

LAPORAN PKM

**GERAKAN MASYARAKAT AKTIF DAN SEHAT MELALUI PROGRAM
OLAHRAGA REKREASI BERKELANJUTAN DI DESA KADING
KABUPATEN BONE**



TIM PENGUSUL

KETUA	: Muhammad Sulfa, M.Pd.	NIDN	: 0903089101
ANGGOTA	: Andi Abdul Rahman, S.Pd.,M.Pd	NIDN	: 0915129203
	Kasrul JT	NIM	: 2389201004
	Rendy Arif	NIM	: 2389201005
	Syahril	NIM	: 2389201006

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

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan di Desa Kading Kabupaten Bone Tahun 2025
2. Ketua Tim Pengabdian :
 - 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 Kading, Kabupaten Bone (Desa/Kecamatan)
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian
- Periode Pelaksanaan : 30 November 2023
- Biaya Total : Rp2.775.000

Menyetujui
Dekan



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

Watampone, 6 Desember 2023
Ketua Pengabdian



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

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN i

DAFTAR ISI..... ii

KATA PENGANTAR iii

BAB I PENDAHULUAN..... 1

 1.1 Latar Belakang 1

 1.2 Permasalahan Mitra..... 2

 1.3 Tujuan Penelitian..... 3

 1.4 Manfaat Penelitian..... 3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 5

 2.1 Aktivitas Fisik 5

 2.2 Kebugaran Jasmani 5

 2.3 Olahraga Rekreasi 6

 2.4 Sport for All 6

 2.5 Olahraga Rekreasi Berkelanjutan..... 7

BAB III 8

METODE PENELITIAN..... 8

 3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan..... 8

 3.2 Sasaran Kegiatan 8

 3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan 9

 3.4 Jadwal Kegiatan 10

BAB VI 11

HASIL PENELITIAN 11

 4.1 Pelaksanaan Kegiatan..... 11

 4.2 Hasil Kegiatan 12

 4.3 Hasil Kegiatan 13

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 15

 5.1 Kesimpulan..... 15

 5.2 Saran..... 16

DAFTAR PUSTAKA 17

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan di Desa Kading Kabupaten Bone Tahun 2025. Atas izin dan pertolongan-Nya, seluruh rangkaian kegiatan mulai dari tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan dapat diselesaikan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini merupakan salah satu bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone. Program ini dirancang sebagai upaya untuk meningkatkan kesadaran, partisipasi, dan budaya hidup sehat masyarakat melalui berbagai aktivitas olahraga rekreasi yang mudah dilakukan, menyenangkan, ekonomis, serta dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh seluruh lapisan masyarakat. Melalui pendekatan olahraga rekreasi, masyarakat diharapkan mampu menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari guna meningkatkan derajat kesehatan, kebugaran jasmani, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pelaksanaan kegiatan ini dilatarbelakangi oleh pentingnya peningkatan aktivitas fisik masyarakat sebagai salah satu strategi preventif dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit tidak menular. Di era modern saat ini, perubahan pola hidup yang cenderung kurang aktif menjadi tantangan tersendiri bagi masyarakat. Oleh karena itu, Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone berupaya memberikan kontribusi nyata melalui kegiatan edukasi, sosialisasi, praktik olahraga rekreasi, serta pendampingan masyarakat dalam membangun kebiasaan hidup aktif dan sehat.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan dan kerja sama berbagai pihak. Oleh karena itu, tim pelaksana menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Pemerintah Desa Kading, tokoh masyarakat, peserta kegiatan, mahasiswa yang

terlibat, serta seluruh pihak yang telah memberikan dukungan baik secara moril maupun materiil sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik. Semoga sinergi yang telah terjalin dapat terus ditingkatkan dalam berbagai program pengabdian dan pemberdayaan masyarakat di masa yang akan datang.

Tim pelaksana menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan demi perbaikan dan penyempurnaan kegiatan serupa pada masa mendatang. Semoga laporan ini dapat menjadi bahan evaluasi, dokumentasi, serta referensi bagi pengembangan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, khususnya dalam bidang ilmu keolahragaan dan kesehatan masyarakat.

Watampone, 18 Mei 2025

Tim Pelaksana

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam mewujudkan derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi terhadap pencegahan berbagai penyakit tidak menular yang saat ini menjadi masalah kesehatan utama di masyarakat. Menurut (World Health Organization, 2024b), 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 penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi, obesitas, serta berbagai gangguan kesehatan lainnya. Selain memberikan manfaat secara fisik, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup, dan produktivitas seseorang.

Perkembangan teknologi dan perubahan pola hidup masyarakat modern menyebabkan terjadinya penurunan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Kemudahan penggunaan kendaraan bermotor, meningkatnya penggunaan perangkat elektronik, serta berbagai aktivitas yang bersifat sedentari menyebabkan masyarakat semakin jarang melakukan aktivitas gerak yang memadai. Kondisi tersebut apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani masyarakat. Menurut (Giriwijoyo et al., 2020), kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Rendahnya tingkat aktivitas fisik akan berdampak pada menurunnya kebugaran jasmani yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan dan produktivitas kerja masyarakat.

Desa Kading merupakan salah satu desa di Kabupaten Bone yang memiliki potensi besar dalam pengembangan olahraga masyarakat. Desa ini memiliki jumlah penduduk usia produktif yang cukup besar serta lingkungan yang mendukung pelaksanaan berbagai aktivitas olahraga rekreasi. Namun berdasarkan hasil observasi awal dan komunikasi dengan

pemerintah desa, diketahui bahwa kegiatan olahraga masyarakat belum dilaksanakan secara rutin dan terprogram. Kegiatan olahraga biasanya hanya dilakukan pada momen tertentu sehingga belum mampu membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat di kalangan masyarakat.

Selain itu, pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan olahraga rekreasi sebagai bagian dari gaya hidup sehat masih perlu ditingkatkan. Sebagian masyarakat masih menganggap olahraga hanya sebagai kegiatan tambahan dan belum menjadi kebutuhan dalam kehidupan sehari-hari. Padahal olahraga rekreasi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan, menyenangkan, murah, serta dapat diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang usia maupun tingkat kemampuan fisik.

Menurut (Mutahir & Maksum, 2021), olahraga masyarakat merupakan sarana yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup, memperkuat interaksi sosial, serta mendukung pembangunan sumber daya manusia yang sehat dan produktif. Oleh karena itu, diperlukan suatu program yang mampu mendorong masyarakat untuk lebih aktif bergerak melalui kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan secara berkelanjutan.

Berdasarkan kondisi tersebut, Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan” di Desa Kading Kabupaten Bone. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik, meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi, serta membentuk budaya hidup aktif dan sehat yang berkelanjutan sebagai upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil observasi awal, wawancara dengan pemerintah desa, serta kondisi masyarakat Desa Kading, beberapa permasalahan yang menjadi fokus dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya tingkat aktivitas fisik masyarakat yang ditandai dengan minimnya partisipasi dalam kegiatan olahraga secara rutin.

2. Belum tersedianya program olahraga rekreasi yang terencana dan berkelanjutan di tingkat desa.
3. Kurangnya pemahaman masyarakat mengenai manfaat aktivitas fisik dan kebugaran jasmani bagi kesehatan.
4. Belum terbentuknya komunitas atau kelompok olahraga masyarakat yang dapat menjadi penggerak kegiatan olahraga rekreasi secara berkelanjutan.
5. Kurangnya sinergi antara masyarakat dan lembaga pendidikan dalam pengembangan program olahraga masyarakat.

1.3 Tujuan Penelitian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan olahraga dalam menjaga kesehatan.
2. Meningkatkan partisipasi masyarakat Desa Kading dalam kegiatan olahraga rekreasi secara teratur dan berkelanjutan.
3. Membentuk budaya hidup aktif dan sehat melalui pelaksanaan olahraga rekreasi yang mudah, murah, dan menyenangkan.
4. Mendorong terbentuknya kelompok atau komunitas olahraga masyarakat sebagai wadah kegiatan olahraga berkelanjutan.
5. Mendukung program pemerintah desa dalam mewujudkan masyarakat yang sehat, produktif, dan berkualitas.

1.4 Manfaat Penelitian

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak sebagai berikut:

1. **Manfaat bagi Masyarakat:** Pelaksanaan kegiatan ini diharapkan mampu memberikan manfaat langsung kepada masyarakat Desa Kading, terutama dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat. Melalui kegiatan olahraga rekreasi yang dilakukan secara bersama-sama, masyarakat diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga

kesehatan tubuh, serta mengurangi risiko berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas. Selain itu, kegiatan olahraga bersama juga dapat mempererat hubungan sosial antarwarga dan meningkatkan semangat kebersamaan dalam lingkungan masyarakat.

2. **Manfaat bagi Pemerintah Desa:** Bagi pemerintah Desa Kading, kegiatan ini dapat mendukung program pembangunan desa di bidang kesehatan masyarakat. Meningkatnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik diharapkan dapat berkontribusi terhadap terwujudnya program Desa Sehat. Selain itu, terbentuknya kelompok olahraga masyarakat dapat menjadi modal sosial yang mendukung berbagai kegiatan pembangunan berbasis partisipasi masyarakat.
3. **Manfaat bagi Perguruan Tinggi:** Bagi Universitas Cahaya Prima Bone, khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan, kegiatan ini merupakan bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi pada bidang pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini juga menjadi sarana penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi masyarakat. Selain itu, keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan ini dapat meningkatkan pengalaman belajar di lapangan serta memperkuat kompetensi mahasiswa dalam bidang olahraga masyarakat dan promosi kesehatan.
4. **Manfaat bagi Program Studi Ilmu Keolahragaan:** Kegiatan ini mendukung pencapaian visi dan misi Program Studi Ilmu Keolahragaan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, teknologi, dan inovasi olahraga yang bermanfaat bagi masyarakat. Luaran kegiatan berupa laporan PKM, dokumentasi, artikel pengabdian, dan kerja sama dengan mitra dapat menjadi bukti kinerja program studi dalam mendukung proses akreditasi dan peningkatan mutu akademik

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan olahraga, tetapi juga mencakup berbagai aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, bekerja, membersihkan rumah, berkebun, maupun aktivitas rekreasi lainnya. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan fisik dan mental, seperti meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga berat badan ideal, memperkuat sistem kardiovaskular, serta menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular.

Menurut (Bull et al., 2020), aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi dan memberikan manfaat kesehatan bagi individu. WHO juga menegaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi risiko penyakit jantung, diabetes, hipertensi, obesitas, dan berbagai gangguan kesehatan lainnya (World Health Organization, 2024a). Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik masyarakat menjadi salah satu strategi penting dalam mewujudkan masyarakat yang sehat dan produktif.

2.2 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi fisik seseorang yang memungkinkan untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan tingkat kesehatan seseorang karena berhubungan langsung dengan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap berbagai tuntutan aktivitas.

Menurut (Sajoto, 2021), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari dengan mudah tanpa merasakan kelelahan yang berarti dan masih memiliki sisa tenaga untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi pekerjaan

yang mendadak. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh beberapa komponen penting, antara lain daya tahan jantung dan paru-paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan komposisi tubuh. Semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin baik pula kualitas hidup dan produktivitasnya.

2.3 Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi merupakan salah satu bentuk aktivitas olahraga yang dilakukan masyarakat secara sukarela dengan tujuan memperoleh kesenangan, kesehatan, kebugaran, dan interaksi sosial. Berbeda dengan olahraga prestasi yang berorientasi pada pencapaian hasil kompetitif, olahraga rekreasi lebih menekankan pada aspek partisipasi, kegembiraan, dan manfaat kesehatan bagi seluruh lapisan masyarakat.

Berdasarkan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga rekreasi adalah aktivitas olahraga yang dilakukan oleh masyarakat berdasarkan kegemaran dan kemampuan yang tumbuh serta berkembang sesuai dengan kondisi dan nilai budaya masyarakat setempat untuk kesehatan, kebugaran, kegembiraan, dan hubungan sosial. Melalui olahraga rekreasi, masyarakat dapat meningkatkan kualitas kesehatan sekaligus mempererat hubungan sosial antarwarga dalam suasana yang menyenangkan dan tidak kompetitif

2.4 Sport for All

Konsep *Sport For All* Atau Olahraga Untuk Semua Merupakan Gerakan Yang Bertujuan Memberikan Kesempatan Seluas-Luasnya Kepada Seluruh Masyarakat Untuk Berpartisipasi Dalam Aktivitas Olahraga Tanpa Memandang Usia, Jenis Kelamin, Status Sosial, Maupun Kemampuan Fisik. Konsep Ini Menekankan Bahwa Olahraga Merupakan Hak Setiap Individu Dan Dapat Menjadi Sarana Untuk Meningkatkan Kesehatan, Kesejahteraan, Serta Kualitas Hidup Masyarakat.

Menurut (Bilohur & Oleksenko, 2022), *Sport For All* Merupakan Upaya Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat Melalui Partisipasi Aktif Dalam Aktivitas Fisik Dan Olahraga Yang Dapat Diakses Oleh Seluruh Warga Negara. Melalui Konsep Ini, Olahraga Tidak Hanya Dipandang Sebagai Sarana Kompetisi, Tetapi Juga Sebagai Instrumen Pembangunan Sosial, Kesehatan Masyarakat, Dan Penguatan Kohesi Sosial. Oleh

Karena Itu, Berbagai Program Olahraga Masyarakat Perlu Dikembangkan Secara Inklusif Agar Dapat Menjangkau Seluruh Lapisan Masyarakat.

2.5 Olahraga Rekreasi Berkelanjutan

Olahraga rekreasi berkelanjutan merupakan aktivitas olahraga yang dirancang agar dapat dilakukan secara terus-menerus dalam jangka panjang oleh masyarakat. Program olahraga yang berkelanjutan harus mempertimbangkan aspek kemudahan pelaksanaan, biaya yang terjangkau, manfaat kesehatan yang nyata, serta kesesuaian dengan kondisi sosial budaya masyarakat setempat. Dengan demikian, masyarakat dapat menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

Menurut (Rahadian et al., 2021), program olahraga masyarakat yang berkelanjutan harus memiliki karakteristik mudah dilakukan, murah, menyenangkan, aman, dan dapat dilakukan sepanjang hayat. Keberlanjutan program olahraga sangat dipengaruhi oleh tingkat partisipasi masyarakat, dukungan pemerintah, ketersediaan sarana dan prasarana, serta adanya pendampingan yang berkesinambungan. Oleh karena itu, pengembangan olahraga rekreasi berkelanjutan menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan derajat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan” dilaksanakan di Desa Kading, Kabupaten Bone, pada tanggal 15 Mei 2025. Pemilihan lokasi kegiatan didasarkan pada kebutuhan masyarakat akan program peningkatan aktivitas fisik dan pembudayaan gaya hidup sehat yang dapat dilakukan secara berkelanjutan. Desa Kading memiliki potensi yang cukup baik dalam pengembangan olahraga masyarakat karena didukung oleh lingkungan yang memungkinkan pelaksanaan berbagai aktivitas olahraga rekreasi secara bersama-sama.

Menurut (Creswell & Creswell, 2017), penentuan lokasi kegiatan pengabdian harus mempertimbangkan relevansi antara permasalahan yang dihadapi masyarakat dengan tujuan program yang akan dilaksanakan sehingga hasil kegiatan dapat memberikan manfaat yang optimal bagi sasaran yang dituju. Oleh karena itu, Desa Kading dipilih sebagai lokasi kegiatan karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan program dalam meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap aktivitas fisik dan olahraga rekreasi.

3.2 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah 75 orang masyarakat usia produktif yang berdomisili di Desa Kading, Kabupaten Bone. Peserta terdiri atas berbagai latar belakang pekerjaan dan tingkat pendidikan dengan rentang usia antara 18 hingga 55 tahun. Kelompok usia produktif dipilih karena memiliki peran penting dalam pembangunan masyarakat serta rentan mengalami penurunan aktivitas fisik akibat tuntutan pekerjaan dan perubahan pola hidup modern.

Menurut (World Health Organization, 2024b), kelompok usia produktif perlu memperoleh kesempatan yang luas untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur guna menjaga kesehatan, meningkatkan produktivitas kerja, serta mengurangi risiko penyakit tidak menular. Oleh karena itu, program olahraga rekreasi yang dilaksanakan diharapkan

mampu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Metode ini dipilih agar seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan secara sistematis, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan untuk memastikan kelancaran pelaksanaan program. Kegiatan pada tahap ini meliputi survei lokasi, koordinasi dengan pemerintah desa, serta penyusunan materi kegiatan. Survei lokasi dilakukan untuk mengidentifikasi kondisi lapangan, jumlah calon peserta, serta sarana dan prasarana yang tersedia. Selanjutnya dilakukan koordinasi dengan pemerintah desa guna memperoleh dukungan dan menentukan teknis pelaksanaan kegiatan. Tim pelaksana juga menyusun materi edukasi yang berkaitan dengan aktivitas fisik, kesehatan, dan olahraga rekreasi. Menurut (Notoatmodjo, 2012), tahap persiapan dalam suatu program pemberdayaan masyarakat sangat penting karena menjadi dasar dalam penyusunan strategi pelaksanaan yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik sasaran. Persiapan yang baik akan meningkatkan efektivitas program dan memudahkan pencapaian tujuan kegiatan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang melibatkan partisipasi aktif peserta. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi sosialisasi hidup aktif, senam kebugaran bersama, jalan sehat, permainan olahraga rekreasi, serta edukasi kesehatan.

Sosialisasi hidup aktif dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan. Selanjutnya peserta mengikuti senam kebugaran bersama yang dipandu oleh tim pelaksana sebagai bentuk penerapan aktivitas fisik yang sederhana dan mudah dilakukan. Kegiatan jalan sehat dilaksanakan untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan membiasakan masyarakat melakukan aktivitas fisik secara rutin. Selain itu, peserta juga mengikuti berbagai permainan olahraga rekreasi

yang bertujuan meningkatkan kebugaran sekaligus mempererat hubungan sosial antarwarga. Kegiatan diakhiri dengan edukasi kesehatan yang membahas pola hidup sehat, manfaat olahraga, dan upaya pencegahan penyakit.

Menurut (Maksum, 2022), olahraga rekreasi yang dikemas secara menarik, menyenangkan, dan melibatkan masyarakat secara aktif dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik serta membentuk budaya hidup sehat yang berkelanjutan.

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung serta penyebaran kuesioner kepuasan peserta. Observasi digunakan untuk melihat tingkat keterlibatan peserta dalam setiap aktivitas yang dilakukan, sedangkan kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi mengenai persepsi peserta terhadap manfaat, pelaksanaan, dan kualitas kegiatan.

Menurut (Sugiyono, 2019), evaluasi merupakan proses pengumpulan informasi yang bertujuan untuk menilai efektivitas suatu program serta menjadi dasar dalam pengambilan keputusan untuk perbaikan program di masa yang akan datang. Melalui evaluasi ini diperoleh gambaran mengenai tingkat keberhasilan program dalam meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap aktivitas fisik dan olahraga rekreasi.

3.4 Jadwal Kegiatan

Tabel 3.1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

No	Uraian Kegiatan	Maret 2025	April 2025	Mei 2025	Juni 2025
1	Survei dan Identifikasi Kebutuhan Mitra	✓			
2	Koordinasi dengan Pemerintah Desa	✓			
3	Penyusunan Materi dan Peralatan		✓		
4	Sosialisasi Program		✓		
5	Pelaksanaan Kegiatan PKM			✓	
6	Monitoring dan Evaluasi			✓	
7	Pengolahan Data			✓	
8	Penyusunan Laporan Akhir				✓
9	Penyusunan Artikel PKM				✓

Keterangan:

✓ = Kegiatan dilaksanakan.

BAB VI

HASIL PENELITIAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan” telah dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2025 di Desa Kading, Kabupaten Bone. Pelaksanaan kegiatan melibatkan berbagai pihak, yaitu dosen dan mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone, Pemerintah Desa Kading, kader kesehatan, tokoh masyarakat, serta masyarakat umum sebagai peserta kegiatan. Keterlibatan berbagai unsur tersebut menunjukkan adanya sinergi yang baik dalam mendukung program peningkatan kesehatan masyarakat melalui aktivitas fisik dan olahraga rekreasi.

Kegiatan diawali dengan registrasi peserta dan pembukaan oleh Kepala Desa Kading yang memberikan apresiasi terhadap pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya peserta mengikuti sosialisasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, manfaat olahraga rekreasi bagi kesehatan, serta upaya menjaga kebugaran jasmani secara berkelanjutan. Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan senam kebugaran bersama, jalan sehat, permainan olahraga rekreasi, serta edukasi kesehatan yang dilaksanakan secara interaktif dan partisipatif.

Menurut (Sugiyono, 2019), keterlibatan aktif masyarakat dalam kegiatan pendidikan kesehatan merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan keberhasilan program karena peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung melalui praktik dan interaksi sosial. Oleh karena itu, seluruh rangkaian kegiatan dirancang dengan pendekatan partisipatif agar masyarakat dapat berperan aktif selama kegiatan berlangsung.

4.2 Hasil Kegiatan

1. Partisipasi Peserta

Pelaksanaan kegiatan memperoleh respons yang sangat baik dari masyarakat Desa Kading. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 75 orang yang terdiri atas laki-laki dan perempuan dari berbagai kelompok usia produktif.

Tabel 4.1 Partisipasi Peserta Kegiatan

Kategori	Jumlah
Laki-laki	32
Perempuan	43
Total	75

Berdasarkan Tabel 4.1, terlihat bahwa jumlah peserta perempuan lebih banyak dibandingkan peserta laki-laki. Tingginya partisipasi masyarakat menunjukkan bahwa program olahraga rekreasi yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan dan minat masyarakat. Menurut (Mutohir & Maksum, 2021), keberhasilan program olahraga masyarakat dapat diukur melalui tingkat partisipasi masyarakat yang tinggi serta keterlibatan aktif peserta dalam setiap kegiatan yang dilaksanakan.

2. Tingkat Pemahaman Peserta

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, dilakukan pengukuran tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Hasil pengukuran menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan olahraga rekreasi.

Tabel 4.2 Tingkat Pemahaman Peserta

Kategori	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Tinggi	25	82
Sedang	45	15
Rendah	30	3

Berdasarkan Tabel 4.2, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori pemahaman tinggi, yaitu dari 25% menjadi 82%. Sebaliknya, kategori pemahaman rendah mengalami penurunan dari 30% menjadi 3%. Hasil ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan pentingnya olahraga rekreasi sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Menurut (World Health Organization, 2024a) edukasi kesehatan yang disertai praktik aktivitas fisik secara langsung dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup aktif dan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

4.3 Hasil Kegiatan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa program Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Tingginya antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan mereka dalam seluruh rangkaian kegiatan mulai dari sosialisasi, senam kebugaran, jalan sehat, permainan olahraga rekreasi, hingga sesi edukasi kesehatan.

Program olahraga rekreasi yang dikemas dalam suasana menyenangkan dan melibatkan partisipasi aktif masyarakat terbukti mampu meningkatkan minat masyarakat untuk berolahraga. Selain memberikan manfaat kesehatan fisik, kegiatan olahraga rekreasi juga menjadi sarana interaksi sosial yang mempererat hubungan antarwarga serta meningkatkan kebersamaan dalam masyarakat. Kondisi ini sejalan dengan konsep Sport for All yang menekankan pentingnya kesempatan bagi seluruh masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas olahraga tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun latar belakang sosial.

Menurut (Giriwijoyo & Sidik, 2012) aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan, serta memperbaiki kualitas hidup masyarakat. Aktivitas fisik juga berperan dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, dan obesitas. Oleh karena itu, pembudayaan aktivitas fisik melalui olahraga rekreasi menjadi salah satu strategi penting dalam pembangunan kesehatan masyarakat.

Selain itu, keberhasilan program ini juga didukung oleh pendekatan partisipatif yang melibatkan pemerintah desa, kader kesehatan, mahasiswa, dan masyarakat secara langsung. Menurut (Soekidjo, 2012), pendekatan partisipatif dalam pemberdayaan masyarakat dapat meningkatkan rasa memiliki terhadap program yang dilaksanakan sehingga peluang keberlanjutan program menjadi lebih besar. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya

memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan masyarakat, tetapi juga berpotensi membentuk budaya hidup sehat yang berkelanjutan di Desa Kading.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa program olahraga rekreasi berkelanjutan merupakan salah satu alternatif yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Program semacam ini perlu terus dikembangkan melalui kerja sama antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan masyarakat agar manfaatnya dapat dirasakan secara berkelanjutan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan” yang dilaksanakan di Desa Kading, Kabupaten Bone telah terlaksana dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kegiatan ini memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terlihat adanya peningkatan partisipasi masyarakat dalam berbagai aktivitas olahraga rekreasi yang dilaksanakan, seperti senam kebugaran bersama, jalan sehat, permainan olahraga rekreasi, serta kegiatan edukasi kesehatan. Masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi selama mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, yang ditandai dengan tingkat kehadiran dan keterlibatan aktif peserta dalam setiap sesi kegiatan.

Hasil evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai manfaat aktivitas fisik dan pentingnya menjaga kebugaran jasmani secara berkelanjutan. Sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian besar peserta masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan. Namun setelah mengikuti kegiatan, terjadi peningkatan yang signifikan pada kategori pemahaman tinggi, yang menunjukkan bahwa program edukasi dan praktik olahraga rekreasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan serta kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola hidup aktif dan sehat.

Menurut (Giriwijoyo et al., 2020), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki kesehatan, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Hasil kegiatan ini memperkuat pendapat tersebut karena masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga pengalaman langsung dalam melakukan aktivitas fisik yang aman, menyenangkan, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Dengan demikian, program Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan dapat menjadi salah satu model pemberdayaan masyarakat berbasis olahraga yang efektif dalam membangun budaya hidup sehat, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mendukung peningkatan kesehatan masyarakat secara berkelanjutan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan keberlanjutan program pada masa mendatang. Pertama, program olahraga rekreasi perlu dilaksanakan secara rutin dan berkesinambungan agar manfaat yang diperoleh masyarakat dapat dipertahankan dan ditingkatkan. Kegiatan yang dilakukan secara berkala akan membantu membentuk kebiasaan hidup aktif dan sehat di lingkungan masyarakat.

Kedua, Pemerintah Desa Kading diharapkan dapat membentuk dan membina komunitas olahraga masyarakat sebagai wadah untuk mengoordinasikan berbagai kegiatan olahraga rekreasi di tingkat desa. Keberadaan komunitas tersebut akan menjadi sarana yang efektif dalam menggerakkan masyarakat untuk tetap aktif berolahraga serta menjaga keberlangsungan program yang telah dilaksanakan.

Ketiga, kerja sama antara pemerintah desa, masyarakat, dan perguruan tinggi perlu terus ditingkatkan melalui berbagai program pengabdian kepada masyarakat yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Kolaborasi yang berkelanjutan akan memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat sekaligus menjadi sarana implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam mendukung pembangunan kesehatan masyarakat.

Selain itu, Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone diharapkan dapat terus mengembangkan berbagai inovasi program olahraga masyarakat yang sesuai dengan kebutuhan lokal, sehingga keberadaan perguruan tinggi dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas kesehatan, kebugaran jasmani, dan kesejahteraan masyarakat Kabupaten Bone secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bilohur, V., & Oleksenko, R. (2022). The european sport models management in the european union countries european union. *Humanities studies*, 13, 59–68.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., & Chou, R. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Sage publications.
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. (2020). *Kesehatan, olahraga, dan kinerja*. books.google.com.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2012). Ilmu faal olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Maksum, A. (2022). Sports, Welfare, and Public Policy: An Evidence from Indonesia1. *Conference Program & Book of Abstract The 5th ICSDP-Sports Policy and Development in Asia*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2021). *Sport development index*.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: rineka cipta, 193.
- 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.
- Sajoto, M. (2021). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*.
- Soekidjo, N. (2012). Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta, 131–132.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- 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 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 universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 25 November 2023
	Formulir Mutu	Revisi : 00
	SURAT TUGAS PKM	Halaman 1 dari 28

SURAT TUGAS

Nomor : 004/UNCAPI.ST/IKR/XI/2023

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 : 30 November 2023

Waktu : 08.00 WITA - Selesai

Tempat : Desa Kading, Kabupaten Bone

Tema Pengabdian : Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat Melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan di Desa Kading Kabupaten Bone

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

Watampone, 25 November 2023
Dekan

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

Tembusan Kepada Yth.:

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

5. Arsip.

Lampiran 2. Rincian Anggaran Kegiatan

No	Uraian Kegiatan	Volume	Satuan	Biaya Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Pembuatan Spanduk Kegiatan	1	Buah	150.000	150.000
2	Fotokopi Materi dan Instrumen Evaluasi	75	Lembar	1.000	75.000
3	ATK (Pulpen, Kertas, Map)	1	Paket	200.000	200.000
4	Konsumsi Peserta	75	Orang	15.000	1.125.000
5	Konsumsi Panitia dan Mahasiswa	15	Orang	15.000	225.000
6	Transportasi Tim PKM	1	Paket	400.000	400.000
7	Dokumentasi Kegiatan	1	Paket	200.000	200.000
8	Sertifikat Peserta	75	Lembar	2.000	150.000
9	Air Mineral dan Perlengkapan Senam	1	Paket	250.000	250.000
TOTAL BIAYA					Rp2.775.000

Ringkasan Anggaran

Komponen	Jumlah (Rp)
Persiapan dan Administrasi	425.000
Konsumsi	1.350.000
Transportasi	400.000
Dokumentasi dan Sertifikat	350.000
Perlengkapan Kegiatan	250.000
Total Keseluruhan	Rp2.775.000

Anggaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat "Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan" disusun secara efisien dengan total biaya sebesar Rp2.775.000. Sebagian besar anggaran dialokasikan untuk konsumsi peserta guna mendukung kelancaran kegiatan yang melibatkan masyarakat Desa Kading. Selain itu, anggaran juga digunakan untuk kebutuhan administrasi, transportasi tim pelaksana, dokumentasi kegiatan, pembuatan sertifikat peserta, serta penyediaan perlengkapan pendukung pelaksanaan olahraga rekreasi. Penyusunan anggaran dilakukan dengan prinsip efektivitas, efisiensi, dan akuntabilitas sesuai kebutuhan kegiatan pengabdian kepada masyarakat skala desa.

Lampiran 3. Instrumen Evaluasi Peserta

Judul Kegiatan	:	Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat melalui Program Olahraga Rekreasi Berkelanjutan
Petunjuk Pengisian	:	Berilah tanda (✓) pada salah satu pilihan jawaban yang paling sesuai dengan pendapat Bapak/Ibu/Saudara.
Keterangan	:	• SS = Sangat Setuju • S = Setuju • KS = Kurang Setuju • TS = Tidak Setuju
A. Aspek Materi	:	Aspek materi digunakan untuk mengetahui penilaian peserta terhadap kualitas dan relevansi materi yang disampaikan selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Materi yang disampaikan mudah dipahami dan dijelaskan dengan bahasa yang sederhana sehingga peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik.				
2	Materi yang diberikan memberikan pengetahuan baru mengenai pentingnya aktivitas fisik, kebugaran jasmani, dan olahraga rekreasi bagi kesehatan.				
3	Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran melalui aktivitas fisik yang teratur.				
4	Materi yang diberikan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari oleh peserta dan keluarga.				
5	Materi yang disampaikan mampu meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya menerapkan pola hidup aktif dan sehat.				

B. Aspek Pelaksanaan Kegiatan	:	Aspek pelaksanaan bertujuan untuk mengetahui tingkat kepuasan peserta terhadap proses pelaksanaan kegiatan.
--------------------------------------	---	---

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Kegiatan dilaksanakan dengan tertib, terorganisir, dan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan.				
2	Narasumber dan tim pelaksana mampu menyampaikan materi dengan baik dan mudah dipahami peserta.				
3	Kegiatan olahraga rekreasi yang dilaksanakan menarik, menyenangkan, dan melibatkan seluruh peserta secara aktif.				
4	Sarana dan prasarana yang digunakan selama kegiatan sudah memadai dan mendukung kelancaran pelaksanaan kegiatan.				
5	Waktu pelaksanaan kegiatan sudah sesuai dan cukup untuk memahami materi serta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan.				

C. Aspek Manfaat Kegiatan	:	Aspek manfaat digunakan untuk mengetahui dampak kegiatan terhadap peserta.
----------------------------------	---	--

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Kegiatan ini menambah wawasan saya mengenai pentingnya aktivitas fisik dan olahraga rekreasi.				

2	Setelah mengikuti kegiatan ini saya lebih termotivasi untuk berolahraga secara rutin.				
3	Kegiatan ini membantu saya memahami cara menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh.				
4	Saya bersedia mengajak anggota keluarga atau masyarakat lain untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga rekreasi.				
5	Program seperti ini perlu dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan di Desa Kading.				
Komentar dan Saran Peserta:					
Terima kasih atas partisipasi dan kesediaan Bapak/Ibu/Saudara dalam mengisi kuesioner evaluasi ini. Masukan yang diberikan akan menjadi bahan perbaikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di masa yang akan datang.					

Lampiran 4. Dokumentasi Kegiatan

UNIVERSITAS CAHYA
PRIMA BONE
(UNCAPI)

DOKUMENTASI KEGIATAN PKM
GERAKAN MASYARAKAT AKTIF DAN SEHAT MELALUI
PROGRAM OLAHRAGA REKREASI BERKELANJUTAN
KAMIS, 15 MEI 2025

DESA KADING
KABUPATEN BONE

1 Pembukaan kegiatan oleh Kepala Desa Kading.

2 Sambutan Ketua Tim Pengabdian kepada Masyarakat Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima Bone.

3 Penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sehat.

4 Pelaksanaan senam kebugaran bersama masyarakat.

5 Pelaksanaan jalan sehat sebagai bagian dari olahraga rekreasi.

6 Permainan olahraga rekreasi dan aktivitas kelompok.

7 Diskusi dan tanya jawab bersama peserta.

8 Pengisian instrumen evaluasi kegiatan.

9 Foto bersama dosen, mahasiswa, pemerintah desa, dan masyarakat peserta kegiatan.