

LAPORAN PENGABDIAN

PROGRAM KAMPUS SEHAT MELALUI AKTIVITAS FISIK TERUKUR BERBASIS SPORT SIENCE



TIM PENGUSUL

KETUA	: Andika Marsuki, S.Pd.,M.Pd.	NIDN	: 0911109204
ANGGOTA	: Ifin Efendi,S.Pd.,M.Pd.	NIDN	: -
	Adelvin Sangkalabu	NIM	: 2389201002
	Abd Risal	NIM	: 2389201001
	Aldi	NIM	: 2389201003

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

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Program Kampus Sehat Melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science
2. Ketua Tim Pengabdian :
 - a. Nama Lengkap : Andika Marsuki, S.Pd.,M.Pd.
 - b. NIDN : 0911109204
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Pendidikan Jasmani
 - f. Alamat Surel :
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Ifin Efendi,S.Pd.,M.Pd
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra : Kampus II Universitas Cahaya Prima (Desa/Kecamatan)
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Privinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian kepada Masyarakat
- Periode Pelaksanaan : 20 Oktober 2023
- Biaya Total : Rp. 1.166.000

Menyetujui
Dekan



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

Watampone, 25 Oktober 2023
Ketua Pengabdian

Andika Marsuki, S.Pd.,M.Pd.
NIDN. 0911109204

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul “Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science” dapat diselesaikan dengan baik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan sebagai salah satu bentuk kontribusi perguruan tinggi dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran sivitas akademika. Perguruan tinggi tidak hanya berperan dalam mengembangkan ilmu pengetahuan, tetapi juga memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan, produktivitas, dan kualitas hidup seluruh sivitas akademika.

Perubahan gaya hidup dan perkembangan teknologi menyebabkan meningkatnya aktivitas sedentari di lingkungan kampus. Mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan sering melakukan aktivitas akademik dan administratif dalam posisi duduk dalam waktu yang cukup lama. Kondisi tersebut apabila tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai dapat menyebabkan penurunan kebugaran jasmani dan meningkatkan risiko berbagai gangguan kesehatan.

Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science dikembangkan untuk memberikan pendekatan yang lebih sistematis dalam meningkatkan aktivitas fisik. Program ini dilaksanakan melalui pengukuran kondisi fisik, identifikasi tingkat kebugaran, penyusunan aktivitas fisik berdasarkan prinsip ilmu keolahragaan, pelaksanaan aktivitas secara teratur, monitoring, dan evaluasi.

Pendekatan Sport Science dalam program ini diharapkan dapat memberikan dasar ilmiah dalam menentukan jenis, intensitas, durasi, dan frekuensi aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi peserta. Dengan demikian, kegiatan aktivitas fisik tidak hanya dilakukan secara umum, tetapi dapat dilaksanakan secara terencana, terukur, aman, dan berkelanjutan.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan ini.

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

1. Rektor Universitas Cahaya Prima beserta jajaran pimpinan yang telah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan kegiatan pengabdian.
2. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Cahaya Prima atas arahan dan fasilitasi selama kegiatan berlangsung.
3. Pengurus dan masyarakat Perumahan Metroland Garden City yang telah bersedia menjadi mitra serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian.
4. Seluruh pihak yang telah membantu sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Penulis menyadari bahwa laporan ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan kegiatan pengabdian pada masa yang akan datang. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan olahraga dan promosi kesehatan masyarakat. Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan program kesehatan dan kebugaran di lingkungan perguruan tinggi serta menjadi salah satu model pengembangan Kampus Sehat berbasis Sport Science.

Watampone, 15 Februari 2024

Tim Pengabdi

DAFTAR ISI

LAPORAN PENGABDIAN	i
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	v
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Mitra	3
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Kegiatan	4
1.5 Manfaat Kegiatan	5
BAB II	6
SOLUSI DAN TARGET LUARAN	6
2.1 Solusi yang Ditawarkan	6
2.1.1 Pengembangan Kampus Sehat Berbasis Aktivitas Fisik	13
2.1.2 Peningkatan Aktivitas Fisik Sivitas Akademika	14
2.1.4 Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Sport Science	16
2.1.5 Analisis Data dan Penyusunan Rekomendasi Aktivitas Fisik	17
2.1.6 Praktik Aktivitas Fisik dan Latihan Kebugaran Terukur	18
2.1.7 Pemantauan Aktivitas Fisik dan Evaluasi Program Kampus Sehat	19
2.2 Target Luaran	20
2.2.1 Peningkatan Pengetahuan tentang Kampus Sehat dan Aktivitas Fisik	21
2.2.2 Tersedianya Data Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Peserta	22
2.2.4 Peningkatan Keterampilan dalam Melakukan Aktivitas Fisik	23
2.2.5 Peningkatan Kesadaran untuk Menerapkan Pola Hidup Aktif	23
2.2.6 Kemampuan Melakukan Pemantauan Aktivitas Fisik	24
2.2.8 Tersusunnya Model Pelaksanaan Program Kampus Sehat	25
2.2.9 Dokumentasi dan Diseminasi Kegiatan	26
BAB III	29
METODE PELAKSANAAN	29
3.1 Sasaran Kegiatan	29

3.2 Waktu dan Tempat	30
3.3 Metode Pelaksanaan	32
Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, aplikatif, dan berbasis pengukuran. Pendekatan tersebut dipilih untuk mengintegrasikan pengetahuan, data, praktik, dan evaluasi dalam satu rangkaian Program Kampus Sehat. Metode yang digunakan meliputi:	32
1)	322)
	323)
	324)
	325)
	326)
	327)
32Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut.	32
3.3.1 Tahap Persiapan	32
3.4 Alur Pelaksanaan Kegiatan	40
3.5 Indikator Keberhasilan	41
3.6Tabel Tahapan Pelaksanaan Kegiatan	42
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN	45
4.1 Pelaksanaan Kegiatan	45
4.2 Hasil Kegiatan	46
4.3 Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Peserta	47
4.4 Faktor Pendukung	49
4.5 Faktor Penghambat	51
4.6 Upaya Mengatasi Faktor Penghambat	53
4.7 Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat	54
BAB V	55
PENUTUP	55
5.1 Kesimpulan	55
DAFTAR PUSTAKA	59

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perguruan tinggi merupakan lingkungan yang memiliki peran penting dalam membentuk pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat. Sivitas akademika yang terdiri atas mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan melakukan berbagai aktivitas akademik, administratif, sosial, dan organisasi di lingkungan kampus. Oleh karena itu, kampus memiliki potensi strategis untuk menjadi lingkungan yang mendukung peningkatan kesehatan dan kebugaran. Kesehatan merupakan salah satu faktor penting yang mendukung kualitas kehidupan, produktivitas, dan kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Dalam konteks perguruan tinggi, kondisi kesehatan sivitas akademika memiliki hubungan dengan kualitas proses pembelajaran, konsentrasi, produktivitas kerja, dan kualitas hidup.

Salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik mencakup berbagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan melalui aktivitas sehari-hari, perjalanan, pekerjaan, rekreasi, maupun olahraga yang terstruktur (World Health Organization, 2020). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik dapat membantu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan dan daya tahan otot, kesehatan tulang, serta kesehatan mental. Aktivitas fisik juga berperan dalam pencegahan dan pengelolaan berbagai penyakit tidak menular (World Health Organization, 2024). Namun, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup telah menyebabkan meningkatnya aktivitas sedentari. Mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan dapat menghabiskan waktu yang

cukup lama dalam posisi duduk ketika mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, menggunakan komputer, melakukan penelitian, menghadiri rapat, dan melaksanakan pekerjaan administratif.

Perilaku sedentari yang dilakukan secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik perlu dilakukan bersamaan dengan upaya mengurangi waktu duduk berkepanjangan dan meningkatkan kesempatan untuk bergerak dalam kehidupan sehari-hari (World Health Organization, 2020).

Permasalahan aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan ada atau tidaknya kegiatan olahraga. Aktivitas fisik juga berkaitan dengan frekuensi, intensitas, durasi, jenis aktivitas, dan kesesuaian aktivitas dengan kondisi individu. Oleh karena itu, program aktivitas fisik perlu dirancang berdasarkan prinsip ilmiah agar dapat dilakukan secara aman, efektif, dan berkelanjutan.

Pendekatan Sport Science atau ilmu keolahragaan dapat digunakan untuk mengembangkan program aktivitas fisik berbasis data. Sport Science mengintegrasikan berbagai bidang keilmuan, seperti fisiologi olahraga, biomekanika, ilmu kepelatihan, pengukuran dan evaluasi, psikologi olahraga, serta ilmu kesehatan olahraga.

Penggunaan pendekatan ilmiah dalam aktivitas fisik memungkinkan program dilakukan melalui tahapan pengukuran kondisi awal, analisis kebutuhan, penyusunan program, pelaksanaan, monitoring, dan evaluasi. Prinsip tersebut sejalan dengan pendekatan exercise testing and prescription yang menekankan pentingnya pengkajian kondisi individu dalam penyusunan program aktivitas fisik (American College of Sports Medicine, 2025).

Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science merupakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dirancang untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi sivitas akademika dalam aktivitas fisik. Program ini menggunakan pendekatan:

Ukur → Analisis → Rencanakan → Laksanakan → Pantau → Evaluasi

Melalui pendekatan tersebut, aktivitas fisik diharapkan tidak hanya dilakukan secara insidental, tetapi menjadi bagian dari budaya hidup sehat di lingkungan kampus. Kegiatan ini juga mendukung upaya pengembangan lingkungan yang lebih aktif. World Health Organization menekankan bahwa peningkatan aktivitas fisik memerlukan dukungan individu, lingkungan, program, dan kebijakan yang memungkinkan masyarakat untuk aktif secara aman dan mudah diakses (World Health Organization, 2022).

Berdasarkan uraian tersebut, diperlukan program Kampus Sehat yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pendekatan Sport Science sehingga aktivitas fisik dapat dilakukan secara terukur, sistematis, dan sesuai dengan kebutuhan sivitas akademika.

1.2 Permasalahan Mitra

Permasalahan utama yang menjadi fokus dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut.

- 1) Masih terdapat sivitas akademika yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah.
- 2) Perilaku sedentari masih banyak ditemukan dalam aktivitas akademik dan pekerjaan.
- 3) Aktivitas fisik di lingkungan kampus belum sepenuhnya dilakukan secara terencana dan terukur.
- 4) Belum semua sivitas akademika mengetahui kondisi kebugaran jasmani masing-masing.
- 5) Penerapan Sport Science dalam program kesehatan dan kebugaran kampus belum optimal.
- 6) Monitoring aktivitas fisik belum dilakukan secara sistematis dan berkelanjutan.

1.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam kegiatan ini adalah:

1. Bagaimana meningkatkan kesadaran sivitas akademika terhadap pentingnya aktivitas fisik?
2. Bagaimana mengetahui kondisi awal kebugaran jasmani peserta?
3. Bagaimana menyusun program aktivitas fisik berbasis Sport Science?
4. Bagaimana meningkatkan partisipasi sivitas akademika dalam aktivitas fisik?
5. Bagaimana melakukan monitoring dan evaluasi terhadap perkembangan aktivitas fisik peserta?

1.4 Tujuan Kegiatan

Tujuan umum kegiatan ini adalah meningkatkan kesehatan dan kebugaran sivitas akademika melalui program aktivitas fisik yang terukur dan berbasis Sport Science.

Tujuan khusus kegiatan ini adalah:

- 1) Meningkatkan pengetahuan peserta tentang pentingnya aktivitas fisik.
- 2) Mengidentifikasi kondisi awal kebugaran jasmani peserta.
- 3) Mengukur beberapa komponen kesehatan dan kebugaran.
- 4) Menyusun program aktivitas fisik sesuai kondisi peserta.
- 5) Meningkatkan partisipasi peserta dalam aktivitas fisik.
- 6) Mengurangi perilaku sedentari.
- 7) Melakukan monitoring aktivitas fisik secara berkala.
- 8) Mengevaluasi perubahan aktivitas fisik dan kebugaran peserta.
- 9) Mendorong terbentuknya budaya hidup aktif di lingkungan kampus.

1.5 Manfaat Kegiatan

A. Bagi Sivitas Akademika

- 1) Mengetahui kondisi kesehatan dan kebugaran.
- 2) Meningkatkan pengetahuan mengenai aktivitas fisik.
- 3) Meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik.
- 4) Meningkatkan kebugaran jasmani.
- 5) Mengurangi perilaku sedentari.

B. Bagi Perguruan Tinggi

- 1) Mendukung pengembangan program Kampus Sehat.
- 2) Menciptakan lingkungan kampus yang mendukung aktivitas fisik.
- 3) Meningkatkan kesadaran kesehatan sivitas akademika.
- 4) Menjadi dasar pengembangan kebijakan kesehatan kampus.
- 5) Mendukung penerapan ilmu keolahragaan dalam lingkungan perguruan tinggi.

C. Bagi Pengembangan Ilmu

- 1) Menerapkan konsep Sport Science dalam kegiatan pengabdian.
- 2) Mengembangkan model aktivitas fisik berbasis pengukuran.
- 3) Menghasilkan data awal mengenai kondisi kebugaran peserta.
- 4) Menjadi dasar pengembangan kegiatan penelitian dan pengabdian lanjutan.
- 5) Panjang dapat berkontribusi terhadap penurunan faktor risiko PTM, peningkatan kualitas hidup masyarakat, serta pengurangan beban pembiayaan kesehatan akibat penyakit kronis.

BAB II

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

2.1 Solusi yang Ditawarkan

Kampus sehat merupakan konsep pengembangan lingkungan perguruan tinggi yang mendukung peningkatan kesehatan dan kesejahteraan seluruh sivitas akademika. Perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai tempat penyelenggaraan pendidikan, tetapi juga merupakan lingkungan sosial yang memiliki peran penting dalam membentuk perilaku dan budaya hidup sehat. Oleh karena itu, pengembangan kampus sehat perlu dilakukan melalui pendekatan promotif dan preventif yang melibatkan kebijakan institusi, lingkungan fisik, lingkungan sosial, serta partisipasi aktif seluruh warga kampus.

Konsep kampus sehat menempatkan sivitas akademika sebagai bagian aktif dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan. Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam mewujudkan kampus sehat karena berhubungan dengan kebugaran jasmani, kesehatan fisik, kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas hidup. Dengan demikian, program peningkatan aktivitas fisik di lingkungan kampus tidak hanya dipandang sebagai kegiatan olahraga, tetapi sebagai bagian dari strategi pengembangan lingkungan perguruan tinggi yang sehat dan berkelanjutan.

Berdasarkan konsep tersebut, Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science dirancang sebagai upaya untuk membangun budaya hidup aktif di lingkungan perguruan tinggi melalui pendekatan ilmiah yang meliputi pengukuran, analisis, rekomendasi, praktik, pemantauan, dan evaluasi aktivitas fisik.

Perguruan tinggi merupakan lingkungan strategis dalam membentuk dan mengembangkan perilaku hidup sehat. Kampus tidak hanya berfungsi sebagai tempat berlangsungnya proses pendidikan, tetapi juga merupakan lingkungan sosial tempat mahasiswa, dosen, tenaga kependidikan, dan berbagai unsur sivitas akademika melakukan aktivitas secara rutin. Oleh karena itu, lingkungan kampus memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan, pola hidup, dan perilaku kesehatan masyarakat akademik.

Konsep kampus sehat merupakan pendekatan yang menempatkan lingkungan perguruan tinggi sebagai ruang yang mendukung kesehatan, kebugaran, kesejahteraan, produktivitas, dan kualitas hidup seluruh sivitas akademika. Kampus sehat tidak hanya berkaitan dengan penyediaan fasilitas kesehatan, tetapi juga mencakup penciptaan lingkungan yang mendorong perilaku hidup sehat, termasuk peningkatan aktivitas fisik dan pengurangan perilaku sedentari.

Dalam kehidupan akademik modern, aktivitas duduk dalam waktu lama menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kegiatan mahasiswa, dosen, maupun tenaga kependidikan. Proses pembelajaran, pekerjaan administratif, penggunaan komputer, rapat, kegiatan akademik, serta penggunaan perangkat digital dapat menyebabkan seseorang menghabiskan sebagian besar waktunya dalam posisi duduk. Kondisi tersebut dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik harian dan menurunnya tingkat kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik terukur merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dengan memperhatikan parameter tertentu, seperti frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis aktivitas. Pengukuran aktivitas fisik diperlukan untuk mengetahui kondisi awal individu, menentukan kebutuhan aktivitas fisik, menyusun rekomendasi yang sesuai, serta mengevaluasi perubahan setelah intervensi.

Pendekatan aktivitas fisik terukur memungkinkan program dilaksanakan berdasarkan data, bukan hanya berdasarkan asumsi. Pengukuran awal dapat digunakan sebagai baseline untuk

mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kondisi kebugaran peserta. Selanjutnya, hasil pengukuran dapat digunakan untuk menyusun rekomendasi aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan masing-masing individu.

Dalam Program Kampus Sehat, pengukuran aktivitas fisik menjadi bagian penting dari rangkaian program yang meliputi pengukuran awal, analisis kondisi peserta, pemberian rekomendasi, pelaksanaan aktivitas fisik, pemantauan, dan pengukuran ulang. Dengan demikian, program dapat dievaluasi secara objektif berdasarkan perubahan yang terjadi pada peserta.

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam membangun kehidupan yang sehat dan produktif. Aktivitas fisik tidak hanya mencakup olahraga terstruktur, tetapi juga seluruh gerakan tubuh yang membutuhkan pengeluaran energi, seperti berjalan kaki, menaiki tangga, bersepeda, melakukan pekerjaan rumah tangga, serta berbagai aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Bull et al., 2020; World Health Organization [WHO], 2020).

World Health Organization merekomendasikan orang dewasa untuk melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu atau aktivitas fisik intensitas berat selama 75–150 menit per minggu. Selain itu, latihan penguatan otot yang melibatkan kelompok otot utama juga dianjurkan dilakukan secara teratur (Bull et al., 2020; WHO, 2020). Rekomendasi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik perlu menjadi bagian dari gaya hidup sehari-hari dan tidak hanya dilakukan secara insidental.

Namun demikian, penerapan aktivitas fisik di lingkungan kampus perlu dilakukan secara sistematis dan sesuai dengan kondisi individu. Aktivitas fisik yang diberikan secara umum tanpa mempertimbangkan tingkat kebugaran, kemampuan fisik, intensitas, durasi, dan respons tubuh dapat menyebabkan program kurang efektif. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan berbasis pengukuran dan ilmu pengetahuan.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menawarkan solusi berupa **Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science**. Program ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, partisipasi, dan kebiasaan aktivitas fisik sivitas akademika melalui proses yang sistematis, terukur, dan berbasis prinsip ilmu keolahragaan.

Lingkungan perguruan tinggi merupakan salah satu lingkungan strategis dalam penerapan program kesehatan berbasis aktivitas fisik. Kampus tidak hanya menjadi tempat berlangsungnya proses pendidikan, tetapi juga merupakan lingkungan tempat mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan melakukan berbagai aktivitas secara rutin. Aktivitas akademik dan pekerjaan yang padat, penggunaan komputer dalam waktu lama, kegiatan pembelajaran yang mengharuskan duduk, rapat, pekerjaan administratif, serta penggunaan perangkat digital dapat meningkatkan durasi perilaku sedentari di lingkungan kampus.

Di sisi lain, aktivitas fisik di lingkungan perguruan tinggi sering kali masih dilaksanakan secara tidak teratur dan belum didasarkan pada hasil pengukuran kondisi fisik peserta. Kegiatan olahraga sering kali hanya dilakukan secara insidental, tanpa adanya identifikasi tingkat aktivitas fisik, penilaian kebugaran, penyusunan program berdasarkan kemampuan individu, maupun evaluasi terhadap perubahan yang terjadi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih sistematis, terukur, dan berbasis ilmu pengetahuan.

Pendekatan berbasis *sport science* digunakan karena ilmu keolahragaan memiliki prinsip dan metode yang dapat digunakan untuk mengidentifikasi kondisi fisik seseorang, menyusun aktivitas fisik yang sesuai, menentukan dosis latihan, memantau respons tubuh, serta mengevaluasi perubahan yang terjadi. Dengan pendekatan ini, aktivitas fisik tidak diberikan secara umum dan seragam, tetapi disesuaikan dengan kondisi, kemampuan, kebutuhan, dan tujuan individu.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, memperkuat otot, membantu menjaga berat badan, meningkatkan sensitivitas insulin, membantu mengendalikan tekanan darah, meningkatkan kesehatan tulang, memperbaiki kualitas tidur, serta menurunkan risiko berbagai penyakit kronis (Bull et al., 2020; Warburton & Bredin, 2024). Selain itu, aktivitas fisik juga berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental, fungsi kognitif, produktivitas, dan kualitas hidup.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kondisi fisik seseorang.

Komponen kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Masing-masing komponen memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan individu dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Pengukuran kebugaran jasmani dalam Program Kampus Sehat dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi fisik peserta. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk mengetahui komponen kebugaran yang perlu dipertahankan atau ditingkatkan. Selain itu, hasil pengukuran dapat menjadi dasar dalam menyusun rekomendasi aktivitas fisik yang sesuai dengan kemampuan peserta.

World Health Organization merekomendasikan orang dewasa untuk melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu atau aktivitas fisik intensitas berat selama 75–150 menit per minggu. Selain itu, latihan penguatan otot yang melibatkan

kelompok otot utama dianjurkan dilakukan sedikitnya dua kali dalam seminggu (Bull et al., 2020). Namun, penerapan rekomendasi tersebut tetap perlu disesuaikan dengan kondisi individu.

Oleh karena itu, program ini tidak hanya memberikan informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga mengembangkan proses yang sistematis melalui tahapan pengukuran, analisis, intervensi, pemantauan, dan evaluasi. Pendekatan tersebut memungkinkan peserta memperoleh informasi mengenai kondisi awal aktivitas fisik dan kebugarannya serta mendapatkan rekomendasi aktivitas fisik yang lebih sesuai.

Di Indonesia, kondisi tersebut juga menjadi perhatian serius. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa faktor risiko perilaku seperti kurang aktivitas fisik, pola konsumsi pangan yang belum seimbang, serta meningkatnya prevalensi kelebihan berat badan masih menjadi tantangan dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular. Selain itu, masyarakat usia produktif semakin banyak menghabiskan waktu untuk bekerja dengan posisi duduk dalam waktu yang lama sehingga aktivitas fisik harian menjadi semakin terbatas (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Situasi ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas yang bertujuan meningkatkan aktivitas fisik menjadi sangat relevan untuk diterapkan pada berbagai kelompok masyarakat.

Pendekatan *sport science* digunakan karena ilmu keolahragaan menyediakan dasar ilmiah dalam proses pengukuran, perencanaan, pelaksanaan, pemantauan, dan evaluasi aktivitas fisik. Melalui pendekatan ini, aktivitas fisik tidak hanya dilakukan berdasarkan anjuran umum, tetapi diawali dengan identifikasi kondisi peserta dan dapat disesuaikan dengan tingkat aktivitas fisik serta kebugaran jasmani masing-masing individu.

Program ini menerapkan prinsip bahwa aktivitas fisik yang baik harus dilakukan secara terencana, terukur, bertahap, dan sesuai dengan kemampuan individu. Prinsip tersebut meliputi

individualisasi, progresivitas, keteraturan, spesifisitas, serta pemulihan. Selain itu, prinsip FITT (*Frequency, Intensity, Time, and Type*) digunakan sebagai dasar dalam penyusunan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat memberikan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot, menjaga fleksibilitas, membantu mengontrol komposisi tubuh, meningkatkan kualitas tidur, serta mendukung kesehatan mental dan produktivitas. Aktivitas fisik juga berperan dalam mengurangi berbagai risiko kesehatan yang berkaitan dengan gaya hidup kurang aktif (Bull et al., 2020; Warburton & Bredin, 2021).

Penyusunan aktivitas fisik dalam Program Kampus Sehat menggunakan prinsip FITT, yaitu Frequency, Intensity, Time, dan Type. Frequency menunjukkan frekuensi aktivitas fisik dalam periode tertentu. Intensity menunjukkan tingkat beban atau beratnya aktivitas. Time menunjukkan durasi aktivitas yang dilakukan, sedangkan Type menunjukkan jenis aktivitas fisik yang dipilih.

Prinsip FITT membantu peserta menyusun aktivitas fisik secara lebih sistematis dan terencana. Aktivitas fisik yang dilakukan berdasarkan prinsip FITT dapat disesuaikan dengan kemampuan, tujuan, dan kondisi fisik masing-masing individu.

Selain prinsip FITT, program juga menerapkan prinsip individualisasi, progresivitas, spesifisitas, keteraturan, dan pemulihan. Prinsip individualisasi berarti program disesuaikan dengan kemampuan setiap peserta. Prinsip progresivitas berarti peningkatan aktivitas dilakukan secara bertahap. Prinsip spesifisitas berarti jenis aktivitas disesuaikan dengan tujuan yang ingin dicapai. Sementara itu, prinsip pemulihan menekankan pentingnya waktu istirahat agar tubuh dapat beradaptasi terhadap aktivitas fisik.

Dengan demikian, Program Kampus Sehat tidak hanya diarahkan pada pelaksanaan kegiatan olahraga, tetapi pada pembentukan sistem aktivitas fisik yang berbasis data. Peserta terlebih dahulu memperoleh edukasi, kemudian dilakukan pengukuran aktivitas fisik dan kondisi kebugaran, dilanjutkan dengan analisis hasil pengukuran, penyusunan rekomendasi aktivitas fisik, praktik, pemantauan, dan evaluasi.

Secara umum, solusi yang ditawarkan dalam program ini terdiri atas: pengembangan pemahaman mengenai konsep kampus sehat; 1) edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan akademik, 2) pengukuran tingkat aktivitas fisik dan perilaku sedentari, 3) pengukuran kebugaran jasmani, 4) analisis hasil pengukuran berbasis prinsip *sport science*, 5) penyusunan rekomendasi aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi peserta, 6) praktik aktivitas fisik dan latihan kebugaran secara terukur, 7) pemantauan aktivitas fisik secara berkala dan evaluasi perubahan aktivitas fisik serta kebugaran peserta.

Melalui pendekatan tersebut, diharapkan tercipta lingkungan kampus yang lebih aktif, sehat, dan produktif. Program ini juga diharapkan dapat menjadi model kegiatan yang dapat dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari budaya hidup sehat di lingkungan perguruan tinggi.

2.1.1 Pengembangan Kampus Sehat Berbasis Aktivitas Fisik

Kampus sehat merupakan konsep pengembangan lingkungan perguruan tinggi yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan seluruh sivitas akademika. Lingkungan kampus memiliki pengaruh yang besar terhadap perilaku kesehatan karena sebagian besar waktu mahasiswa, dosen, dan tenaga kependidikan dihabiskan dalam aktivitas akademik dan pekerjaan di lingkungan perguruan tinggi.

Pengembangan kampus sehat tidak hanya dilakukan melalui penyediaan layanan kesehatan, tetapi juga melalui penciptaan lingkungan yang mendorong perilaku hidup aktif. Aktivitas fisik menjadi salah satu komponen penting dalam pengembangan kampus sehat karena dapat mendukung kebugaran jasmani, kesehatan mental, produktivitas, dan kualitas hidup sivitas akademika.

Kampus yang sehat perlu menciptakan kesempatan bagi sivitas akademika untuk melakukan aktivitas fisik dalam berbagai bentuk. Aktivitas tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga bersama, berjalan kaki di lingkungan kampus, penggunaan tangga, kegiatan peregangan, senam, permainan olahraga, maupun kegiatan fisik lainnya.

Pengembangan kampus sehat juga perlu memperhatikan kondisi lingkungan yang mendukung aktivitas fisik. Ketersediaan ruang terbuka, fasilitas olahraga, jalur berjalan kaki, serta kegiatan yang mendorong partisipasi aktif dapat menjadi bagian dari strategi untuk meningkatkan aktivitas fisik di lingkungan kampus.

Dalam konteks program ini, kampus sehat dikembangkan melalui pendekatan yang lebih terukur. Artinya, peningkatan aktivitas fisik tidak hanya dilakukan melalui ajakan atau kegiatan olahraga sesaat, tetapi diawali dengan identifikasi kondisi aktivitas fisik dan kebugaran peserta.

Dengan demikian, Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis *Sport Science* diharapkan dapat membangun lingkungan akademik yang mendorong aktivitas fisik sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari.

2.1.2 Peningkatan Aktivitas Fisik Sivitas Akademika

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kebugaran dan kesehatan individu. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kemampuan

tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta membantu mempertahankan kondisi fisik yang optimal.

Sivitas akademika memiliki karakteristik aktivitas yang berbeda-beda. Mahasiswa banyak melakukan kegiatan pembelajaran, tugas, dan aktivitas organisasi. Dosen melakukan kegiatan mengajar, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat, sedangkan tenaga kependidikan banyak melakukan pekerjaan administratif. Meskipun memiliki karakteristik yang berbeda, seluruh kelompok tersebut memiliki kemungkinan mengalami kurangnya aktivitas fisik akibat aktivitas yang didominasi oleh duduk dan penggunaan perangkat digital.

Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik perlu dilakukan melalui pendekatan yang realistis dan dapat diterapkan dalam kehidupan akademik. Aktivitas fisik tidak harus selalu dilakukan dalam bentuk olahraga dengan durasi panjang. Peningkatan aktivitas fisik dapat dilakukan melalui perubahan kebiasaan sederhana, seperti berjalan kaki, menggunakan tangga, melakukan peregangan, melakukan jeda aktif, serta mengikuti kegiatan olahraga bersama.

Program ini mendorong peserta untuk memahami bahwa setiap peningkatan aktivitas fisik memiliki manfaat. Individu yang sebelumnya kurang aktif dapat memulai aktivitas secara bertahap sesuai kemampuan, kemudian meningkatkan frekuensi, durasi, dan intensitas secara progresif.

Peningkatan aktivitas fisik juga perlu didukung oleh lingkungan sosial. Kegiatan yang dilakukan secara berkelompok dapat meningkatkan motivasi, memberikan dukungan sosial, serta meningkatkan konsistensi peserta dalam melakukan aktivitas fisik.

Melalui program ini, aktivitas fisik diharapkan tidak hanya menjadi kegiatan tambahan, tetapi menjadi bagian dari budaya kehidupan akademik.

2.1.4 Pengukuran Kebugaran Jasmani Berbasis Sport Science

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam Program Kampus Sehat. Kebugaran jasmani menggambarkan kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan.

Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen, antara lain daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh. Masing-masing komponen memiliki peran dalam mendukung kemampuan fisik dan kesehatan seseorang.

Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan untuk mengetahui kondisi fisik peserta. Hasil pengukuran dapat memberikan informasi mengenai komponen kebugaran yang sudah baik maupun yang masih perlu ditingkatkan.

Dalam pendekatan *sport science*, pengukuran kebugaran menjadi dasar dalam penyusunan aktivitas fisik. Setiap individu memiliki kondisi fisik yang berbeda sehingga program aktivitas fisik sebaiknya tidak diberikan secara seragam. Pendekatan Sport Science merupakan pendekatan ilmiah yang digunakan untuk memahami aktivitas fisik, olahraga, latihan, kebugaran, dan respons tubuh terhadap aktivitas fisik. Sport Science bersifat multidisipliner dan memanfaatkan berbagai bidang ilmu, seperti fisiologi olahraga, ilmu latihan, biomekanika, psikologi olahraga, pengukuran dan evaluasi, serta ilmu kesehatan.

Dalam Program Kampus Sehat, pendekatan Sport Science diterapkan melalui proses pengukuran kondisi fisik, analisis hasil pengukuran, penyusunan rekomendasi aktivitas, pelaksanaan latihan, pemantauan, dan evaluasi. Pendekatan ini memungkinkan aktivitas fisik diberikan secara lebih sistematis dan disesuaikan dengan kondisi individu.

Penerapan Sport Science juga didasarkan pada prinsip individualisasi, yaitu setiap individu memiliki kemampuan fisik dan kebutuhan aktivitas yang berbeda. Oleh karena itu, program

aktivitas fisik perlu disesuaikan dengan kondisi, kemampuan, dan tujuan peserta. Selain itu, prinsip progresivitas digunakan agar peningkatan aktivitas dilakukan secara bertahap sesuai kemampuan adaptasi tubuh.

Dengan demikian, penggunaan pendekatan Sport Science menjadi dasar ilmiah dalam pelaksanaan Program Kampus Sehat sehingga aktivitas fisik tidak hanya dilakukan secara umum, tetapi dirancang berdasarkan hasil pengukuran dan prinsip ilmu keolahragaan.

Pengukuran dilakukan dengan prosedur yang sesuai dengan karakteristik peserta serta memperhatikan aspek keselamatan. Hasil pengukuran dapat digunakan untuk menyusun rekomendasi aktivitas fisik yang lebih sesuai dengan kemampuan peserta.

Selain berfungsi sebagai dasar perencanaan, pengukuran kebugaran juga digunakan untuk mengevaluasi perubahan. Hasil pengukuran awal dapat dibandingkan dengan hasil pengukuran setelah program untuk mengetahui perkembangan kebugaran peserta.

Dengan demikian, pengukuran kebugaran jasmani menjadi salah satu bentuk penerapan ilmu keolahragaan dalam pengembangan kampus sehat.

2.1.5 Analisis Data dan Penyusunan Rekomendasi Aktivitas Fisik

Data hasil pengukuran aktivitas fisik dan kebugaran jasmani selanjutnya dianalisis untuk memperoleh gambaran kondisi peserta. Analisis dilakukan untuk menentukan kebutuhan aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi individu. Penyusunan rekomendasi aktivitas fisik menggunakan prinsip FITT, yaitu: **1) Frequency**, yaitu frekuensi aktivitas fisik, **2) Intensity**, yaitu tingkat intensitas aktivitas, **2) Time**, yaitu durasi aktivitas, **3) Type**, yaitu jenis aktivitas fisik.

Selain prinsip FITT, rekomendasi aktivitas fisik juga mempertimbangkan prinsip individualisasi. Setiap peserta memiliki tingkat kemampuan, kebiasaan, kondisi fisik, dan tujuan

yang berbeda. Peserta dengan tingkat aktivitas fisik rendah dapat memulai aktivitas dengan intensitas dan durasi yang lebih ringan. Peningkatan dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan dan respons tubuh. Rekomendasi aktivitas dapat meliputi aktivitas aerobik, latihan kekuatan, latihan fleksibilitas, latihan keseimbangan, maupun kombinasi beberapa jenis aktivitas. Pendekatan berbasis *sport science* memungkinkan rekomendasi aktivitas fisik disusun berdasarkan data. Dengan demikian, program tidak hanya memberikan anjuran “agar lebih banyak bergerak”, tetapi memberikan arahan yang lebih jelas mengenai jenis, frekuensi, intensitas, dan durasi aktivitas.

2.1.6 Praktik Aktivitas Fisik dan Latihan Kebugaran Terukur

Setelah memperoleh edukasi dan rekomendasi berdasarkan hasil pengukuran, peserta mengikuti praktik aktivitas fisik dan latihan kebugaran. Praktik aktivitas fisik dilakukan secara terstruktur dan memperhatikan prinsip keselamatan. Kegiatan dapat mencakup pemanasan, aktivitas utama, latihan kebugaran, dan pendinginan.

Aktivitas utama dapat berupa latihan aerobik, latihan kekuatan, latihan fleksibilitas, latihan keseimbangan, maupun aktivitas fisik lainnya yang sesuai dengan kondisi peserta. Dalam kegiatan praktik, peserta diberikan pemahaman mengenai teknik gerakan, pengaturan intensitas, durasi latihan, serta respons tubuh terhadap aktivitas fisik. Intensitas aktivitas dapat dipantau melalui indikator yang sesuai dengan metode yang digunakan. Peserta juga diarahkan untuk mengenali tingkat kelelahan dan respons tubuh selama melakukan aktivitas.

Praktik dilakukan secara bertahap dan dapat dimodifikasi sesuai dengan kemampuan peserta. Hal ini bertujuan agar kegiatan dapat diikuti oleh peserta dengan berbagai tingkat kebugaran. Kegiatan praktik diharapkan dapat meningkatkan kemampuan peserta dalam

melakukan aktivitas fisik secara benar dan aman sehingga dapat diterapkan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Pemantauan aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam menjaga keberlanjutan program. Pemantauan dilakukan untuk mengetahui konsistensi peserta dalam melaksanakan aktivitas fisik sesuai rekomendasi yang telah diberikan. Pemantauan dapat dilakukan melalui pencatatan frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis aktivitas fisik.

Pemantauan aktivitas fisik juga dapat dilakukan melalui pendekatan self-monitoring. Melalui self-monitoring, peserta dapat mengetahui kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan dan membandingkannya dengan target yang telah ditetapkan. Proses ini dapat meningkatkan kesadaran, motivasi, dan tanggung jawab individu terhadap kesehatan dirinya.

Dalam konteks kampus sehat, pemantauan aktivitas fisik dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, tenaga kependidikan, dan lingkungan kampus dapat membantu meningkatkan motivasi peserta untuk mempertahankan perilaku aktif.

2.1.7 Pemantauan Aktivitas Fisik dan Evaluasi Program Kampus Sehat

Pemantauan dilakukan untuk mengetahui konsistensi peserta dalam menerapkan aktivitas fisik. Pemantauan dapat dilakukan melalui pencatatan aktivitas fisik, penggunaan lembar pemantauan, maupun pemanfaatan perangkat digital.

Peserta dapat mencatat jenis aktivitas, durasi, frekuensi, dan intensitas aktivitas yang dilakukan. Pencatatan tersebut dapat membantu peserta mengetahui perkembangan aktivitas fisiknya.

Pemantauan juga dapat digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku sedentari. Peserta didorong untuk mengurangi waktu duduk yang terlalu lama melalui penerapan jeda aktif, peregangan, berdiri, dan berjalan ringan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keberhasilan program. Evaluasi dapat meliputi perubahan pengetahuan, tingkat aktivitas fisik, perilaku sedentari, serta kebugaran jasmani.

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah program. Apabila memungkinkan, instrumen yang digunakan dalam pengukuran akhir dibuat sama atau sebanding dengan pengukuran awal. Selain data kuantitatif, evaluasi juga dapat dilakukan melalui umpan balik peserta mengenai pengalaman, manfaat, hambatan, dan motivasi selama mengikuti program.

Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk mengetahui efektivitas Program Kampus Sehat dan mengembangkan kegiatan secara berkelanjutan. Dengan demikian, program ini memiliki siklus yang jelas, yaitu: identifikasi → pengukuran → analisis → rekomendasi → praktik → pemantauan → evaluasi. Siklus tersebut menjadi dasar penerapan *sport science* dalam pengembangan aktivitas fisik di lingkungan kampus.

2.2 Target Luaran

Target luaran kegiatan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science dirancang berdasarkan tujuan program, permasalahan yang dihadapi sivitas akademika, serta pendekatan ilmiah dalam pengukuran dan pengembangan aktivitas fisik. Luaran program tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga mencakup tersedianya data aktivitas fisik dan kondisi kebugaran peserta, tersusunnya rekomendasi aktivitas

fisik berdasarkan hasil pengukuran, meningkatnya keterampilan dalam melakukan aktivitas fisik secara tepat, serta terbentuknya kebiasaan hidup aktif di lingkungan kampus.

Program ini menggunakan alur pengukuran, analisis, rekomendasi, praktik, pemantauan, dan evaluasi. Alur tersebut menjadi dasar dalam menentukan target luaran sehingga setiap hasil kegiatan dapat diidentifikasi dan dievaluasi secara lebih objektif. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip Sport Science yang menempatkan pengukuran dan analisis sebagai dasar dalam penyusunan program aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan individu.

Evaluasi program dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science. Evaluasi dilakukan dengan membandingkan kondisi peserta sebelum dan sesudah mengikuti program. Indikator evaluasi dapat meliputi pengetahuan mengenai aktivitas fisik, tingkat aktivitas fisik, perilaku sedentari, serta kondisi kebugaran jasmani.

Evaluasi juga dapat digunakan untuk mengetahui perubahan perilaku peserta dan tingkat keberlanjutan program. Hasil evaluasi menjadi dasar untuk mengetahui efektivitas program serta merancang pengembangan kegiatan kampus sehat pada tahap berikutnya.

2.2.1 Peningkatan Pengetahuan tentang Kampus Sehat dan Aktivitas Fisik

Peningkatan pengetahuan merupakan salah satu target luaran utama dalam Program Kampus Sehat. Pengetahuan yang baik menjadi dasar bagi sivitas akademika untuk memahami pentingnya kesehatan, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, serta penerapan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan edukasi, peserta diberikan pemahaman mengenai konsep Kampus Sehat, manfaat aktivitas fisik, komponen kebugaran jasmani, perilaku sedentari, rekomendasi aktivitas fisik,

prinsip FITT, serta penerapan pendekatan Sport Science dalam aktivitas fisik. Peserta juga diberikan pemahaman bahwa aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada olahraga terstruktur, tetapi dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, melakukan peregangan, menggunakan tangga, mengikuti aktivitas fisik bersama, dan melakukan latihan kebugaran sesuai kemampuan.

Penyampaian materi dilakukan melalui edukasi interaktif, diskusi, demonstrasi, dan praktik langsung. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman peserta secara lebih komprehensif karena peserta tidak hanya menerima informasi, tetapi juga memperoleh pengalaman langsung dalam menerapkan materi yang disampaikan.

Indikator keberhasilan luaran ini ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam menjelaskan konsep Kampus Sehat, manfaat aktivitas fisik, komponen kebugaran jasmani, perilaku sedentari, prinsip FITT, serta pentingnya pengukuran dan pemantauan aktivitas fisik.

2.2.2 Tersedianya Data Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Peserta

Salah satu luaran utama program ini adalah tersedianya data hasil pengukuran aktivitas fisik peserta. Pengukuran dilakukan sebagai bagian dari penerapan pendekatan Sport Science untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat aktivitas fisik peserta.

Pengukuran aktivitas fisik dapat mencakup frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis aktivitas yang dilakukan peserta sesuai dengan instrumen yang digunakan dalam kegiatan. Data tersebut digunakan sebagai dasar untuk memberikan pemahaman kepada peserta mengenai kondisi aktivitas fisik mereka serta menjadi bahan dalam penyusunan rekomendasi aktivitas fisik.

Penggunaan data hasil pengukuran diharapkan dapat menjadikan program lebih objektif dan tidak hanya didasarkan pada asumsi umum. Dengan demikian, aktivitas fisik yang direkomendasikan dapat disesuaikan dengan kondisi dan kemampuan peserta.

Indikator keberhasilan luaran ini adalah tersedianya hasil pengukuran aktivitas fisik peserta yang terdokumentasi dan dapat digunakan sebagai dasar dalam pemberian rekomendasi aktivitas fisik.

2.2.4 Peningkatan Keterampilan dalam Melakukan Aktivitas Fisik

Program ini juga menargetkan peningkatan keterampilan peserta dalam melakukan aktivitas fisik secara benar dan aman. Keterampilan tersebut meliputi kemampuan melakukan pemanasan, aktivitas inti, latihan kebugaran sederhana, pengaturan intensitas, serta pendinginan.

Praktik aktivitas fisik dilakukan dengan memperhatikan prinsip individualisasi dan progresivitas. Prinsip individualisasi berarti aktivitas disesuaikan dengan kemampuan peserta, sedangkan prinsip progresivitas berarti peningkatan aktivitas dilakukan secara bertahap.

Kegiatan praktik dapat berupa aktivitas fisik sederhana seperti jalan aktif, latihan mobilitas, latihan kekuatan menggunakan berat badan, latihan keseimbangan, latihan fleksibilitas, serta bentuk aktivitas fisik lainnya yang sesuai dengan kondisi peserta. Indikator keberhasilan luaran ini ditunjukkan melalui kemampuan peserta dalam mengikuti dan mempraktikkan aktivitas fisik dengan teknik yang benar, aman, dan sesuai dengan instruksi.

2.2.5 Peningkatan Kesadaran untuk Menerapkan Pola Hidup Aktif

Program Kampus Sehat juga menargetkan peningkatan kesadaran peserta untuk menerapkan pola hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik diharapkan tidak hanya

dilakukan selama kegiatan berlangsung, tetapi juga dapat diterapkan secara mandiri setelah program selesai.

Peserta didorong untuk meningkatkan aktivitas fisik melalui kebiasaan sederhana seperti berjalan kaki, melakukan peregangan, menggunakan tangga, mengikuti aktivitas fisik bersama, serta mengurangi waktu duduk dalam jangka waktu yang lama.

Selain meningkatkan aktivitas fisik, peserta juga diberikan pemahaman mengenai pentingnya mengurangi perilaku sedentari melalui penerapan *active break*, berdiri secara berkala, berjalan singkat, dan melakukan peregangan setelah melakukan aktivitas dalam posisi duduk dalam waktu yang lama. Indikator keberhasilan luaran ini adalah meningkatnya kesadaran peserta untuk menerapkan aktivitas fisik secara rutin dan mengurangi perilaku sedentari dalam kehidupan sehari-hari.

2.2.6 Kemampuan Melakukan Pemantauan Aktivitas Fisik

Pemantauan aktivitas fisik merupakan bagian penting dalam mendukung keberlanjutan Program Kampus Sehat. Peserta diperkenalkan dengan cara melakukan pemantauan aktivitas fisik secara mandiri melalui pencatatan aktivitas yang dilakukan. Pemantauan dapat dilakukan dengan mencatat frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis aktivitas fisik. Apabila tersedia, pemantauan juga dapat memanfaatkan perangkat atau aplikasi digital untuk membantu peserta mengetahui aktivitas fisik yang telah dilakukan.

Kemampuan melakukan pemantauan secara mandiri diharapkan dapat meningkatkan kesadaran peserta terhadap kebiasaan aktivitas fisik yang dilakukan serta membantu peserta mengevaluasi ketercapaian aktivitas fisik secara berkala. Indikator keberhasilan luaran ini adalah peserta

memahami cara melakukan pemantauan aktivitas fisik secara mandiri sesuai dengan metode yang diperkenalkan dalam kegiatan.

2.2.7 Evaluasi Pelaksanaan Program

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keterlaksanaan dan pencapaian tujuan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science. Evaluasi dapat dilakukan melalui pengamatan terhadap partisipasi peserta, keterlibatan selama kegiatan, pemahaman materi, kemampuan mengikuti praktik, serta tanggapan peserta terhadap kegiatan.

Evaluasi juga dapat digunakan untuk mengetahui sejauh mana kegiatan edukasi, pengukuran, pemberian rekomendasi, dan praktik aktivitas fisik dapat diterima oleh peserta. Hasil evaluasi menjadi dasar untuk memperbaiki dan mengembangkan kegiatan Kampus Sehat pada pelaksanaan berikutnya.

Indikator keberhasilan luaran ini adalah tersedianya hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan yang mencakup tingkat partisipasi, keterlibatan, pemahaman, dan tanggapan peserta terhadap program.

2.2.8 Tersusunnya Model Pelaksanaan Program Kampus Sehat

Luaran jangka panjang dari kegiatan ini adalah tersusunnya alur pelaksanaan Program Kampus Sehat berbasis aktivitas fisik terukur dan pendekatan Sport Science.

Model pelaksanaan program terdiri atas tahapan: Edukasi → Pengukuran → Analisis → Rekomendasi → Praktik → Pemantauan → Evaluasi. Model tersebut diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan kegiatan aktivitas fisik yang lebih sistematis dan berkelanjutan di lingkungan kampus.

Indikator keberhasilan luaran ini adalah tersusunnya alur pelaksanaan program yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan kegiatan Kampus Sehat pada tahap berikutnya.

2.2.9 Dokumentasi dan Diseminasi Kegiatan

Sebagai bentuk pertanggung jawaban akademik dan institusional, kegiatan ini menghasilkan luaran berupa dokumentasi dan diseminasi kegiatan. Dokumentasi meliputi daftar peserta, instrumen pengukuran, hasil pengukuran, materi edukasi, dokumentasi praktik, hasil evaluasi, dan laporan kegiatan.

Hasil kegiatan juga dapat didiseminasikan melalui media informasi institusi, media sosial resmi, berita kegiatan, atau bentuk publikasi lain sesuai dengan kebijakan institusi. Apabila memungkinkan, hasil kegiatan dapat dikembangkan menjadi artikel ilmiah pengabdian kepada masyarakat.

Dokumentasi dan diseminasi tersebut diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi bagi pengembangan Program Kampus Sehat serta kegiatan pengabdian berbasis aktivitas fisik dan Sport Science pada masa mendatang.

Tabel 2.1. Target Luaran Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science

No.	Target Luaran	Indikator Keberhasilan
1	Peningkatan pengetahuan tentang Kampus Sehat dan aktivitas fisik	Peserta memahami konsep Kampus Sehat, manfaat aktivitas fisik, kebugaran jasmani, perilaku sedentari, prinsip FITT, dan Sport Science.

2	Tersedianya data hasil pengukuran aktivitas fisik	Tersedianya hasil pengukuran aktivitas fisik peserta sesuai dengan instrumen yang digunakan.
3	Tersusunnya rekomendasi aktivitas fisik	Tersampaiannya rekomendasi aktivitas fisik berdasarkan hasil pengukuran dan prinsip FITT.
4	Peningkatan keterampilan aktivitas fisik	Peserta mampu mengikuti dan mempraktikkan aktivitas fisik secara benar, aman, dan sesuai kemampuan.
5	Peningkatan kesadaran pola hidup aktif	Peserta memahami dan berkomitmen untuk meningkatkan aktivitas fisik serta mengurangi perilaku sedentari.
6	Peningkatan kemampuan pemantauan aktivitas fisik	Peserta memahami cara mencatat dan memantau aktivitas fisik secara mandiri.
7	Evaluasi pelaksanaan program	Tersedianya hasil evaluasi mengenai partisipasi, keterlibatan, pemahaman, dan tanggapan peserta.
8	Model pelaksanaan Program Kampus Sehat	Tersusunnya alur program berbasis edukasi, pengukuran, analisis, rekomendasi, praktik, pemantauan, dan evaluasi.
9	Dokumentasi dan diseminasi kegiatan	Tersedianya laporan, daftar peserta, instrumen, hasil pengukuran, dokumentasi kegiatan, materi

		edukasi, dan publikasi/diseminasi sesuai target institusi.
--	--	--

BAB III

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan merupakan tahapan sistematis yang digunakan untuk mencapai tujuan kegiatan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science di UNCAPI. Program ini dirancang dengan pendekatan edukatif, partisipatif, aplikatif, dan berbasis pengukuran. Pendekatan tersebut digunakan agar peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga memperoleh gambaran mengenai kondisi aktivitas fisiknya, memahami hasil pengukuran, mendapatkan rekomendasi aktivitas fisik yang sesuai, serta mampu menerapkan aktivitas fisik secara tepat dan berkelanjutan.

Penerapan pendekatan Sport Science dalam kegiatan ini diwujudkan melalui proses pengukuran aktivitas fisik, analisis hasil pengukuran, pemberian rekomendasi aktivitas fisik, praktik aktivitas fisik, pemantauan, serta evaluasi kegiatan. Dengan demikian, program tidak hanya berorientasi pada penyampaian informasi, tetapi juga menggunakan data sebagai dasar dalam memberikan arahan aktivitas fisik kepada peserta.

Secara umum, pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahapan utama, yaitu tahap persiapan, edukasi, pengukuran aktivitas fisik, analisis hasil pengukuran, pemberian rekomendasi, praktik aktivitas fisik, pemantauan, dan evaluasi. Setiap tahapan dirancang secara berkesinambungan agar pelaksanaan Program Kampus Sehat dapat berlangsung secara sistematis dan sesuai dengan prinsip ilmu keolahragaan dan Sport Science.

3.1 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan **Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science di UNCAPI** adalah sivitas akademika di lingkungan **Universitas Cahaya Prima (UNCAPI)**, khususnya peserta yang berada di lingkungan Kampus UNCAPI Bone. Peserta

kegiatan terdiri atas sivitas akademika yang bersedia mengikuti rangkaian kegiatan program, mulai dari edukasi, pengukuran aktivitas fisik, praktik aktivitas fisik, pemantauan, hingga evaluasi.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak **30 orang**. Pemilihan peserta didasarkan pada pentingnya penerapan gaya hidup aktif di lingkungan kampus. Aktivitas akademik dan pekerjaan yang dilakukan dalam waktu lama, terutama aktivitas yang melibatkan posisi duduk dan penggunaan perangkat digital, dapat menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik sehari-hari. Oleh karena itu, lingkungan kampus menjadi salah satu lingkungan strategis untuk membangun budaya hidup aktif melalui kegiatan yang terencana dan berbasis data.

Peserta kegiatan merupakan individu yang bersedia mengikuti seluruh atau sebagian besar rangkaian kegiatan Program Kampus Sehat. Karakteristik peserta yang beragam menjadi pertimbangan dalam pelaksanaan program. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang diberikan disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi peserta. Pendekatan ini sesuai dengan prinsip Sport Science yang menekankan pentingnya individualisasi dalam penyusunan dan pelaksanaan aktivitas fisik.

Melalui keterlibatan sivitas akademika sebagai peserta, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik, memperkenalkan pemanfaatan data dalam menentukan aktivitas fisik, serta mendorong terbentuknya budaya hidup aktif di lingkungan Kampus UNCAPI Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan.

3.2 Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Kegiatan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science di UNCAPI dilaksanakan pada bulan Februari 2024 di Kampus UNCAPI, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi dilakukan dengan mempertimbangkan aksesibilitas peserta, dukungan dari pengurus lingkungan,

serta tersedianya fasilitas yang memadai untuk pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan praktik aktivitas fisik. Kegiatan dilaksanakan selama satu hari, yaitu pada hari Sabtu, tanggal 20 Oktober 2023 pukul 08.00 – 11.30 WITA di Kampus UNCAPI Kabupaten Bone, Prov Sulawesi Selatan.

Pemilihan lokasi kegiatan mempertimbangkan aksesibilitas peserta, ketersediaan ruang untuk kegiatan edukasi, serta tersedianya area yang memungkinkan pelaksanaan pengukuran dan praktik aktivitas fisik. Pelaksanaan kegiatan disesuaikan dengan kondisi lingkungan dan karakteristik peserta agar seluruh tahapan kegiatan dapat berjalan secara efektif.

3.3 Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif, partisipatif, aplikatif, dan berbasis pengukuran. Pendekatan tersebut dipilih untuk mengintegrasikan pengetahuan, data, praktik, dan evaluasi dalam satu rangkaian Program Kampus Sehat. Metode yang digunakan meliputi:

- 1) **Edukasi interaktif**, untuk memberikan pemahaman mengenai Kampus Sehat, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, perilaku sedentari, dan prinsip Sport Science.
- 2) **Pengukuran aktivitas fisik**, untuk memperoleh gambaran mengenai tingkat aktivitas fisik peserta.
- 3) **Analisis hasil pengukuran**, untuk mengidentifikasi kondisi aktivitas fisik peserta.
- 4) **Pemberian rekomendasi aktivitas fisik**, berdasarkan hasil pengukuran dan prinsip FITT.
- 5) **Demonstrasi dan praktik langsung**, untuk meningkatkan keterampilan peserta dalam melakukan aktivitas fisik.
- 6) **Pemantauan aktivitas fisik**, untuk memperkenalkan cara melakukan pencatatan dan pemantauan aktivitas secara mandiri.
- 7) **Evaluasi kegiatan**, untuk mengetahui keterlaksanaan dan pencapaian tujuan program.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahapan sebagai berikut.

3.3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal yang bertujuan untuk memastikan kesiapan seluruh komponen kegiatan. Kegiatan pada tahap ini meliputi: Melakukan koordinasi dengan pengurus Perumahan Metroland Garden City mengenai waktu, tempat, dan teknis pelaksanaan kegiatan.

- a. Melakukan koordinasi dengan pihak UNCAPI mengenai waktu, tempat, sasaran, dan teknis pelaksanaan kegiatan.
- b. Menentukan sasaran dan jumlah peserta kegiatan.
- c. Menyusun materi edukasi mengenai konsep Kampus Sehat, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, perilaku sedentari, prinsip FITT, dan pendekatan Sport Science.
- d. Menentukan instrumen pengukuran aktivitas fisik yang digunakan.
- e. Menyiapkan lembar pencatatan dan dokumentasi hasil pengukuran.
- f. Menyiapkan materi rekomendasi aktivitas fisik berdasarkan prinsip FITT.
- g. Menyiapkan media edukasi berupa laptop, LCD/proyektor, bahan presentasi, dan media informasi pendukung.
- h. Menyiapkan perlengkapan praktik aktivitas fisik.
- i. Menyiapkan instrumen evaluasi kegiatan dan lembar umpan balik peserta.
- j. Menyiapkan daftar hadir dan perlengkapan dokumentasi kegiatan.
- k. Melakukan pembagian tugas kepada anggota tim pelaksana.

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan bahwa kegiatan dapat berjalan secara terstruktur dan setiap tahapan memiliki instrumen serta perlengkapan yang sesuai.

3.3.2 Tahap Edukasi

Tahap edukasi bertujuan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik dan penerapan gaya hidup aktif dalam mendukung Program Kampus Sehat. Materi edukasi meliputi:

- a. . Konsep dan tujuan Program Kampus Sehat;

- b. Pengertian dan manfaat aktivitas fisik;
- c. Komponen kebugaran jasmani;
- d. Perilaku sedentari dan dampaknya terhadap kesehatan;
- e. . Rekomendasi aktivitas fisik;
- f. Prinsip FITT dalam penyusunan aktivitas fisik;
- g. Prinsip individualisasi dan progresivitas dalam aktivitas fisik
- h. Penerapan Sport Science dalam pengukuran dan pengembangan aktivitas fisik; dan
- i. Pentingnya pemantauan aktivitas fisik secara mandiri.

Penyampaian materi dilakukan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan diskusi dan contoh penerapan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman dan hambatan dalam melakukan aktivitas fisik.

3.3.3 Tahap Pengukuran Aktivitas Fisik

Tahap pengukuran merupakan salah satu komponen utama dalam penerapan pendekatan Sport Science. Pengukuran dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi aktivitas fisik peserta.

Instrumen yang digunakan dalam pengukuran aktivitas fisik adalah Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO). GPAQ digunakan untuk memperoleh informasi mengenai aktivitas fisik peserta pada beberapa domain, yaitu aktivitas fisik yang berkaitan dengan aktivitas atau pekerjaan, perjalanan atau transportasi, aktivitas rekreasi, serta waktu yang dihabiskan dalam perilaku sedentari. Pengukuran melalui GPAQ dilakukan dengan mengidentifikasi beberapa aspek aktivitas fisik peserta, antara lain:

- a. Frekuensi aktivitas fisik;
- b. Durasi aktivitas fisik;
- c. Intensitas aktivitas fisik;
- d. Jenis atau domain aktivitas fisik; dan
- e. Durasi perilaku sedentari.

Peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan pengukuran dan tata cara pengisian instrumen. Pengisian dilakukan dengan memperhatikan aktivitas fisik yang dilakukan peserta dalam periode waktu yang ditentukan oleh instrumen.

Hasil pengukuran dicatat dan didokumentasikan untuk selanjutnya dianalisis. Data hasil pengukuran digunakan sebagai dasar dalam memberikan pemahaman dan rekomendasi aktivitas fisik kepada peserta.

"Pemilihan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) didasarkan pada rekomendasi World Health Organization (WHO) karena instrumen ini telah tervalidasi untuk mengukur aktivitas fisik populasi dewasa pada berbagai domain aktivitas serta perilaku sedentari."

Penggunaan GPAQ dalam kegiatan ini relevan dengan pendekatan Sport Science karena memungkinkan pengukuran aktivitas fisik dilakukan secara sistematis berdasarkan frekuensi, durasi, dan intensitas aktivitas. Dengan demikian, rekomendasi aktivitas fisik yang diberikan dapat disesuaikan dengan kondisi aktivitas fisik peserta.

3.3.4 Tahap Analisis Hasil Pengukuran

Data hasil pengukuran aktivitas fisik dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi aktivitas fisik peserta.

Analisis dilakukan berdasarkan indikator yang terdapat dalam instrumen GPAQ, yaitu aktivitas fisik dengan intensitas tinggi, aktivitas fisik dengan intensitas sedang, aktivitas fisik yang berkaitan dengan perjalanan, serta perilaku sedentari.

Data hasil pengukuran dapat disajikan dalam bentuk frekuensi, persentase, dan/atau nilai rata-rata sesuai dengan karakteristik data yang diperoleh. Hasil analisis digunakan untuk mengidentifikasi kondisi aktivitas fisik peserta dan mengetahui kebutuhan peningkatan aktivitas fisik.

Analisis hasil pengukuran dilakukan sebagai dasar dalam menyusun rekomendasi aktivitas fisik yang sesuai dengan kondisi peserta. Dengan demikian, rekomendasi tidak hanya diberikan secara umum, tetapi mempertimbangkan informasi hasil pengukuran aktivitas fisik.

Tahap analisis merupakan bagian penting dari penerapan Sport Science karena data yang diperoleh dari proses pengukuran digunakan untuk mendukung proses pengambilan keputusan dalam pemberian rekomendasi aktivitas fisik.

3.3.5 Tahap Pemberian Rekomendasi Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil pengukuran dan analisis, peserta diberikan rekomendasi aktivitas fisik yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Rekomendasi aktivitas fisik disusun berdasarkan prinsip FITT, yaitu: Frequency (Frekuensi), yaitu seberapa sering aktivitas fisik dilakukan. Intensity (Intensitas), yaitu tingkat beban atau intensitas aktivitas fisik. Time (Waktu), yaitu durasi aktivitas fisik yang dilakukan.

Type (Jenis), yaitu bentuk aktivitas fisik yang sesuai dengan tujuan dan kemampuan peserta. Rekomendasi aktivitas fisik juga memperhatikan prinsip individualisasi. Peserta dianjurkan melakukan aktivitas fisik sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing. Bagi

peserta yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah, peningkatan aktivitas dilakukan secara bertahap.

Aktivitas fisik yang direkomendasikan dapat meliputi berjalan kaki, jalan cepat, latihan mobilitas, latihan kekuatan menggunakan berat badan, latihan fleksibilitas, latihan keseimbangan, serta aktivitas fisik lainnya yang mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pemberian rekomendasi dilakukan dengan mempertimbangkan hasil pengukuran, tingkat aktivitas fisik peserta, kemampuan individu, serta kondisi lingkungan Kampus UNCAPI Bone. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kemungkinan peserta untuk menerapkan aktivitas fisik secara berkelanjutan.

3.3.6 Tahap Demonstrasi dan Praktik Aktivitas Fisik

Tahap praktik dilakukan untuk memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam melakukan aktivitas fisik yang telah dijelaskan pada tahap edukasi. Praktik aktivitas fisik dilakukan secara bertahap melalui beberapa bagian, yaitu: Pemanasan, untuk mempersiapkan tubuh sebelum melakukan aktivitas inti. Aktivitas inti, berupa aktivitas aerobik dengan intensitas ringan hingga sedang dan/atau latihan kebugaran sederhana.

- 1) Latihan kekuatan, menggunakan berat badan sendiri atau perlengkapan sederhana.
- 2) Latihan mobilitas dan fleksibilitas, untuk meningkatkan kemampuan gerak tubuh.
- 3) Latihan keseimbangan, sesuai dengan karakteristik dan kemampuan peserta.
- 4) Pendinginan, untuk membantu tubuh kembali secara bertahap ke kondisi istirahat.

Selama praktik, tim pelaksana memberikan demonstrasi dan instruksi mengenai teknik gerakan, pengaturan intensitas, serta keselamatan dalam melakukan aktivitas fisik.

Peserta mengikuti praktik secara langsung dengan memperhatikan kemampuan masing-masing. Aktivitas fisik tidak dilakukan dengan memaksakan kemampuan peserta, tetapi disesuaikan dengan kondisi dan tingkat kemampuan individu.

3.3.7 Aspek Keselamatan dalam Pelaksanaan Aktivitas Fisik

Aspek keselamatan menjadi bagian penting dalam pelaksanaan kegiatan aktivitas fisik. Sebelum mengikuti praktik, peserta diberikan penjelasan mengenai tata cara pelaksanaan aktivitas fisik secara aman. Aktivitas fisik dilakukan dengan memperhatikan kemampuan dan kondisi peserta. Peserta dianjurkan untuk melakukan aktivitas sesuai kemampuan dan tidak memaksakan diri. Apabila peserta mengalami keluhan seperti pusing, nyeri dada, sesak napas berlebihan, atau keluhan lain yang mengganggu, peserta diarahkan untuk menghentikan aktivitas dan beristirahat.

Setiap kegiatan praktik diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan. Tim pelaksana memberikan instruksi mengenai teknik gerakan yang benar serta melakukan pengawasan selama kegiatan berlangsung. Penerapan aspek keselamatan tersebut bertujuan untuk meminimalkan risiko selama pelaksanaan aktivitas fisik dan mendukung terciptanya kegiatan yang aman, terarah, dan sesuai dengan prinsip Sport Science.

3.3.8 Tahap Pemantauan Aktivitas Fisik

Tahap pemantauan bertujuan memperkenalkan kepada peserta cara melakukan pemantauan aktivitas fisik secara mandiri. Peserta diarahkan untuk mencatat aktivitas fisik yang dilakukan, meliputi:

- 1) Jenis aktivitas;
- 2) Frekuensi aktivitas;
- 3) Durasi aktivitas; dan

4) Intensitas aktivitas.

Pemantauan dapat dilakukan menggunakan lembar pencatatan aktivitas fisik atau perangkat digital yang tersedia. Melalui pemantauan, peserta diharapkan mampu mengetahui kebiasaan aktivitas fisiknya dan melakukan evaluasi secara mandiri.

Pemantauan aktivitas fisik juga diharapkan dapat mendukung keberlanjutan program karena peserta dapat melanjutkan kebiasaan mencatat dan mengevaluasi aktivitas fisik setelah kegiatan selesai.

3.3.9 Tahap Evaluasi

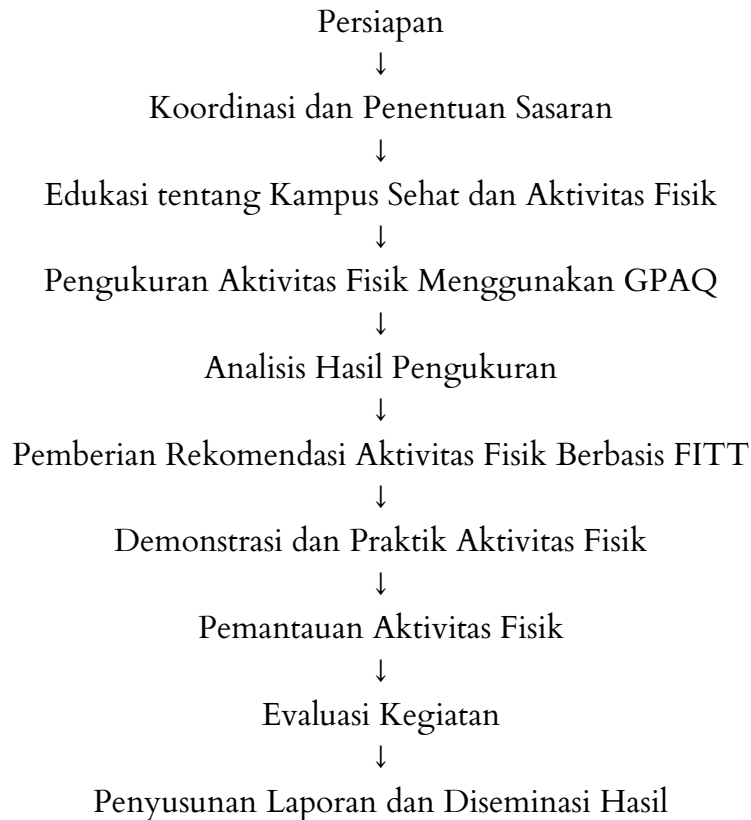
Tahap evaluasi dilakukan untuk mengetahui keterlaksanaan dan pencapaian tujuan kegiatan. Evaluasi dilakukan melalui beberapa metode, yaitu: Tanya jawab, untuk mengetahui pemahaman peserta terhadap materi yang telah disampaikan. Observasi partisipasi, untuk mengetahui keterlibatan peserta selama edukasi, pengukuran, diskusi, dan praktik aktivitas fisik.

Evaluasi keterampilan, melalui pengamatan terhadap kemampuan peserta mengikuti dan melakukan aktivitas fisik. Umpan balik peserta, melalui lembar evaluasi mengenai materi, metode, narasumber, pelaksanaan, dan manfaat kegiatan.

Evaluasi hasil pengukuran, untuk mengetahui tersedianya data aktivitas fisik peserta dan pemanfaatannya dalam pemberian rekomendasi. Refleksi kegiatan, untuk mengetahui pemahaman dan rencana peserta dalam menerapkan aktivitas fisik setelah kegiatan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar untuk mengetahui keterlaksanaan program serta menjadi bahan perbaikan dalam pengembangan kegiatan Kampus Sehat berikutnya.

3.4 Alur Pelaksanaan Kegiatan

Secara umum, pelaksanaan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science di UNCAPI dilakukan melalui alur sebagai berikut:



Gambar 3.1. Alur Pelaksanaan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science di UNCAPI

Berdasarkan alur tersebut, kegiatan dimulai dari tahap persiapan dan koordinasi, kemudian dilanjutkan dengan edukasi mengenai Kampus Sehat dan aktivitas fisik. Setelah peserta memperoleh pemahaman dasar, dilakukan pengukuran aktivitas fisik menggunakan GPAQ untuk memperoleh data mengenai kondisi aktivitas fisik peserta.

Data tersebut kemudian dianalisis secara deskriptif sebagai dasar dalam pemberian rekomendasi aktivitas fisik. Tahap berikutnya adalah demonstrasi dan praktik aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kemampuan peserta. Peserta kemudian diperkenalkan dengan cara melakukan pemantauan aktivitas fisik secara mandiri. Seluruh rangkaian kegiatan diakhiri dengan evaluasi untuk mengetahui keterlaksanaan dan pencapaian tujuan program. Hasil kegiatan kemudian digunakan sebagai bahan penyusunan laporan dan diseminasi hasil program.

Dengan alur tersebut, Program Kampus Sehat dilaksanakan secara sistematis melalui pendekatan data-driven physical activity, yaitu aktivitas fisik yang dirancang berdasarkan informasi hasil pengukuran dan prinsip Sport Science. Pendekatan ini diharapkan dapat mendukung terciptanya program aktivitas fisik yang lebih terarah, sesuai kebutuhan peserta, dan berkelanjutan di lingkungan Kampus UNCAPI Bone.

3.5 Indikator Keberhasilan

Indikator keberhasilan digunakan untuk mengetahui tingkat ketercapaian tujuan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science. Indikator keberhasilan kegiatan meliputi:

Terlaksananya kegiatan Program Kampus Sehat di Kampus UNCAPI Bone pada bulan Februari 2024.

- 1) Terlibatnya 30 peserta dalam rangkaian kegiatan program.
- 2) Peserta memperoleh edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan penerapan gaya hidup aktif.
- 3) Tersedianya data aktivitas fisik peserta melalui pengukuran menggunakan GPAQ.
- 4) Hasil pengukuran aktivitas fisik peserta dapat dianalisis secara deskriptif.
- 5) Peserta memperoleh rekomendasi aktivitas fisik berdasarkan hasil pengukuran dan prinsip FITT.
- 6) Peserta mengikuti demonstrasi dan praktik aktivitas fisik secara aktif.

- 7) Peserta memperoleh pengetahuan mengenai cara melakukan pemantauan aktivitas fisik secara mandiri.
- 8) Terselenggaranya evaluasi terhadap pelaksanaan kegiatan dan respons peserta.
- 9) Tersusunnya laporan kegiatan sebagai bentuk dokumentasi dan pertanggungjawaban Program Kampus Sehat.
- 10) Keberhasilan program tidak hanya dilihat dari jumlah peserta yang mengikuti kegiatan, tetapi juga dari terlaksananya seluruh tahapan program secara sistematis, tersedianya data hasil pengukuran aktivitas fisik, serta adanya pemanfaatan data tersebut dalam pemberian rekomendasi aktivitas fisik.

3.6 Tabel Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

No.	Tahap Kegiatan	Bentuk Kegiatan	Metode	Hasil yang Diharapkan
1	Persiapan	Koordinasi, penentuan peserta, penyusunan materi, dan persiapan instrumen	Koordinasi dan perencanaan	Kesiapan pelaksanaan kegiatan
2	Edukasi	Penyampaian materi Kampus Sehat, aktivitas fisik, kebugaran, sedentari, FITT, dan Sport Science	Ceramah interaktif dan diskusi	Peningkatan pemahaman peserta
3	Pengukuran	Pengukuran aktivitas fisik peserta menggunakan GPAQ	Kuesioner	Data aktivitas fisik peserta
4	Analisis	Pengolahan dan interpretasi data hasil pengukuran	Analisis deskriptif	Gambaran kondisi aktivitas fisik peserta
5	Rekomendasi	Pemberian rekomendasi aktivitas fisik	Edukasi dan konsultasi	Rekomendasi aktivitas fisik berbasis FITT
6	Praktik	Pemanasan, aktivitas inti, latihan kekuatan, mobilitas, keseimbangan, dan pendinginan	Demonstrasi dan praktik	Peningkatan pengalaman dan keterampilan aktivitas fisik

Berdasarkan tahapan tersebut, pelaksanaan program	7	Pemantauan	Pencatatan aktivitas fisik secara mandiri	Lembar pencatatan atau perangkat digital	Kemampuan melakukan pemantauan ak
	8	Evaluasi	Penilaian keterlaksanaan, partisipasi, pemahaman, dan respons peserta	Observasi, tanya jawab, dan umpan balik	Informasi kebe dan perbaikan
	9	Pelaporan	Penyusunan laporan dan dokumentasi hasil kegiatan	Dokumentasi dan pelaporan	Laporan Progr Kampus Sehat

dirancang sebagai suatu proses yang terintegrasi antara edukasi, pengukuran, analisis, rekomendasi, praktik, pemantauan, dan evaluasi. Integrasi tersebut menjadi karakteristik utama program berbasis Sport Science karena setiap tahap memiliki keterkaitan dan mendukung pencapaian tujuan kegiatan.

Dengan demikian, metode pelaksanaan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science di UNCAPI tidak hanya berorientasi pada pelaksanaan aktivitas fisik, tetapi juga menekankan pentingnya proses pengukuran dan pemanfaatan data sebagai dasar dalam menentukan rekomendasi aktivitas fisik. Pendekatan tersebut diharapkan dapat menghasilkan program yang lebih terarah, terukur, aplikatif, dan berkelanjutan dalam mendukung terciptanya budaya hidup aktif di lingkungan Kampus UNCAPI Bone.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Program **Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science di UNCAPI** dilaksanakan di Kampus UNCAPI Bone pada bulan Maret 2024. Kegiatan ini merupakan program yang dirancang untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterlibatan sivitas akademika dalam melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Program dilaksanakan dengan pendekatan yang mengintegrasikan edukasi, pengukuran aktivitas fisik, analisis data, pemberian rekomendasi, praktik aktivitas fisik, pemantauan, dan evaluasi. Pendekatan tersebut digunakan agar kegiatan tidak hanya berfokus pada penyampaian pengetahuan, tetapi juga mengarahkan peserta untuk memahami kondisi aktivitas fisik masing-masing berdasarkan hasil pengukuran.

Peserta kegiatan berjumlah **30 orang** yang berasal dari lingkungan sivitas akademika UNCAPI. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan peserta dalam proses edukasi, pengisian instrumen pengukuran, diskusi, praktik aktivitas fisik, dan evaluasi.

Pelaksanaan kegiatan secara umum terdiri atas beberapa tahapan, yaitu:

1. Persiapan dan koordinasi;
2. Edukasi mengenai Kampus Sehat dan aktivitas fisik;
3. Pengukuran aktivitas fisik menggunakan GPAQ;
4. Analisis hasil pengukuran;
5. Pemberian rekomendasi aktivitas fisik;
6. Demonstrasi dan praktik aktivitas fisik;
7. Pemantauan aktivitas fisik; dan

8. Evaluasi kegiatan.

Rangkaian kegiatan tersebut menggambarkan penerapan prinsip Sport Science melalui pemanfaatan informasi hasil pengukuran sebagai dasar dalam memberikan rekomendasi aktivitas fisik. Seluruh kegiatan berlangsung dengan lancar dan peserta mengikuti setiap sesi secara aktif hingga kegiatan selesai.

4.2 Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berlangsung sesuai dengan rencana yang telah disusun pada tahap persiapan. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi, diskusi interaktif, demonstrasi, praktik aktivitas fisik, hingga evaluasi dapat terlaksana dengan baik.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal ini terlihat dari keaktifan peserta dalam mengikuti penyampaian materi, mengajukan pertanyaan pada sesi diskusi, serta berpartisipasi secara langsung dalam praktik aktivitas fisik. Kegiatan edukasi merupakan tahap awal yang bertujuan memberikan pemahaman kepada peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung kesehatan dan produktivitas sivitas akademika.

Materi edukasi yang diberikan meliputi:

- 1) Konsep Kampus Sehat;
- 2) Pengertian dan manfaat aktivitas fisik;
- 3) Kebugaran jasmani;
- 4) Perilaku sedentari;
- 5) Rekomendasi aktivitas fisik;
- 6) Prinsip FITT;
- 7) Individualisasi aktivitas fisik;
- 8) Penerapan Sport Science; dan

9) Pemantauan aktivitas fisik secara mandiri.

Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui pemaparan materi, diskusi, tanya jawab, dan pemberian contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan edukasi, peserta memperoleh pemahaman bahwa aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada olahraga yang dilakukan secara formal, tetapi juga mencakup aktivitas yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan kaki, menggunakan tangga, melakukan aktivitas rumah tangga, serta aktivitas rekreasi.

Peserta juga diberikan pemahaman bahwa aktivitas fisik perlu dilakukan secara teratur dan disesuaikan dengan kemampuan individu. Pemahaman tersebut penting karena salah satu hambatan dalam penerapan aktivitas fisik adalah anggapan bahwa aktivitas fisik harus selalu dilakukan dalam bentuk latihan berat atau olahraga yang membutuhkan fasilitas khusus.

Dengan adanya edukasi, peserta diharapkan dapat memahami bahwa lingkungan kampus dapat menjadi tempat yang mendukung terbentuknya gaya hidup aktif.

4.3 Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Peserta

Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan **Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)**. Instrumen ini digunakan untuk memperoleh gambaran aktivitas fisik peserta berdasarkan beberapa domain aktivitas, yaitu aktivitas fisik dalam aktivitas atau pekerjaan, perjalanan atau transportasi, aktivitas rekreasi, serta perilaku sedentari.

Pengukuran aktivitas fisik merupakan salah satu bagian penting dalam penerapan pendekatan Sport Science. Melalui pengukuran, kondisi aktivitas fisik peserta dapat diketahui secara lebih sistematis. Data yang diperoleh melalui pengukuran dapat digunakan untuk mengetahui:

1) Frekuensi aktivitas fisik;

- 2) Durasi aktivitas fisik;
- 3) Intensitas aktivitas fisik;
- 4) Domain aktivitas fisik; dan
- 5) Waktu yang dihabiskan dalam perilaku sedentari.

Hasil pengukuran aktivitas fisik selanjutnya dianalisis secara deskriptif. Data tersebut dapat digunakan untuk mengidentifikasi kondisi aktivitas fisik peserta serta menentukan kebutuhan aktivitas fisik yang sesuai. Setelah mengikuti kegiatan, peserta memahami bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas sederhana tanpa harus menggunakan fasilitas olahraga khusus, sehingga lebih mudah diterapkan sesuai kondisi masing-masing.

Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah Peserta	Persentase
Rendah	8 orang	26,7%
Sedang	14 orang	46,7%
Tinggi	8 orang	26,7%
Total	30 orang	100%

Tabel 4.1. Contoh Hasil Pengukuran Aktivitas Fisik Peserta

Berdasarkan hasil pengukuran aktivitas fisik terhadap 30 peserta, diketahui bahwa sebanyak 8 peserta (26,7%) berada pada kategori aktivitas fisik rendah, 14 peserta (46,7%) berada pada kategori sedang, dan 8 peserta (26,7%) berada pada kategori tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori aktivitas fisik sedang, yaitu sebanyak 14 peserta atau 46,7% dari keseluruhan peserta. Sementara itu, sebanyak 8 peserta atau 26,7% berada pada kategori aktivitas fisik rendah dan 8 peserta lainnya atau 26,7% berada pada kategori aktivitas fisik tinggi.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah melakukan aktivitas fisik pada tingkat sedang, namun masih terdapat peserta yang memerlukan peningkatan aktivitas fisik. Oleh karena itu, rekomendasi aktivitas fisik diberikan dengan memperhatikan kondisi dan kebutuhan masing-masing peserta.

Peserta dengan kategori aktivitas fisik rendah diarahkan untuk meningkatkan aktivitas fisik secara bertahap melalui aktivitas ringan hingga sedang, seperti berjalan kaki, jalan cepat, latihan mobilitas, dan latihan kebugaran sederhana. Peserta dengan kategori sedang diarahkan untuk mempertahankan konsistensi aktivitas fisik dan meningkatkan kualitas aktivitas secara bertahap. Sementara itu, peserta dengan kategori tinggi diarahkan untuk mempertahankan aktivitas fisik dengan tetap memperhatikan prinsip individualisasi, pemulihan, dan keselamatan.

Analisis Sport Science hasil pengukuran tersebut menunjukkan penerapan pendekatan Sport Science melalui proses:

Pengukuran aktivitas fisik → Analisis kondisi peserta → Identifikasi kebutuhan → Pemberian rekomendasi → Praktik aktivitas fisik → Pemantauan

Dengan demikian, rekomendasi aktivitas fisik tidak diberikan secara seragam kepada seluruh peserta, tetapi disesuaikan dengan tingkat aktivitas fisik masing-masing. Pendekatan ini mencerminkan prinsip individualisasi, yaitu penyusunan aktivitas fisik berdasarkan kondisi dan kemampuan individu.

4.4 Faktor Pendukung

Pelaksanaan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science di UNCAPI didukung oleh beberapa faktor yang membantu kelancaran kegiatan. Faktor-faktor pendukung tersebut meliputi:

1. Dukungan Institusi

Dukungan dari pihak UNCAPI menjadi salah satu faktor penting dalam pelaksanaan kegiatan. Dukungan tersebut meliputi pemberian izin pelaksanaan kegiatan, penyediaan lokasi, serta dukungan terhadap keterlibatan sivitas akademika dalam kegiatan Program Kampus Sehat. Dukungan institusi memungkinkan kegiatan dapat dilaksanakan secara lebih terarah dan sesuai dengan lingkungan kampus.

2. Ketersediaan Lokasi Kegiatan

Kampus UNCAPI Bone menyediakan lingkungan yang dapat dimanfaatkan untuk kegiatan edukasi, pengukuran, dan praktik aktivitas fisik. Ketersediaan lokasi yang mudah dijangkau peserta mendukung kelancaran seluruh rangkaian kegiatan. Lingkungan kampus juga memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai lingkungan yang mendukung penerapan gaya hidup aktif.

3. Partisipasi Peserta

Partisipasi peserta menjadi salah satu faktor pendukung utama dalam kegiatan. Peserta mengikuti kegiatan edukasi, pengukuran aktivitas fisik, diskusi, demonstrasi, serta praktik aktivitas fisik. Keterlibatan peserta secara aktif membantu menciptakan suasana kegiatan yang interaktif dan mendukung tercapainya tujuan program.

4. Pendekatan Kegiatan yang Terintegrasi

Program ini tidak hanya menggunakan metode ceramah, tetapi mengintegrasikan edukasi, pengukuran, analisis, rekomendasi, praktik, pemantauan, dan evaluasi.

Pendekatan yang terintegrasi tersebut membuat peserta memperoleh pengalaman yang lebih lengkap dalam memahami dan menerapkan aktivitas fisik.

5. Penggunaan Instrumen Pengukuran Aktivitas Fisik

Penggunaan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) menjadi faktor pendukung dalam memperoleh gambaran aktivitas fisik peserta secara sistematis. Data hasil pengukuran dapat digunakan sebagai dasar dalam memberikan rekomendasi aktivitas fisik yang lebih sesuai dengan kondisi peserta.

6. Penerapan Prinsip Sport Science

Penerapan prinsip Sport Science mendukung pelaksanaan kegiatan karena program didasarkan pada proses pengukuran, analisis, individualisasi, prinsip FITT, praktik, dan evaluasi. Pendekatan tersebut menjadikan kegiatan lebih terarah dan tidak hanya berorientasi pada pemberian informasi.

7. Dukungan Tim Pelaksana

Kerja sama antaranggota tim pelaksana juga menjadi faktor pendukung kegiatan. Pembagian tugas dalam penyampaian materi, pelaksanaan pengukuran, pendampingan praktik, dokumentasi, dan evaluasi membantu kegiatan berjalan secara lebih terorganisasi.

4.5 Faktor Penghambat

Selain faktor pendukung, pelaksanaan Program Kampus Sehat juga menghadapi beberapa faktor yang dapat menjadi hambatan. Faktor penghambat tersebut antara lain:

1. Keterbatasan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan yang dilaksanakan dalam waktu terbatas menyebabkan tidak seluruh aspek aktivitas fisik dapat dibahas dan dipraktikkan secara mendalam. Keterbatasan waktu juga dapat memengaruhi proses pengukuran, diskusi, praktik, dan evaluasi.

2. Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Peserta

Peserta memiliki tingkat aktivitas fisik dan kemampuan fisik yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut menjadi tantangan dalam menentukan aktivitas yang dapat dilakukan

oleh seluruh peserta. Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu dimodifikasi dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta.

3. Keterbatasan Pemahaman Awal Peserta

Sebagian peserta mungkin belum memiliki pemahaman yang sama mengenai aktivitas fisik, kebugaran jasmani, perilaku sedentari, dan prinsip FITT. Perbedaan tingkat pengetahuan tersebut membutuhkan penyampaian materi secara bertahap dan menggunakan bahasa yang mudah dipahami.

4. Keterbatasan Pengisian Instrumen

Pengukuran menggunakan kuesioner bergantung pada kemampuan peserta dalam mengingat dan melaporkan aktivitas fisik yang dilakukan. Kemungkinan adanya kesalahan dalam mengingat frekuensi atau durasi aktivitas dapat memengaruhi ketepatan data yang diperoleh. Untuk mengurangi kendala tersebut, peserta perlu diberikan penjelasan yang jelas mengenai cara pengisian instrumen.

5. Keterbatasan Sarana dan Prasarana

Keterbatasan perlengkapan olahraga dan fasilitas pendukung dapat menjadi hambatan dalam pelaksanaan praktik aktivitas fisik. Oleh karena itu, kegiatan dirancang menggunakan aktivitas fisik yang dapat dilakukan dengan peralatan sederhana atau tanpa peralatan khusus.

6. Kesibukan Sivitas Akademika

Kesibukan akademik dan aktivitas pekerjaan dapat memengaruhi kehadiran dan keterlibatan peserta dalam seluruh rangkaian kegiatan. Kondisi tersebut juga dapat menjadi salah satu hambatan dalam mempertahankan aktivitas fisik secara konsisten setelah kegiatan selesai.

7. Keberlanjutan Pemantauan

Pemantauan aktivitas fisik setelah kegiatan selesai menjadi tantangan tersendiri. Peserta mungkin mengalami kesulitan dalam mempertahankan kebiasaan mencatat dan memantau aktivitas fisik secara mandiri. Oleh karena itu, diperlukan upaya lanjutan berupa edukasi berkala, pengingat, kegiatan aktivitas fisik bersama, atau pengembangan program Kampus Sehat yang berkelanjutan.

4.6 Upaya Mengatasi Faktor Penghambat

Untuk mengatasi berbagai hambatan yang muncul selama pelaksanaan kegiatan, dilakukan beberapa upaya sebagai berikut:

1. Menyusun jadwal kegiatan secara terencana agar seluruh tahapan dapat dilaksanakan secara efektif.
2. Menyesuaikan aktivitas fisik dengan kemampuan dan kondisi peserta.
3. Menyampaikan materi menggunakan bahasa yang sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami.
4. Memberikan penjelasan secara rinci mengenai cara pengisian instrumen GPAQ.
5. Menggunakan aktivitas fisik yang sederhana dan tidak membutuhkan peralatan yang kompleks.
6. Memberikan motivasi kepada peserta agar tetap melakukan aktivitas fisik setelah kegiatan selesai.
7. Mendorong pemantauan aktivitas fisik secara mandiri.
8. Mengembangkan kegiatan lanjutan sebagai bagian dari keberlanjutan Program Kampus Sehat.

Dengan adanya upaya tersebut, hambatan yang muncul selama pelaksanaan kegiatan diharapkan tidak mengurangi pencapaian tujuan program.

4.7 Analisis Faktor Pendukung dan Penghambat

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, faktor pendukung dan penghambat memiliki hubungan yang erat terhadap keberhasilan Program Kampus Sehat. Dukungan institusi, partisipasi peserta, ketersediaan lokasi, serta pendekatan berbasis Sport Science menjadi faktor yang membantu kegiatan berjalan secara sistematis.

Di sisi lain, keterbatasan waktu, perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta, keterbatasan sarana, dan tantangan keberlanjutan menjadi faktor yang perlu diperhatikan dalam pengembangan program selanjutnya.

Keberadaan faktor penghambat tidak menjadi alasan untuk menghentikan program, tetapi menjadi bahan evaluasi untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan kegiatan. Dengan melakukan penyesuaian terhadap metode, jadwal, sarana, dan strategi pemantauan, Program Kampus Sehat dapat dikembangkan menjadi program yang lebih berkelanjutan.

Dengan demikian, keberhasilan Program Kampus Sehat tidak hanya ditentukan oleh pelaksanaan kegiatan dalam satu periode, tetapi juga oleh kemampuan institusi dan peserta dalam mempertahankan aktivitas fisik sebagai bagian dari budaya kehidupan kampus.

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pelaksanaan Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science di UNCAPI yang dilaksanakan di Kampus UNCAPI Bone pada bulan Maret 2024, dapat disimpulkan bahwa: Program Kampus Sehat telah dilaksanakan melalui pendekatan edukatif, partisipatif, aplikatif, dan berbasis pengukuran. Rangkaian kegiatan meliputi edukasi mengenai aktivitas fisik, pengukuran aktivitas fisik menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), analisis hasil pengukuran, pemberian rekomendasi aktivitas fisik, demonstrasi dan praktik, pemantauan, serta evaluasi.

Penerapan pendekatan Sport Science dalam kegiatan dilakukan melalui proses pengukuran dan analisis aktivitas fisik sebagai dasar dalam menentukan rekomendasi aktivitas fisik. Pendekatan ini memungkinkan aktivitas fisik disusun secara lebih terarah dengan mempertimbangkan frekuensi, intensitas, durasi, jenis aktivitas, serta kondisi peserta.

Hasil pengukuran terhadap 30 peserta menunjukkan bahwa sebanyak 8 peserta (26,7%) berada pada kategori aktivitas fisik rendah, 14 peserta (46,7%) berada pada kategori sedang, dan 8 peserta (26,7%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori aktivitas fisik sedang, tetapi masih terdapat peserta yang memerlukan peningkatan aktivitas fisik secara bertahap.

Pemberian rekomendasi aktivitas fisik dilakukan berdasarkan prinsip FITT, yaitu Frequency, Intensity, Time, dan Type. Penerapan prinsip tersebut memungkinkan peserta memperoleh arahan aktivitas fisik yang lebih terencana dan dapat disesuaikan dengan

kemampuan masing-masing. Kegiatan demonstrasi dan praktik memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam melakukan aktivitas fisik secara terstruktur, meliputi pemanasan, aktivitas inti, latihan kekuatan, latihan mobilitas dan fleksibilitas, latihan keseimbangan, serta pendinginan. Program Kampus Sehat dapat menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran sivitas akademika mengenai pentingnya aktivitas fisik dan mendorong terbentuknya budaya hidup aktif di lingkungan kampus.

Keberhasilan pelaksanaan kegiatan didukung oleh partisipasi peserta, dukungan institusi, ketersediaan lokasi, kerja sama tim pelaksana, dan pendekatan berbasis Sport Science. Namun demikian, terdapat beberapa hambatan berupa keterbatasan waktu, perbedaan tingkat aktivitas fisik peserta, keterbatasan sarana, dan tantangan dalam mempertahankan pemantauan aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, Program Kampus Sehat melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science di UNCAPI menunjukkan bahwa pendekatan pengukuran, analisis, rekomendasi, praktik, dan evaluasi dapat digunakan sebagai dasar dalam mengembangkan kegiatan aktivitas fisik yang lebih sistematis dan sesuai dengan kebutuhan peserta.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan, beberapa saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Institusi UNCAPI

Institusi diharapkan dapat mendukung keberlanjutan Program Kampus Sehat melalui pengembangan kegiatan aktivitas fisik secara berkala. Program dapat dikembangkan melalui kegiatan olahraga bersama, aktivitas fisik rutin, kampanye hidup aktif, serta penyediaan lingkungan kampus yang mendukung aktivitas fisik.

2. Bagi Sivitas Akademika

Sivitas akademika diharapkan dapat menerapkan aktivitas fisik secara teratur dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik dapat dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemampuan dan kondisi masing-masing dengan memperhatikan prinsip frekuensi, intensitas, durasi, dan jenis aktivitas.

3. Peserta juga diharapkan dapat melakukan pemantauan aktivitas fisik secara mandiri agar dapat mengetahui kebiasaan aktivitas fisik dan meningkatkan konsistensi dalam menerapkan gaya hidup aktif.

4. Bagi Tim Pelaksana

Pelaksanaan kegiatan berikutnya diharapkan dapat dilakukan dengan waktu yang lebih panjang dan sistem pemantauan yang lebih terstruktur. Pengukuran aktivitas fisik juga dapat dilakukan secara berkala untuk mengetahui perubahan aktivitas fisik peserta setelah mengikuti program.

Selain itu, kegiatan dapat dikembangkan dengan menambahkan pengukuran kebugaran jasmani dan indikator kesehatan lain yang relevan sesuai dengan tujuan program.

5. Bagi Pengembangan Program Kampus Sehat

Program Kampus Sehat diharapkan tidak berhenti pada satu kali kegiatan, tetapi dapat dikembangkan menjadi program berkelanjutan. Keberlanjutan program dapat dilakukan melalui: aktivitas fisik rutin di lingkungan kampus; pembentukan komunitas atau kelompok aktivitas fisik;

- a. penyediaan fasilitas pendukung aktivitas fisik;
- b. pemantauan aktivitas fisik secara berkala;

- c. edukasi kesehatan secara berkelanjutan; dan
- d. evaluasi program secara periodik.

6. Bagi Kegiatan Pengabdian Selanjutnya

Kegiatan pengabdian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain evaluasi yang lebih komprehensif dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah program. Pengukuran lanjutan dapat digunakan untuk mengetahui perubahan tingkat aktivitas fisik, kebugaran jasmani, pengetahuan, dan perilaku peserta.

Dengan demikian, kegiatan Program Kampus Sehat dapat dikembangkan menjadi program yang lebih terukur, berkelanjutan, dan memiliki dampak yang lebih besar terhadap peningkatan aktivitas fisik dan kesehatan sivitas akademika.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (Eds.). (2012). *Physical activity and health* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(2), 459–471.
- International Society for Physical Activity and Health. (2018). *The Bangkok Declaration on physical activity for global health and sustainable development*. *British Journal of Sports Medicine*, 52(17), 1143–1144.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman manajemen penyakit tidak menular*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Uthman, O. (2019). Physical activity and sports—Real health benefits: A review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.
- McAuley, E., & Blissmer, B. (2000). Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 28(2), 85–88.
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour: At a glance*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Global physical activity questionnaire (GPAQ)*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *Making every school a health-promoting school: Global standards and indicators*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. World Health Organization.

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAP) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 18 Oktober 2023
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00
		Halaman 1 dari 70

SURAT TUGAS

Nomor : 013/UNCAP.ST/IKR/X/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 : Andika Marsuki, S.Pd., M.Pd.
 Jabatan : Asisten Ahli
 NIDN : 0911109204

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

Hari/Tanggal : 20 Oktober 2023
 Waktu : 08.00 – 11.30 WITA
 Tempat : Kampus II Universitas Cahaya Prima
 Tema Pengabdian : Program Kampus Sehat Melalui Aktivitas Fisik Terukur Berbasis Sport Science

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 Oktober 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. Ar s i p.

Lampiran 2. Rundown Kegiatan



**UNIVERSITAS
CAHAYA PRIMA
UNCAPi**

RUNDOWN KEGIATAN

PROGRAM KAMPUS SEHAT MELALUI AKTIVITAS FISIK TERUKUR BERBASIS SPORT SCIENCE

 Hari/Tanggal
Jumat, 10 Februari 2023

 Tempat
Kampus UNCAPI Kab. Bone

 Peserta
30 Orang



WAKTU	KEGIATAN	PENANGGUNG JAWAB
07.30 – 08.00	 Registrasi Peserta	Panitia
08.00 – 08.10	 Pembukaan oleh MC	MC
08.10 – 08.20	 Pembacaan Doa	Panitia
08.20 – 08.35	 Sambutan Ketua Tim Pengabdian	Ketua Tim
08.35 – 09.05	 Edukasi Program Kampus Sehat dan Pentingnya Aktivitas Fisik	Narasumber
09.05 – 09.30	 Penyampaian Materi Sport Science, Prinsip FITT, dan Perilaku Sedentari	Narasumber
09.30 – 09.45	 Diskusi dan Tanya Jawab	Narasumber & Peserta
09.45 – 10.00	 Pengisian Instrumen <i>Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)</i>	Tim Pelaksana
10.00 – 10.15	 Analisis Singkat Hasil Pengukuran dan Pemberian Rekomendasi Aktivitas Fisik	Tim Pelaksana
10.15 – 10.45	 Demonstrasi dan Praktik Aktivitas Fisik (Pemanasan, Latihan Inti, Pendinginan)	Instruktur
10.45 – 11.00	 Evaluasi Kegiatan dan Pengisian Lembar Umpan Balik	Tim Evaluasi
11.00 – 11.15	 Penutupan	Ketua Tim
11.15 – 11.30	 Foto Bersama dan Dokumentasi	Seluruh Peserta & Panitia

Bersama Kita Wujudkan Kampus Sehat, *Mahasiswa Aktif, Tubuh Bugar!*



Hidup Sehat
Investasi Masa Depan



Keluarga Sehat
Indonesia Kuat



Ayo Bergerak
Lebih Aktif!

Lampiran 3. RAB Kegiatan

No	Uraian	Volume	Harga Satuan	Jumlah
1	ATK (kertas, pulpen, map)	1 paket	Rp100.000	Rp100.000
2.	Fotokopi materi, GPAQ, dan daftar hadir	32 lembar	Rp1.000	Rp32.000
3.	Spanduk kegiatan	1 buah	Rp120.000	Rp120.000
4.	Snack peserta (30 orang)	30 kotak	Rp20.000	Rp600.000
5.	Air mineral	2 dus	Rp32.000	Rp64.000
6.	Transportasi tim pelaksana	3 orang	Rp50.000	Rp150.000
7.	Cetak leaflet edukasi	20 lembar	Rp2.500	Rp50.000
8.	Penjilidan laporan kegiatan	2 eksemplar	Rp25.000	Rp50.000
Total				Rp1.166.000

Lampiran 4. Leaflet Edukasi

UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
UNCAPI

PROGRAM KAMPUS SEHAT

MELALUI AKTIVITAS FISIK TERURUK BERBASIS **SPORT SCIENCE**

Bergerak Lebih Aktif, Hidup Lebih Sehat!

PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Program Studi Ilmu Keolahragaan
Universitas Cahaya Prima
Tahun 2024

APA ITU PROGRAM KAMPUS SEHAT?

Program Kampus Sehat merupakan upaya menciptakan lingkungan kampus yang mendukung gaya hidup sehat melalui peningkatan aktivitas fisik, pengukuran kebugaran, edukasi kesehatan, serta penerapan prinsip Sport Science.

MANFAAT AKTIVITAS FISIK

- Menjaga kesehatan jantung
- Meningkatkan kekuatan otot
- Meningkatkan daya tahan tubuh
- Mengurangi stres
- Meningkatkan konsentrasi belajar
- Menjaga berat badan ideal
- Tidur lebih nyenyak

REKOMENDASI AKTIVITAS FISIK MENURUT WHO

Lakukan aktivitas fisik intensitas sedang **150 – 300 menit per minggu** atau aktivitas fisik intensitas berat **75 – 150 menit per minggu**.
Tambahkan latihan kekuatan otot minimal 2 kali setiap minggu

PRINSIP FITT

F (FREQUENCY)	I (INTENSITY)	T (TIME)	T (TYPE)
3–5 kali per minggu	Ringan hingga sedang	30–60 menit	Jenis aktivitas yang sesuai

CONTOH AKTIVITAS FISIK DI KAMPUS

Jalan kaki menuju kelas | Jogging pagi | Bersepeda | Senam bersama | Peregangan sela kuliah | Latihan kekuatan

KURANGI PERILAKU SEDENTARI

Jangan duduk terlalu lama! Lakukan Active Break setiap 30–60 menit.

- Berdiri
- Peregangan
- Jalan ringan
- Gunakan tangga
- Kurangi penggunaan lift

TIPS HIDUP AKTIF

- Bergerak minimal 30 menit setiap hari
- Minum air putih yang cukup
- Konsumsi makanan bergizi seimbang
- Istirahat yang cukup
- Rutin melakukan aktivitas fisik

Ayo Wujudkan KAMPUS SEHAT, MAHASISWA AKTIF, TUBUH BUGAR!

Bersama kita wujudkan masyarakat kampus yang sehat, aktif, dan produktif!

Hidup Sehat Investasi Masa Depan

Keluarga Sehat Indonesia Kuat

Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan

