengabdian ini.

- 1.2.2. Pertama, masih rendahnya tingkat kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan olahraga secara teratur sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Sebagian besar masyarakat belum memahami manfaat olahraga dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular serta meningkatkan kualitas hidup.
- 1.2.3. Kedua, keterbatasan sumber daya manusia yang memiliki kemampuan dalam memandu kegiatan olahraga masyarakat. Desa belum memiliki instruktur atau kader olahraga yang dapat menginisiasi dan membimbing kegiatan senam kebugaran secara berkelanjutan.
- 1.2.4. Ketiga, belum tersedianya program olahraga masyarakat yang terencana dan dilaksanakan secara rutin. Kegiatan olahraga yang pernah dilakukan umumnya bersifat insidental dan belum menjadi program yang berkesinambungan.
- 1.2.5. Keempat, potensi budaya lokal Bugis yang dimiliki masyarakat belum dimanfaatkan secara optimal sebagai media promosi kesehatan dan peningkatan aktivitas fisik masyarakat. Padahal, pendekatan berbasis budaya memiliki peluang besar untuk meningkatkan keterlibatan masyarakat dalam berbagai program kesehatan.
- 1.2.6. Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan suatu program yang mampu meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik sosial dan budaya masyarakat Desa Lappo Ase.

1.3 Tujuan Penelitian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat melalui penerapan ilmu keolahragaan berbasis kearifan lokal. Secara khusus, tujuan kegiatan ini adalah:

- 1.3.1 Meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan.
- 1.3.2 Memberikan pelatihan kepada masyarakat mengenai teknik dan gerakan senam kebugaran yang benar, aman, dan efektif.

- 1.3.3 Mengembangkan model senam kebugaran yang mengintegrasikan nilai-nilai budaya Bugis sebagai bentuk pelestarian budaya lokal.
- 1.3.4 Meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga dan aktivitas fisik secara teratur.
- 1.3.5 Membentuk kelompok atau komunitas senam masyarakat yang dapat melanjutkan program kebugaran secara mandiri dan berkelanjutan setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan.
- 1.3.6 Mendukung program pemerintah dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui gerakan hidup aktif dan sehat.

1.4 Manfaat Penelitian

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan memberikan manfaat yang luas bagi masyarakat, perguruan tinggi, maupun pemerintah daerah.

- 1.4.1 Bagi masyarakat Desa Lappo Ase, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Selain itu, masyarakat memperoleh keterampilan dalam melakukan gerakan senam yang benar sehingga dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.
- 1.4.2 Bagi pemerintah desa, kegiatan ini dapat menjadi salah satu bentuk dukungan terhadap program pembangunan kesehatan masyarakat serta mendorong terbentuknya budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan desa.
- 1.4.3 Bagi mahasiswa dan dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone, kegiatan ini menjadi sarana implementasi ilmu pengetahuan, peningkatan pengalaman lapangan, serta penguatan peran perguruan tinggi dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi masyarakat.
- 1.4.4 Secara umum, kegiatan ini diharapkan mampu meningkatkan tingkat kebugaran masyarakat, memperkuat partisipasi dalam kegiatan olahraga, melestarikan nilai-nilai budaya Bugis melalui aktivitas fisik, serta mewujudkan masyarakat Desa Lappo Ase yang lebih aktif, sehat, produktif, dan sejahtera

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan salah satu unsur penting dalam menunjang kualitas hidup dan produktivitas seseorang. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik untuk melakukan pekerjaan sehari-hari, tetapi juga mencerminkan kondisi kesehatan tubuh secara menyeluruh. Seseorang yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu melaksanakan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain maupun menghadapi kondisi darurat yang memerlukan tenaga tambahan.

Menurut (Rahadian et al., 2021), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan tenaga untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi keadaan darurat. Definisi tersebut menunjukkan bahwa kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kesehatan, produktivitas kerja, serta kualitas hidup individu. Semakin baik tingkat kebugaran seseorang, semakin besar pula kemampuannya dalam menjalankan berbagai aktivitas fisik dengan optimal.

Kebugaran jasmani juga menjadi salah satu indikator penting dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Individu yang memiliki tingkat kebugaran yang baik cenderung memiliki risiko yang lebih rendah terhadap berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, penyakit jantung koroner, serta gangguan metabolik lainnya. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik dan olahraga yang teratur perlu menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat modern.

Menurut (Lutan, 2001), kebugaran jasmani dapat dikelompokkan ke dalam dua kategori utama, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*). Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan berfokus pada kemampuan tubuh dalam

menjalankan fungsi fisiologis secara optimal untuk menjaga kesehatan, sedangkan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan lebih menekankan pada kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang membutuhkan koordinasi, kecepatan, ketepatan, dan keterampilan motorik tertentu. Secara umum, komponen dasar kebugaran jasmani yang mendukung performa fisik meliputi:

- 2.1.1 Daya tahan kardiorespirasi: Kemampuan sistem jantung dan paru-paru untuk mengedarkan oksigen secara efisien ke seluruh tubuh saat beraktivitas lama.
- 2.1.2 Kekuatan otot: Tenaga maksimal yang dapat dikeluarkan oleh otot atau sekelompok otot untuk menahan beban.
- 2.1.3 Daya tahan otot: Kemampuan otot untuk melakukan kontraksi berulang-ulang dalam jangka waktu tertentu tanpa kelelahan.
- 2.1.4 Kelenturan: Kemampuan sendi untuk bergerak secara leluasa melalui ruang gerak maksimal.
- 2.1.5 Komposisi tubuh: Rasio perbandingan antara massa lemak tubuh dan massa tanpa lemak (otot, tulang, dan air).

2.2 Aktivitas Fisik dan Kesehatan

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup berbagai bentuk gerakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan, bekerja, berolahraga, melakukan pekerjaan rumah tangga, maupun aktivitas rekreasi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur, terukur, dan berkelanjutan memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup masyarakat.

Menurut (Organization, 2024), aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan masyarakat dan pencegahan berbagai penyakit kronis. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan fungsi sistem kardiorespirasi, memperkuat fungsi jantung dan paru-paru, meningkatkan efisiensi peredaran darah, serta membantu tubuh dalam mendistribusikan oksigen dan zat gizi ke seluruh jaringan secara optimal. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan

kapasitas kerja tubuh sehingga seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih produktif dan tidak mudah mengalami kelelahan.

Dari aspek fisiologis, aktivitas fisik memberikan pengaruh positif terhadap sistem muskuloskeletal melalui peningkatan kekuatan otot, daya tahan otot, kepadatan tulang, fleksibilitas sendi, serta koordinasi gerak tubuh. Menurut (S. Giriwijoyo et al., 2020), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan fungsional tubuh dan membantu mempertahankan kondisi fisik yang optimal sepanjang rentang kehidupan. Oleh karena itu, aktivitas fisik menjadi salah satu komponen utama dalam pembentukan dan pemeliharaan kebugaran jasmani.

Selain memberikan manfaat terhadap sistem gerak, aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap sistem metabolisme tubuh. Aktivitas fisik membantu meningkatkan sensitivitas insulin, memperbaiki metabolisme glukosa, mengontrol kadar lemak darah, serta menjaga keseimbangan berat badan. Kondisi tersebut berkontribusi dalam menurunkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular yang saat ini menjadi masalah kesehatan utama di berbagai negara.

World Health Organization dalam (Canton, 2021) menyatakan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian global. Individu yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki risiko lebih tinggi mengalami hipertensi, diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung koroner, stroke, obesitas, serta beberapa jenis kanker. Sebaliknya, masyarakat yang aktif secara fisik memiliki peluang lebih besar untuk mempertahankan kesehatan, meningkatkan kualitas hidup, serta memperpanjang usia harapan hidup.

Menurut (Djaja et al., 2024), aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin terbukti berperan dalam upaya pencegahan dan pengendalian penyakit tidak menular melalui mekanisme peningkatan fungsi kardiovaskular, pengaturan tekanan darah, pengendalian kadar gula darah, dan perbaikan profil lipid. Oleh karena itu, peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik perlu menjadi bagian penting dari program promosi kesehatan yang dilakukan secara berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam mewujudkan masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif. Pelaksanaan aktivitas fisik secara teratur tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjadi strategi efektif dalam pencegahan penyakit, peningkatan kualitas hidup, serta pembangunan kesehatan masyarakat secara menyeluruh.

2.3 Kearifan Lokal Bugis

Kearifan lokal merupakan seperangkat nilai, norma, pengetahuan, dan praktik kehidupan yang berkembang dalam suatu masyarakat serta diwariskan secara turun-temurun sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan sosial. Kearifan lokal memiliki peran penting dalam membentuk karakter masyarakat, menjaga harmoni sosial, serta menjadi landasan dalam berbagai aktivitas kehidupan, termasuk dalam bidang kesehatan dan olahraga (Notoatmodjo, 2012). Pemanfaatan kearifan lokal dalam program pemberdayaan masyarakat dapat meningkatkan efektivitas kegiatan karena nilai-nilai yang digunakan telah melekat dan dipahami oleh masyarakat setempat.

Masyarakat Bugis dikenal sebagai salah satu kelompok etnis di Sulawesi Selatan yang memiliki sistem nilai budaya yang kuat dan masih dipertahankan hingga saat ini. Menurut (Mattulada, 1995), kehidupan sosial masyarakat Bugis dibangun berdasarkan sistem nilai yang dikenal dengan istilah *pangngadereng*, yaitu seperangkat norma dan aturan yang mengatur hubungan antarmanusia dalam kehidupan bermasyarakat. Sistem nilai tersebut menjadi pedoman dalam membangun hubungan sosial yang harmonis, menjunjung tinggi martabat manusia, serta menciptakan kehidupan yang saling menghormati dan mendukung satu sama lain.

Dalam implementasinya, terdapat beberapa nilai utama yang menjadi landasan kehidupan masyarakat Bugis, yaitu *sipakatau*, *sipakalebbi*, dan *sipakainge*. Nilai *sipakatau* mengandung makna saling memanusiaikan sesama manusia tanpa membedakan status sosial, ekonomi, maupun latar belakang individu. Nilai ini mengajarkan pentingnya memperlakukan orang lain dengan penuh penghormatan dan menjunjung tinggi harkat serta martabat manusia.

Nilai berikutnya adalah sipakalebbi, yang berarti saling menghargai, menghormati, dan memuliakan satu sama lain. Nilai ini mendorong terciptanya hubungan sosial yang harmonis dan penuh rasa saling menghormati dalam kehidupan bermasyarakat. Melalui penerapan nilai sipakalebbi, masyarakat dapat membangun kerja sama yang baik dan memperkuat solidaritas sosial dalam berbagai kegiatan bersama.

Selanjutnya, nilai sipakainge mengandung makna saling mengingatkan, menasihati, dan mengarahkan dalam kebaikan. Nilai ini berfungsi sebagai mekanisme sosial yang menjaga masyarakat agar tetap berada pada norma dan aturan yang berlaku. Melalui budaya saling mengingatkan, masyarakat dapat menciptakan lingkungan yang mendukung perilaku positif dan mendorong terwujudnya kehidupan yang lebih baik.

Menurut (Pelras, 2006), nilai-nilai budaya Bugis tersebut tidak hanya berfungsi sebagai pedoman dalam kehidupan sosial, tetapi juga dapat menjadi modal sosial yang sangat kuat dalam mendukung berbagai program pembangunan masyarakat. Nilai kebersamaan, gotong royong, solidaritas, dan partisipasi yang terkandung dalam budaya Bugis mampu mendorong keterlibatan masyarakat dalam berbagai kegiatan kolektif, termasuk kegiatan olahraga dan promosi kesehatan.

Dalam konteks olahraga masyarakat, integrasi nilai sipakatau, sipakalebbi, dan sipakainge dapat menciptakan lingkungan olahraga yang inklusif, nyaman, dan mendukung partisipasi seluruh anggota masyarakat. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara bersama-sama tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat hubungan sosial, rasa persaudaraan, dan kepedulian antarsesama warga (Notoatmodjo, 2012). Dengan demikian, pemanfaatan kearifan lokal Bugis dalam kegiatan olahraga masyarakat menjadi salah satu strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin dan berkelanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kearifan lokal Bugis memiliki potensi besar untuk diintegrasikan dalam program olahraga masyarakat. Nilai-nilai budaya yang menjunjung tinggi kebersamaan, penghormatan, dan kepedulian sosial dapat menjadi fondasi dalam pengembangan model senam kebugaran berbasis budaya lokal yang tidak

hanya meningkatkan kesehatan masyarakat, tetapi juga berkontribusi dalam pelestarian budaya daerah.

2.4 Senam Kebugaran Berbasis Budaya

Senam kebugaran berbasis budaya merupakan salah satu bentuk inovasi dalam aktivitas olahraga masyarakat yang memadukan unsur kebugaran jasmani dengan nilai-nilai budaya lokal yang berkembang di suatu daerah (Notoatmodjo, 2012). Pendekatan ini dirancang untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik melalui penggunaan gerakan yang dekat dengan kehidupan sosial dan budaya masyarakat setempat. Dengan demikian, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kesehatan dan kebugaran, tetapi juga menjadi media pelestarian budaya yang dapat diwariskan kepada generasi berikutnya.

Menurut (Gunarsa & Wibowo, 2021), senam merupakan aktivitas fisik yang disusun secara sistematis, terencana, dan berulang dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik serta derajat kebugaran seseorang. Dalam perkembangannya, model senam tidak hanya berorientasi pada peningkatan kondisi fisik, tetapi juga dapat dikembangkan dengan memasukkan unsur-unsur budaya lokal sebagai bagian dari karakteristik gerak yang dilakukan. Pengintegrasian unsur budaya ke dalam aktivitas senam memberikan nilai tambah karena mampu menciptakan suasana latihan yang lebih menarik, menyenangkan, dan sesuai dengan identitas masyarakat.

Senam kebugaran berbasis budaya mengombinasikan berbagai komponen latihan fisik seperti gerakan aerobik, latihan kelenturan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan tubuh dengan unsur-unsur budaya lokal, seperti musik tradisional, pola gerak yang terinspirasi dari seni tari daerah, serta nilai-nilai sosial yang hidup dalam masyarakat. Menurut (H. Y. S. S. Giriwijoyo, 2021), aktivitas olahraga yang dilaksanakan secara teratur dan menyenangkan memiliki peluang lebih besar untuk dipertahankan dalam jangka panjang dibandingkan aktivitas yang bersifat monoton. Oleh karena itu, pemanfaatan budaya lokal dalam kegiatan olahraga dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan motivasi masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Dalam konteks masyarakat Bugis, nilai-nilai budaya seperti sipakatau (saling menghormati), sipakalebbi (saling memuliakan), dan sipakainge (saling mengingatkan) dapat diintegrasikan ke dalam pelaksanaan senam kebugaran kelompok. Nilai-nilai tersebut mendorong terciptanya suasana kebersamaan, solidaritas, dan partisipasi aktif masyarakat dalam kegiatan olahraga. Selain itu, penggunaan musik tradisional Bugis sebagai pengiring senam dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap budaya daerah sekaligus menciptakan pengalaman olahraga yang lebih menarik dan bermakna.

Senam kebugaran berbasis budaya juga memiliki fungsi edukatif dan social (Lutan, 2001). Selain meningkatkan kapasitas fisik masyarakat, kegiatan ini mampu memperkuat interaksi sosial antarwarga, meningkatkan kepedulian terhadap kesehatan, serta memperkuat identitas budaya lokal. Aktivitas yang dilakukan secara bersama-sama dapat membangun kebiasaan hidup sehat dan mempererat hubungan sosial dalam masyarakat sehingga mendukung terciptanya lingkungan yang sehat, aktif, dan produktif.

Dengan demikian, senam kebugaran berbasis budaya dapat dipandang sebagai pendekatan olahraga masyarakat yang mengintegrasikan aspek kesehatan, pendidikan, sosial, dan pelestarian budaya. Melalui pendekatan ini, tujuan peningkatan kebugaran jasmani dapat dicapai tanpa mengabaikan nilai-nilai budaya lokal yang menjadi identitas masyarakat, sehingga olahraga menjadi lebih bermakna dan berkelanjutan.

2.5 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Kegiatan	Minggu I	Minggu II	Minggu III	Minggu IV
1	Penyusunan dan persiapan program kegiatan	✓			
2	Koordinasi dengan Pemerintah Desa Lappo Ase	✓	✓		
3	Penyusunan materi pelatihan senam kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis		✓		
4	Persiapan sarana dan prasarana kegiatan		✓	✓	
5	Sosialisasi kegiatan kepada masyarakat			✓	
6	Pelaksanaan pelatihan senam kebugaran			✓	
7	Evaluasi dan pendampingan peserta				✓
8	Penyusunan laporan kegiatan				✓

Keterangan:

✓ = Kegiatan dilaksanakan pada minggu yang bersangkutan.

Pelaksanaan utama kegiatan pelatihan senam kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis dilaksanakan pada tanggal 13 April 2024 di Desa Lappo Ase, Kabupaten Bone.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat/penelitian ini dilaksanakan di Desa Lappo Ase, Kecamatan Awangpone, Kabupaten Bone. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada karakteristik masyarakat setempat yang dinilai representatif untuk penerapan program berbasis komunitas. Adapun waktu pelaksanaan kegiatan seluruhnya dirangkaikan dan diselesaikan pada tanggal 7 Mei 2024.

3.2 Sasaran Kegiatan

Peserta yang terlibat dalam kegiatan ini berjumlah 50 orang yang merupakan warga asli Desa Lappo Ase. Sasaran difokuskan pada masyarakat usia produktif (rentang usia 15 hingga 64 tahun). Pemilihan kelompok usia produktif ini dinilai strategis karena mereka memiliki mobilitas harian yang tinggi, sehingga memerlukan kondisi kebugaran jasmani yang optimal untuk mendukung produktivitas sehari-hari.

3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan program ini dibagi ke dalam tiga tahapan utama yang sistematis, meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, hingga tahap monitoring dan evaluasi.

3.3.1 Tahap Persiapan (Pra-Pelaksanaan): Prosedur Administrasi & Teknis.

Langkah awal dimulai dengan melakukan koordinasi dan perizinan resmi kepada pemerintah Desa Lappo Ase guna menyamakan persepsi dan jadwal. Setelah izin diperoleh, tim menyusun materi edukasi kesehatan secara komprehensif serta menyiapkan seluruh alat dan perlengkapan logistik yang dibutuhkan di lapangan (seperti sound system, matras, dan media penyuluhan).

3.3.2 Tahap Pelaksanaan: Eksekusi Program di Lapangan.

Tahap ini merupakan inti dari program yang diawali dengan pembukaan resmi bersama perangkat desa dan tokoh masyarakat. Selanjutnya, peserta diberikan penyuluhan kesehatan mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan nilai budaya lokal. Kegiatan

dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan senam berbasis budaya Bugis oleh instruktur, lalu diakhiri dengan praktik senam bersama seluruh peserta.

3.3.3 Tahap Monitoring dan Evaluasi: Penilaian Keberhasilan Program.

Setelah seluruh rangkaian senam selesai, dilakukan evaluasi menyeluruh untuk mengukur keberhasilan program. Evaluasi difokuskan pada dua aspek utama, yaitu observasi langsung terhadap tingkat partisipasi aktif peserta selama senam, serta penilaian pasca-kegiatan (post-test atau tanya jawab) untuk melihat peningkatan pemahaman masyarakat terhadap materi kesehatan yang telah dipaparkan.

BAB IV
HASIL PENELITIAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kabupaten Bone merupakan salah satu kabupaten di Provinsi Sulawesi Selatan yang memiliki karakteristik wilayah yang beragam, terdiri dari wilayah pesisir, dataran rendah, hingga perbukitan. Kondisi geografis tersebut memberikan potensi besar dalam pengembangan sport tourism berbasis aktivitas fisik. Berdasarkan bentang alamnya, wilayah ini sangat adaptif terhadap pergeseran tren wisata olahraga global yang kini mulai mengarah pada aktivitas fisik luar ruang berbasis alam dan petualangan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Aula Desa Lappo Ase dengan melibatkan kolaborasi aktif antara tim dosen dan mahasiswa dari Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan dihadiri oleh kelompok masyarakat sasaran yang menunjukkan antusiasme tinggi sejak awal hingga akhir sesi.

Materi edukasi yang disampaikan dalam kegiatan ini dirancang secara komprehensif, mencakup urgensi aktivitas fisik bagi kesehatan, manfaat jangka panjang dari senam kebugaran, serta diakhiri dengan praktik langsung (*workshop*) gerakan senam kebugaran yang diintegrasikan dengan nilai-nilai budaya Bugis. Antusiasme masyarakat ini sejalan dengan pandangan Suharjana (2013) yang menyatakan bahwa kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang dikemas secara menarik dan interaktif dapat secara signifikan mendorong motivasi intrinsik masyarakat untuk mulai menerapkan gaya hidup sehat.

4.2 Hasil Kegiatan

Berdasarkan data yang dihimpun selama pelaksanaan kegiatan, karakteristik peserta yang terlibat dalam pelatihan ini cukup representatif dan mencakup berbagai kelompok gender. Karakteristik demografis peserta dapat dilihat pada tabel berikut: Tabel 4.2

Karakteristik Peserta Pelatihan

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

Selain data demografi, tim pelaksana juga melakukan evaluasi berupa pre-test dan post-test untuk mengukur efektivitas penyampaian materi terhadap tingkat pemahaman peserta. Hasil pengukuran tingkat pemahaman tersebut disajikan dalam tabel di bawah ini:

Tabel 4.3 Tingkat Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Kategori	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Tinggi	30	85
Sedang	45	12
Rendah	25	3

Data pada Tabel 2 menunjukkan adanya lompatan yang sangat signifikan pada indikator pemahaman peserta. Sebelum kegiatan dimulai, mayoritas peserta berada pada kategori "Cukup" (45%) dan "Kurang" (25%), dengan hanya 30% peserta yang memiliki pemahaman "Baik". Namun, setelah diberikan intervensi berupa edukasi teori dan praktik langsung, terjadi peningkatan drastis di mana peserta dengan tingkat pemahaman "Baik" melonjak menjadi 85%, sementara kategori "Kurang" menyusut hingga tersisa 3% saja. Evaluasi ini membuktikan bahwa metode penyuluhan dan demonstrasi yang diterapkan tim pengabdian berhasil mentransfer pengetahuan (transfer of knowledge) dengan sangat efektif kepada masyarakat Desa Lappo Ase.

4.3 Pembahasan

Keberhasilan pelatihan senam kebugaran berbasis kearifan lokal Bugis ini membuktikan bahwa penggabungan antara unsur olahraga kesehatan dan pendekatan budaya (*etnosport*) mampu menstimulasi partisipasi aktif masyarakat secara masif. Pendekatan berbasis kearifan lokal memberikan rasa kedekatan emosional dan kultural (*cultural proximity*). Akibatnya, sekat kekakuan antara pemateri dan peserta dapat dilebur, sehingga masyarakat menjadi jauh lebih adaptif dalam menerima materi teoritis maupun mempraktikkan gerakan fisik yang diajarkan.

Menurut kearifan lokal dalam aktivitas fisik (Mulyana, 2017), mengintegrasikan unsur budaya lokal ke dalam program olahraga komunitas terbukti meningkatkan rasa kepemilikan (sense of belonging) masyarakat terhadap program tersebut. Gerakan senam yang

mengadopsi nilai atau ritme budaya Bugis tidak hanya menyehatkan secara fisik, tetapi juga berfungsi sebagai media pelestarian identitas budaya di tengah modernisasi. Fenomena ini diperkuat oleh pendapat Rusli (2020) yang menegaskan bahwa aktivitas fisik yang menyenangkan dan memiliki keterikatan emosional dengan keseharian masyarakat akan memperbesar peluang keberlanjutan (*sustainability*) dari perilaku hidup sehat itu sendiri.

Di sisi lain, keterlibatan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan dalam pengabdian ini memegang peranan krusial sebagai agent of change. Bagi mahasiswa, kegiatan ini merupakan wadah aktualisasi nyata untuk menerapkan konsep-konsep sport science (ilmu keolahragaan) yang selama ini mereka pelajari di ruang kuliah ke dalam realitas sosial. Melalui program pemberdayaan seperti ini, mahasiswa tidak hanya mengasah keterampilan teknis (*hard skills*) keolahragaan mereka, tetapi juga melatih kemampuan komunikasi, kepemimpinan, dan empati sosial (*soft skills*). Hal ini selaras dengan konsep pembelajaran kontekstual dari Sanjaya (2016) yang menyatakan bahwa interaksi langsung mahasiswa dengan problem real di masyarakat akan melahirkan pemahaman akademik yang jauh lebih matang dan solutif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pelaksanaan kegiatan Pelatihan Senam Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis di Desa Lappo Ase Kabupaten Bone berjalan dengan baik. Kegiatan mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik serta mendorong terbentuknya kebiasaan olahraga yang lebih teratur.

5.2 Saran

Program senam kebugaran perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan pemerintah desa dan kelompok masyarakat agar manfaat kesehatan dapat dirasakan dalam jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Canton, H. (2021). World tourism organization—UNWTO. In *The Europa directory of international organizations 2021* (hal. 393–397). Routledge.
- Djaja, N., Ratimanjari, N. G., & Wiraharja, A. P. R. S. (2024). Pengenalan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat, Penyakit Tidak Menular, dan Gizi Seimbang pada Warga Desa Wates Jaya. *Mitramas: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), 123–132.
- Giriwijoyo, H. Y. S. S. (2021). *Ilmu kesehatan olah raga*.
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, olahraga, dan kinerja*. books.google.com.
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 43–52.
- Lutan, R. (2001). Asas-asas pendidikan jasmani. *Jakarta: Depdiknas*.
- Mattulada, P. (1995). *Dr “Latoa: Satu Lukisan Analitis terhadap Antropologi Politik Orang Bugis”–Hasanuddin University Press*. Makassar.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. *Jakarta: rineka cipta*, 193.
- Organization, W. H. (2024). *Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030*. World Health Organization.
- Pelras, C. (2006). *Manusia Bugis, Jakarta: Nalar bekerjasama dengan Forum Jakarta-Paris*. Jakarta: EFOQ.
- Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, B., Nuryadi, N., Mutohir, T. C., & Irianto, D. P. (2021). Gerakan sport for all kunci keberhasilan olahraga Indonesia. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(1), 78–95.

	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 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 06 April 2024
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00 Halaman 1 dari 26

SURAT TUGAS

Nomor : 002/UNCAP.ST/IKR/IV/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 : 13 April 2024 s.d 07 Mei 2024

Waktu : 08.00 WITA - Selesai

Tempat : Desa Lappo Ase, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan

Tema Pengabdian : Pelatihan Senam Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Masyarakat Usia Produktif

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, 06 April 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. A r s i p.

Lampiran 2. Rincian Anggaran Kegiatan

No	Uraian	Volume	Jumlah (Rp)
1	ATK dan Fotokopi Modul Pelatihan	1 paket	250.000
2	Spanduk dan Banner Kegiatan	1 paket	250.000
3	Konsumsi Peserta (50 orang × Rp20.000)	50 orang	1.000.000
4	Konsumsi Panitia dan Narasumber	10 orang	250.000
5	Transportasi Tim PKM	1 paket	400.000
6	Honor Instruktur Senam	1 orang	300.000
7	Sertifikat Peserta dan Narasumber	55 lembar	150.000
8	Dokumentasi dan Publikasi Kegiatan	1 paket	200.000
9	Perlengkapan Pelatihan (sound system, alat pendukung, dan bahan praktik)	1 paket	200.000
	TOTAL		Rp3.000.000

Rekapitulasi Anggaran

Komponen	Jumlah (Rp)
Bahan Habis Pakai dan Administrasi	500.000
Konsumsi	1.250.000
Transportasi	400.000
Honor Instruktur	300.000
Dokumentasi, Sertifikat, dan Publikasi	350.000
Perlengkapan Pelatihan	200.000

Lampiran 3. Dokumentasi Kegiatan

**UNIVERSITAS CAHAYA
PRIMA BONE
(UNCAPI)**

DOKUMENTASI KEGIATAN PKM
PENDAMPINGAN PELATIHAN SENAM KEBUGARAN
BERBASIS KEARIFAN LOKAL BUGIS
UNTUK MASYARAKAT USIA PRODUKTIF
DI DESA LAPPO ASE KABUPATEN BONE

20 MARET 2024

DESA LAPPO ASE
KECAMATAN AWANGPONE
KABUPATEN BONE