

LAPORAN PENGABDIAN

**GERAKAN OLAHRAGA PAGI BERBASIS NILAI SIPAKATAU,
SIPAKALEBBI, DAN SIPAKAINGE DI LINGKUNGAN SEKOLAH SD
NEGERI INPRES 12/79 MACANANG**



TIM PENGUSUL

KETUA	: Muh. Jamil Abdillah, S.Or.M.Or.	NIDN	: 0920119801
ANGGOTA	: A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.	NIDN	: 0902049701
	Cendana Untarolla	NIM	: 2489201007
	Muh Ridho Julis Chaesar	NIM	: 2489201003
	Resy Sarita	NIM	: 2489201015

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

HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Gerakan Olahraga Pagi Berbasis Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge di Lingkungan Sekolah SD Negeri Inpres 12/79 Macanang
2. Ketua Tim Pengabdi :
 - a. Nama Lengkap : Muh. Jamil Abdillah,S.Or., M.Or.
 - b. NIDN : 0920119801
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Kesehatan Olahraga
 - f. Alamat Surel : muhjamil.2021@student.uny.ac.id
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : A. Ine Aprilia Damai,S.Or.,M.Or./ Kesehatan Olahraga
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Cendana Untarolla
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Aula SD Negeri 12/17 Macanang
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Privinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian kepada Masyarakat
- Periode Pelaksanaan : Minggu, 4 Mei 2024
- Biaya Total : Rp. 1.166.000

Menyetujui
Dekan



Watampone, 08 Mei 2025
Ketua Pengabdi

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

Muh. Jamil Abdillah,S.Or., M.Or.
NIDN. 0911109204

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga laporan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Sosialisasi Pola Hidup Aktif untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Perumahan Metroland Garden City" dapat diselesaikan dengan baik.

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat, yang bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya penerapan pola hidup aktif sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Melalui kegiatan sosialisasi ini diharapkan masyarakat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai manfaat aktivitas fisik serta mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari guna meningkatkan derajat kesehatan.

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.

Watampone, 08 Mei 2025

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Tujuan Kegiatan.....	3
1.3 Dampak Dan Manfaat Kegiatan.....	5
BAB II.....	8
TARGET DAN LUARAN.....	8
2.1 Profil Mitra.....	8
2.2 Target Dan Luaran	10
BAB III	15
METODE PELAKSANAAN	15
3.1 Metode Pelaksanaan.....	15
3.2 Langkah-Langkah Pelaksanaan.....	19
3.3 Waktu Dan Lokasi Pelaksanaan.....	24
BAB IV	25
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan	25
4.2 Pembahasan.....	29
BAB V.....	35
KESIMPULAN DAN SARAN.....	35
5.1 Kesimpulan	35
5.2 Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	39

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu kegiatan penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik, baik secara fisik, mental, sosial, maupun emosional. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan konsentrasi belajar, serta membentuk kebiasaan hidup aktif sejak usia sekolah. Oleh karena itu, lingkungan sekolah memiliki peranan strategis dalam menanamkan kebiasaan berolahraga kepada peserta didik melalui kegiatan yang terencana, menyenangkan, dan berkelanjutan.

Namun, perkembangan teknologi dan perubahan pola aktivitas anak menyebabkan sebagian peserta didik cenderung kurang melakukan aktivitas fisik. Penggunaan telepon pintar, permainan digital, serta kebiasaan duduk dalam waktu yang lama dapat mengurangi kesempatan anak untuk bergerak dan berolahraga. Kondisi tersebut berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani, meningkatkan rasa mudah lelah, serta memengaruhi konsentrasi dan semangat peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.

Kegiatan olahraga pagi dapat menjadi salah satu upaya sederhana yang dilakukan sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik peserta didik. Olahraga pagi yang dilaksanakan secara rutin sebelum proses pembelajaran dapat membantu mempersiapkan kondisi fisik dan mental peserta didik. Gerakan-gerakan ringan seperti

pemanasan, peregangan, senam, jalan di tempat, dan aktivitas gerak sederhana dapat meningkatkan sirkulasi darah, melatih koordinasi gerak, serta menumbuhkan suasana belajar yang lebih aktif dan menyenangkan.

Selain berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani, kegiatan olahraga di sekolah juga dapat digunakan sebagai sarana pembentukan karakter dan penguatan nilai-nilai budaya lokal. Salah satu nilai budaya yang penting untuk dikenalkan kepada peserta didik adalah nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge. Nilai-nilai tersebut merupakan bagian dari kearifan lokal masyarakat Bugis yang mengandung prinsip saling memanusiaikan, saling menghormati, dan saling mengingatkan dalam kebaikan.

Nilai Sipakatau mengajarkan peserta didik untuk memperlakukan orang lain sebagai manusia yang memiliki harkat dan martabat. Dalam pelaksanaan olahraga pagi, nilai tersebut dapat diterapkan melalui sikap tidak membedakan teman, saling membantu, bekerja sama, dan memberikan kesempatan kepada seluruh peserta didik untuk mengikuti kegiatan. Nilai Sipakalebbi mengandung makna saling menghargai dan memuliakan. Nilai ini dapat diterapkan melalui sikap sopan kepada guru, menghargai kemampuan teman, menaati aturan kegiatan, serta tidak mengejek peserta didik yang mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan.

Sementara itu, nilai Sipakainge berarti saling mengingatkan dalam hal yang baik. Dalam kegiatan olahraga pagi, peserta didik dapat saling mengingatkan untuk menjaga kedisiplinan, mengikuti gerakan dengan benar, menjaga keselamatan, serta melaksanakan kegiatan secara tertib. Penerapan ketiga nilai tersebut diharapkan dapat

menjadikan olahraga pagi tidak sekadar kegiatan fisik, tetapi juga sebagai media pembentukan karakter peserta didik.

SD Negeri Inpres 12/79 Macanang merupakan salah satu sekolah dasar yang memiliki potensi untuk mengembangkan kegiatan olahraga pagi berbasis nilai budaya lokal. Peserta didik pada usia sekolah dasar berada dalam tahap perkembangan yang membutuhkan aktivitas gerak yang cukup serta pembiasaan nilai-nilai positif. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dapat memberikan pengetahuan, pengalaman, dan pendampingan kepada peserta didik serta pihak sekolah mengenai pelaksanaan olahraga pagi yang sehat, menyenangkan, dan berkarakter.

Berdasarkan kondisi tersebut, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Gerakan Olahraga Pagi Berbasis Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge di Lingkungan Sekolah SD Negeri Inpres 12/79 Macanang.” Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani peserta didik sekaligus menanamkan sikap saling menghormati, saling menghargai, bekerja sama, disiplin, dan saling mengingatkan dalam kebaikan. Melalui kegiatan tersebut, sekolah diharapkan dapat membangun budaya hidup aktif dan membentuk lingkungan pendidikan yang sehat, harmonis, dan berlandaskan kearifan lokal.

1.2 Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini secara umum bertujuan untuk meningkatkan kebiasaan hidup aktif dan membentuk karakter peserta didik

melalui pelaksanaan olahraga pagi berbasis nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge di SD Negeri Inpres 12/79 Macanang.

Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk:

1. Meningkatkan pengetahuan peserta didik mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.
2. Membiasakan peserta didik melakukan aktivitas fisik dan olahraga pagi secara teratur.
3. Meningkatkan semangat, konsentrasi, dan kesiapan peserta didik sebelum mengikuti proses pembelajaran.
4. Memperkenalkan nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge kepada peserta didik.
5. Menanamkan sikap saling menghargai, saling menghormati, dan saling membantu dalam kegiatan olahraga.
6. Menumbuhkan kedisiplinan, tanggung jawab, kerja sama, dan kepedulian antarpeserta didik.
7. Memberikan contoh gerakan olahraga pagi yang sederhana, aman, dan sesuai dengan usia peserta didik.
8. Mendorong pihak sekolah untuk melaksanakan kegiatan olahraga pagi secara rutin dan berkelanjutan.

9. Mengintegrasikan nilai-nilai budaya lokal ke dalam kegiatan pendidikan jasmani dan pembentukan karakter peserta didik.
10. Menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aktif, harmonis, dan berbudaya.

1.3 Dampak Dan Manfaat Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan Gerakan Olahraga Pagi Berbasis Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge diharapkan memberikan dampak positif bagi peserta didik, guru, sekolah, dan tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat.

1. Bagi Peserta Didik

Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kelenturan, koordinasi gerak, keseimbangan, dan daya tahan tubuh peserta didik. Peserta didik juga memperoleh pemahaman mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari pola hidup sehat. Pelaksanaan olahraga pagi dapat membantu peserta didik menjadi lebih bersemangat, aktif, dan siap mengikuti kegiatan pembelajaran.

Selain manfaat fisik, peserta didik juga memperoleh manfaat dalam pembentukan karakter. Penerapan nilai Sipakatau dapat menumbuhkan sikap saling memanusiakan dan tidak membedakan teman. Nilai Sipakalebbi dapat membentuk sikap saling menghargai, sopan, dan menghormati orang lain. Adapun nilai Sipakainge dapat menumbuhkan kebiasaan saling menasihati dan mengingatkan dalam kebaikan.

2. Bagi Guru

Kegiatan ini dapat memberikan tambahan pengetahuan dan pengalaman kepada guru mengenai pelaksanaan olahraga pagi yang mudah, aman, menarik, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Guru juga dapat menggunakan kegiatan olahraga pagi sebagai media untuk menanamkan nilai kedisiplinan, tanggung jawab, kerja sama, dan kepedulian sosial.

Melalui kegiatan ini, guru diharapkan mampu melanjutkan dan mengembangkan gerakan olahraga pagi secara mandiri. Guru juga dapat mengintegrasikan nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge dalam kegiatan pembelajaran maupun aktivitas sekolah lainnya.

3. Bagi Sekolah

Bagi sekolah, kegiatan ini dapat mendukung terciptanya budaya sekolah yang sehat, aktif, disiplin, dan berkarakter. Olahraga pagi dapat dikembangkan menjadi kegiatan pembiasaan sebelum pembelajaran atau kegiatan rutin pada hari tertentu. Kegiatan ini juga dapat memperkuat program sekolah dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran peserta didik.

Penerapan nilai-nilai budaya lokal dalam kegiatan sekolah dapat menjadi salah satu bentuk pelestarian kearifan lokal. Sekolah tidak hanya menjadi tempat untuk memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga menjadi tempat untuk membentuk karakter, menanamkan nilai sosial, dan memperkuat identitas budaya peserta didik.

4. Bagi Tim Pelaksana Pengabdian

Kegiatan ini menjadi sarana bagi tim pelaksana untuk mengimplementasikan pengetahuan dan keterampilan di bidang olahraga, kebugaran jasmani, pendidikan karakter, dan pemberdayaan masyarakat. Tim pelaksana juga memperoleh pengalaman dalam merancang, melaksanakan, serta mengevaluasi program olahraga yang sesuai dengan kebutuhan peserta didik sekolah dasar.

Selain itu, kegiatan ini dapat memperkuat hubungan kerja sama antara perguruan tinggi dan sekolah dalam bidang pendidikan, olahraga, kesehatan, dan pengembangan karakter peserta didik. Kerja sama tersebut diharapkan dapat dilanjutkan melalui kegiatan pendampingan, pelatihan, penelitian, maupun program pengabdian kepada masyarakat lainnya.

Secara keseluruhan, kegiatan ini diharapkan menghasilkan perubahan positif berupa meningkatnya partisipasi peserta didik dalam aktivitas fisik, tumbuhnya kebiasaan berolahraga, meningkatnya kebugaran jasmani, serta berkembangnya sikap saling menghargai, saling menghormati, saling membantu, dan saling mengingatkan dalam kebaikan. Dengan demikian, kegiatan olahraga pagi dapat menjadi bagian dari upaya mewujudkan peserta didik yang sehat, aktif, berkarakter, dan memiliki kepedulian terhadap budaya lokal.

BAB II

TARGET DAN LUARAN

2.1 Profil Mitra

Mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah SD Negeri Inpres 12/79 Macanang. Sekolah ini merupakan salah satu satuan pendidikan tingkat dasar yang berperan dalam memberikan layanan pendidikan, pembinaan karakter, serta pengembangan potensi peserta didik di lingkungan Macanang.

Sebagai lembaga pendidikan dasar, SD Negeri Inpres 12/79 Macanang memiliki tanggung jawab dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan peserta didik secara menyeluruh, baik dalam aspek pengetahuan, keterampilan, kesehatan, kebugaran jasmani, maupun pembentukan sikap dan karakter. Peserta didik pada jenjang sekolah dasar berada pada masa pertumbuhan yang sangat membutuhkan aktivitas fisik secara rutin, terarah, aman, dan menyenangkan.

Dalam pelaksanaan kegiatan sekolah, peserta didik mengikuti proses pembelajaran yang sebagian besar dilakukan dalam posisi duduk. Kondisi tersebut menyebabkan kebutuhan terhadap aktivitas gerak perlu mendapat perhatian agar peserta didik tetap aktif, sehat, dan bugar. Aktivitas olahraga pagi dapat menjadi salah satu kegiatan pembiasaan yang membantu peserta didik mempersiapkan kondisi fisik dan mental sebelum mengikuti pembelajaran.

SD Negeri Inpres 12/79 Macanang memiliki sumber daya berupa kepala sekolah, guru, tenaga kependidikan, serta peserta didik yang dapat mendukung pelaksanaan program olahraga pagi. Dukungan dari pihak sekolah menjadi modal penting dalam menjalankan kegiatan pengabdian, terutama dalam mengatur peserta, menyiapkan lokasi, menjaga ketertiban, serta mendampingi peserta didik selama kegiatan berlangsung.

Selain kebutuhan peningkatan aktivitas fisik, sekolah juga memiliki potensi dalam mengembangkan pendidikan karakter berbasis budaya lokal. Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge merupakan nilai kearifan lokal masyarakat Bugis yang relevan diterapkan dalam kehidupan sekolah. Nilai tersebut dapat memperkuat sikap saling menghargai, saling menghormati, saling membantu, serta saling mengingatkan dalam kebaikan.

Berdasarkan kondisi tersebut, SD Negeri Inpres 12/79 Macanang dipilih sebagai mitra karena memiliki kebutuhan dan potensi untuk mengembangkan kegiatan olahraga pagi yang tidak sekadar berorientasi pada kebugaran, tetapi juga pada pembentukan karakter peserta didik. Melalui kerja sama antara tim pengabdian dan pihak sekolah, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi program pembiasaan yang bermanfaat dan dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

2.2 Target Dan Luaran

1. TARGET KEGIATA

Target utama kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah peserta didik SD Negeri Inpres 12/79 Macanang. Selain peserta didik, kegiatan juga melibatkan kepala sekolah, guru, dan tenaga kependidikan sebagai pendamping serta pihak yang diharapkan dapat melanjutkan program olahraga pagi setelah kegiatan pengabdian selesai.

Target yang ingin dicapai melalui kegiatan ini meliputi:

1. Meningkatnya pengetahuan peserta didik mengenai pentingnya olahraga pagi bagi kesehatan dan kebugaran jasmani.
2. Meningkatnya partisipasi peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik secara aktif, tertib, dan menyenangkan.
3. Terbentuknya kebiasaan melakukan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan dengan benar.
4. Meningkatnya semangat dan kesiapan peserta didik dalam mengikuti proses pembelajaran.
5. Meningkatnya pemahaman peserta didik mengenai nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge.

6. Tumbuhnya sikap saling menghargai dan memperlakukan teman secara baik sebagai bentuk penerapan nilai Sipakatau.
7. Tumbuhnya sikap sopan, menghormati guru, dan menghargai kemampuan teman sebagai penerapan nilai Sipakalebbi.
8. Tumbuhnya kebiasaan saling mengingatkan dalam menjaga ketertiban, keselamatan, dan kedisiplinan sebagai penerapan nilai Sipakainge.
9. Meningkatnya kemampuan guru dalam memandu kegiatan olahraga pagi yang sederhana dan sesuai dengan usia peserta didik.
10. Terbentuknya komitmen pihak sekolah untuk melaksanakan kegiatan olahraga pagi secara rutin dan berkelanjutan.

2. LUARAN KEGIATAN

Luaran yang diharapkan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini meliputi luaran utama dan luaran pendukung.

a. Luaran Utama

Luaran utama kegiatan ini adalah terlaksananya program Gerakan Olahraga Pagi Berbasis Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge di SD Negeri Inpres 12/79 Macanang. Program tersebut berupa rangkaian aktivitas fisik yang terdiri atas pemanasan, gerakan inti, permainan sederhana, dan pendinginan yang disertai dengan penanaman nilai-nilai budaya lokal.

Selain itu, luaran utama lainnya adalah meningkatnya pemahaman dan keterampilan peserta didik dalam melakukan olahraga pagi serta meningkatnya pemahaman mengenai pentingnya sikap saling menghargai, saling menghormati, dan saling mengingatkan dalam kebaikan.

b. Panduan Gerakan Olahraga Pagi

Kegiatan ini menghasilkan panduan sederhana mengenai gerakan olahraga pagi yang dapat digunakan oleh guru dan peserta didik. Panduan tersebut memuat urutan gerakan pemanasan, gerakan inti, pendinginan, aturan keselamatan, serta contoh penerapan nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge selama kegiatan berlangsung.

Panduan ini diharapkan dapat membantu pihak sekolah dalam melaksanakan olahraga pagi secara mandiri dan berkelanjutan.

c. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Peserta

Peserta didik diharapkan mampu memahami manfaat aktivitas fisik, mempraktikkan gerakan olahraga pagi secara benar, serta menunjukkan perilaku positif selama kegiatan. Perubahan tersebut dapat dilihat melalui keaktifan peserta, kemampuan mengikuti instruksi, kedisiplinan, kerja sama, dan sikap saling menghargai.

Guru juga memperoleh pengetahuan dan keterampilan dalam mengatur peserta, memberikan contoh gerakan, mengawasi keselamatan, serta mengintegrasikan nilai budaya lokal ke dalam kegiatan olahraga.

d. Terbentuknya Kebiasaan Hidup Aktif

Kegiatan ini diharapkan menghasilkan perubahan berupa tumbuhnya kebiasaan hidup aktif di lingkungan sekolah. Peserta didik diharapkan semakin menyadari bahwa olahraga merupakan kebutuhan penting untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, dan mendukung kesiapan belajar.

Kebiasaan tersebut dapat diwujudkan melalui kegiatan olahraga pagi sebelum pembelajaran atau pada hari-hari tertentu sesuai dengan program sekolah.

e. Penguatan Karakter Berbasis Kearifan Lokal

Luaran lain yang diharapkan adalah meningkatnya penerapan nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge dalam interaksi sehari-hari peserta didik. Peserta didik diharapkan tidak mengejek teman, mampu bekerja sama, menghormati guru, menghargai perbedaan kemampuan, dan berani mengingatkan teman secara santun.

Dengan demikian, nilai budaya lokal tidak hanya dipahami secara teori, tetapi juga diterapkan secara nyata dalam aktivitas olahraga dan kehidupan sekolah.

f. Dokumentasi Kegiatan

Kegiatan ini menghasilkan dokumentasi berupa foto, video, daftar hadir, materi kegiatan, hasil evaluasi, dan catatan pelaksanaan. Dokumentasi tersebut digunakan sebagai bukti pelaksanaan kegiatan sekaligus sebagai bahan penyusunan laporan pengabdian kepada masyarakat.

Dokumentasi juga dapat digunakan oleh sekolah sebagai bahan publikasi kegiatan positif serta sebagai contoh penerapan olahraga pagi berbasis kearifan lokal.

g. Laporan Pengabdian kepada Masyarakat

Luaran berikutnya adalah laporan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang memuat latar belakang, tujuan, profil mitra, metode pelaksanaan, hasil kegiatan, pembahasan, kesimpulan, saran, dan dokumentasi. Laporan tersebut menjadi bentuk pertanggungjawaban akademik terhadap pelaksanaan kegiatan.

h. Publikasi Kegiatan

Hasil kegiatan dapat dipublikasikan melalui media sosial sekolah, media sosial perguruan tinggi, laman institusi, media daring, atau jurnal pengabdian kepada masyarakat. Publikasi tersebut bertujuan untuk menyebarluaskan informasi mengenai pentingnya olahraga pagi dan penguatan karakter berbasis nilai budaya lokal.

Secara keseluruhan, target dan luaran kegiatan ini diarahkan pada terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih aktif, sehat, disiplin, harmonis, dan berkarakter. Program ini diharapkan dapat menjadi contoh kegiatan olahraga sekolah yang mengintegrasikan peningkatan kebugaran jasmani dengan pelestarian nilai-nilai kearifan lokal masyarakat Bugis.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Gerakan Olahraga Pagi Berbasis Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge di Lingkungan Sekolah SD Negeri Inpres 12/79 Macanang” dilaksanakan menggunakan metode partisipatif, edukatif, demonstratif, praktik langsung, dan evaluatif. Metode tersebut dipilih agar peserta didik tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya olahraga pagi, tetapi juga mampu mempraktikkan gerakan dengan benar serta menerapkan nilai-nilai budaya lokal dalam kegiatan sehari-hari.

1. Metode Partisipatif

Metode partisipatif dilakukan dengan melibatkan kepala sekolah, guru, peserta didik, dan tim pengabdian dalam seluruh rangkaian kegiatan. Peserta didik diarahkan untuk mengikuti kegiatan secara aktif, mulai dari pemanasan, gerakan inti, permainan kelompok, hingga pendinginan.

Guru berperan dalam membantu mengatur peserta didik, menjaga ketertiban, mengawasi keselamatan, serta mendampingi peserta selama kegiatan. Keterlibatan guru juga bertujuan agar program olahraga pagi dapat dilanjutkan secara mandiri oleh pihak sekolah setelah kegiatan pengabdian selesai.

2. Metode Edukatif

Metode edukatif dilaksanakan melalui penyampaian materi singkat mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat olahraga pagi, pola hidup sehat, kedisiplinan, kerja sama, dan keselamatan dalam melakukan olahraga.

Dalam penyampaian materi, peserta didik juga diperkenalkan dengan nilai-nilai berikut:

- Sipakatau, yaitu sikap saling memanusiakan, memperlakukan teman dengan baik, dan tidak membedakan orang lain.
- Sipakalebbi, yaitu sikap saling menghargai, menghormati guru dan teman, serta menghargai perbedaan kemampuan.
- Sipakainge, yaitu sikap saling mengingatkan dalam kebaikan, kedisiplinan, ketertiban, dan keselamatan.

Materi disampaikan menggunakan bahasa sederhana, komunikatif, dan sesuai dengan tingkat pemahaman peserta didik sekolah dasar.

3. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi dilakukan dengan memperagakan setiap gerakan olahraga pagi secara langsung kepada peserta didik. Tim pelaksana memberikan contoh gerakan pemanasan, gerakan inti, permainan gerak, dan pendinginan.

Setiap gerakan diperagakan secara bertahap agar mudah dipahami dan diikuti. Peserta didik diberikan penjelasan mengenai posisi tubuh, urutan gerakan, cara bernapas, serta langkah-langkah untuk menghindari cedera.

4. Metode Praktik Langsung

Setelah memperoleh penjelasan dan melihat demonstrasi, peserta didik mempraktikkan gerakan olahraga pagi secara bersama-sama. Praktik dilakukan dengan pendampingan tim pengabdian dan guru.

Gerakan yang dipraktikkan meliputi:

1. Gerakan kepala dan leher.
2. Peregangan bahu dan lengan.
3. Gerakan pinggang dan badan.
4. Peregangan tungkai dan pergelangan kaki.
5. Jalan dan lari ringan di tempat.
6. Gerakan melompat sederhana.
7. Gerakan koordinasi tangan dan kaki.
8. Permainan kelompok sederhana.
9. Latihan pernapasan.
10. Gerakan pendinginan.

Pada saat praktik berlangsung, nilai Sipakatau diterapkan dengan memberi kesempatan yang sama kepada seluruh peserta. Nilai Sipakalebbi diterapkan dengan menghargai kemampuan teman dan tidak mengejek peserta yang belum mampu melakukan gerakan dengan baik. Adapun nilai Sipakainge diterapkan dengan saling mengingatkan untuk mengikuti gerakan secara tertib, benar, dan aman.

5. Metode Pembiasaan

Metode pembiasaan dilakukan dengan mendorong pihak sekolah menjadikan olahraga pagi sebagai salah satu kegiatan rutin. Guru diberikan arahan mengenai cara memimpin gerakan sederhana sehingga kegiatan dapat terus dilaksanakan sebelum proses pembelajaran atau pada hari tertentu sesuai dengan kebijakan sekolah.

Pembiasaan ini diharapkan dapat menumbuhkan budaya hidup aktif, sehat, disiplin, dan berkarakter di lingkungan SD Negeri Inpres 12/79 Macanang.

6. Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui keterlaksanaan kegiatan dan tingkat pemahaman peserta. Evaluasi dilaksanakan melalui pengamatan langsung, tanya jawab, dan penilaian sederhana terhadap kemampuan peserta didik dalam mengikuti gerakan olahraga pagi.

Aspek yang diamati meliputi:

1. Keaktifan peserta didik dalam mengikuti kegiatan.
2. Kemampuan mengikuti urutan gerakan.
3. Kedisiplinan selama kegiatan.
4. Kerja sama antarpeserta didik.
5. Sikap menghargai guru dan teman.
6. Kemampuan menjaga ketertiban dan keselamatan.
7. Pemahaman mengenai manfaat olahraga pagi.
8. Pemahaman mengenai nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge.

Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan untuk mengetahui kelebihan, kekurangan, serta tindak lanjut program olahraga pagi di sekolah.

3.2 Langkah-Langkah Pelaksanaan

Pelaksanaan Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan kegiatan awal yang dilakukan sebelum program dilaksanakan. Kegiatan pada tahap ini meliputi:

1. Melakukan identifikasi awal terhadap kebutuhan peserta didik dan kondisi lingkungan sekolah.

2. Menentukan sasaran dan jumlah peserta kegiatan.
3. Menyusun rencana pelaksanaan kegiatan.
4. Menyiapkan materi mengenai olahraga pagi dan nilai budaya lokal.
5. Menyusun rangkaian gerakan yang aman dan sesuai dengan usia peserta didik.
6. Menyiapkan alat, perlengkapan, daftar hadir, dokumentasi, dan instrumen evaluasi.
7. Membagi tugas dan tanggung jawab setiap anggota tim pengabdian.

Tahap persiapan bertujuan agar pelaksanaan kegiatan berjalan secara sistematis, terarah, aman, dan sesuai dengan kebutuhan mitra.

2. Tahap Koordinasi dengan Mitra

Tim pengabdian melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru SD Negeri Inpres 12/79 Macanang. Koordinasi dilakukan untuk membahas waktu pelaksanaan, lokasi kegiatan, jumlah peserta, pembagian kelompok, sarana yang dibutuhkan, serta keterlibatan guru.

Pada tahap ini juga disampaikan tujuan kegiatan, manfaat kegiatan, susunan acara, dan peran pihak sekolah selama pelaksanaan program.

3. Tahap Registrasi dan Pengarahan Peserta

Peserta didik melakukan registrasi atau pendataan sebelum kegiatan dimulai. Guru membantu mengarahkan peserta untuk berkumpul di lokasi yang telah ditentukan.

Tim pengabdian kemudian memberikan penjelasan mengenai susunan kegiatan, aturan keselamatan, pentingnya menjaga ketertiban, dan tata cara mengikuti gerakan olahraga pagi.

4. Tahap Penyampaian Materi

Tim pelaksana memberikan edukasi singkat mengenai manfaat olahraga pagi bagi kesehatan, kebugaran, konsentrasi belajar, dan pembentukan kebiasaan hidup aktif.

Peserta juga diberikan penjelasan mengenai makna Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge serta contoh penerapannya di sekolah. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui penjelasan, pertanyaan sederhana, dan pemberian contoh dalam kehidupan sehari-hari.

5. Tahap Pemanasan

Pemanasan dilaksanakan untuk mempersiapkan otot dan persendian sebelum melakukan gerakan inti. Pemanasan dilakukan selama kurang lebih 10–15 menit.

Gerakan pemanasan meliputi:

1. Peregangan otot leher.
2. Gerakan bahu dan lengan.
3. Peregangan pinggang.
4. Gerakan lutut.
5. Gerakan pergelangan tangan dan kaki.
6. Jalan ringan di tempat.
7. Latihan pernapasan.

Pemanasan dilakukan secara perlahan dan dipandu langsung oleh tim pelaksana.

6. Tahap Pelaksanaan Gerakan Inti

Gerakan inti dilaksanakan melalui aktivitas olahraga yang sederhana, menarik, dan sesuai dengan kemampuan peserta didik. Gerakan inti meliputi senam sederhana, jalan di tempat, lari ringan, gerak koordinasi, keseimbangan, kelincahan, dan permainan kelompok.

Peserta didik dibagi ke dalam beberapa barisan atau kelompok agar kegiatan lebih tertib. Tim pengabdian memperagakan gerakan di bagian depan, sedangkan guru dan anggota tim lainnya mendampingi peserta dari sisi barisan.

Pada tahap ini, peserta diarahkan untuk menerapkan nilai:

- Sipakatau melalui sikap saling membantu dan tidak membedakan teman.

- Sipakalebbi melalui sikap menghargai kemampuan teman dan menghormati instruksi guru.
- Sipakainge melalui sikap saling mengingatkan untuk tertib, disiplin, dan menjaga keselamatan.

7. Tahap Permainan Kelompok

Permainan kelompok dilakukan untuk meningkatkan semangat, kerja sama, koordinasi gerak, dan interaksi sosial peserta didik. Permainan disusun secara sederhana dan tidak mengandung risiko tinggi.

Dalam permainan kelompok, peserta didik diarahkan untuk bekerja sama, memberikan dukungan kepada teman, tidak mengejek, menerima hasil permainan dengan sportif, serta saling mengingatkan apabila terdapat teman yang melanggar aturan.

8. Tahap Pendinginan

Setelah gerakan inti dan permainan selesai, peserta didik mengikuti kegiatan pendinginan. Pendinginan dilakukan melalui gerakan peregangan ringan dan latihan pernapasan.

Pendinginan bertujuan untuk mengembalikan kondisi tubuh secara bertahap, mengurangi ketegangan otot, dan mencegah rasa nyeri setelah melakukan aktivitas fisik.

9. Tahap Evaluasi dan Refleksi

Evaluasi dilaksanakan melalui tanya jawab sederhana dan pengamatan terhadap keterlibatan peserta. Tim pelaksana memberikan beberapa pertanyaan mengenai manfaat olahraga pagi dan makna nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge.

Peserta didik juga diminta menyampaikan pengalaman dan perasaan setelah mengikuti kegiatan. Guru diberikan kesempatan untuk menyampaikan tanggapan, saran, dan kemungkinan pelaksanaan olahraga pagi secara rutin di sekolah.

10. Tahap Dokumentasi dan Pelaporan

Seluruh kegiatan didokumentasikan melalui foto, video, daftar hadir, dan catatan pelaksanaan. Dokumentasi digunakan sebagai bukti pelaksanaan program serta bahan penyusunan laporan pengabdian kepada masyarakat.

Tim pengabdian kemudian menyusun laporan yang mencakup pelaksanaan kegiatan, hasil evaluasi, pembahasan, kesimpulan, saran, dan rencana tindak lanjut.

3.3 Waktu Dan Lokasi Pelaksanaan

Hari/Tanggal: Minggu, 4 Mei 2024

Waktu: Pukul 08.00–12.00 WITA

Tempat: Aula SD Negeri 12/17 Macanang

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Gerakan Olahraga Pagi Berbasis Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge di Lingkungan Sekolah SD Negeri Inpres 12/79 Macanang” telah dilaksanakan dengan baik dan memperoleh respons positif dari pihak sekolah maupun peserta didik. Kegiatan dilaksanakan di lapangan SD Negeri Inpres 12/79 Macanang dengan melibatkan sekitar 50 peserta didik, kepala sekolah, guru pendamping, dan tim pelaksana pengabdian.

Pelaksanaan kegiatan dimulai pada pagi hari dengan registrasi dan pengaturan barisan peserta. Guru dan tim pelaksana mengarahkan peserta didik agar berdiri secara tertib sesuai dengan kelompok atau kelas masing-masing. Sebelum olahraga dimulai, peserta diberikan pengarahan mengenai tujuan kegiatan, tata tertib, keselamatan, serta pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Tim pelaksana selanjutnya menyampaikan materi singkat mengenai manfaat olahraga pagi bagi kesehatan tubuh, kebugaran jasmani, semangat belajar, dan konsentrasi peserta didik. Materi disampaikan dengan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh peserta didik sekolah dasar. Pada tahap ini, peserta juga diperkenalkan dengan makna nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge serta contoh penerapannya di lingkungan sekolah.

Nilai Sipakatau dijelaskan sebagai sikap saling memanusiakan, menerima, dan memperlakukan teman secara baik tanpa membedakan kemampuan, latar belakang, maupun kondisi fisik. Nilai Sipakalebbi dijelaskan sebagai sikap saling menghargai dan menghormati guru maupun sesama teman. Sementara itu, nilai Sipakainge dijelaskan sebagai kebiasaan saling mengingatkan dalam kebaikan, kedisiplinan, ketertiban, dan keselamatan.

Setelah penyampaian materi, kegiatan dilanjutkan dengan pelaksanaan olahraga pagi yang terdiri atas tiga bagian utama, yaitu pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan. Pemanasan dilakukan melalui gerakan peregangan kepala, bahu, lengan, pinggang, lutut, dan pergelangan kaki. Peserta didik mengikuti gerakan yang dicontohkan oleh tim pelaksana dengan pendampingan guru.

Pada tahap gerakan inti, peserta melakukan jalan di tempat, lari ringan, gerakan koordinasi tangan dan kaki, latihan keseimbangan, gerakan kelincahan, serta senam sederhana. Gerakan disusun secara bertahap dari intensitas ringan menuju sedang agar sesuai dengan kemampuan fisik peserta didik sekolah dasar. Musik yang digunakan selama kegiatan membantu menciptakan suasana yang lebih hidup, menyenangkan, dan meningkatkan semangat peserta.

Kegiatan juga dilengkapi dengan permainan kelompok sederhana. Permainan tersebut bertujuan untuk melatih kerja sama, komunikasi, sportivitas, konsentrasi, dan koordinasi gerak. Dalam pelaksanaannya, peserta didik diarahkan untuk saling

membantu, tidak mengejek teman, menaati aturan, dan menerima hasil permainan dengan sikap positif.

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan, sebagian besar peserta didik mampu mengikuti seluruh rangkaian gerakan dengan baik. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari keaktifan mengikuti instruksi, semangat melakukan gerakan, serta keterlibatan dalam permainan kelompok. Meskipun terdapat beberapa peserta yang belum mampu mengikuti gerakan secara sempurna, mereka tetap berusaha dan memperoleh bantuan dari guru, teman, dan tim pelaksana.

Penerapan nilai Sipakatau terlihat ketika peserta didik memberikan kesempatan kepada seluruh teman untuk terlibat dalam kegiatan serta membantu teman yang kesulitan mengikuti gerakan. Peserta didik tidak membedakan teman berdasarkan kemampuan fisiknya. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga dapat menjadi ruang pembelajaran sosial yang mendorong sikap peduli dan kebersamaan.

Nilai Sipakalebbi terlihat dari sikap peserta yang mendengarkan arahan guru dan tim pelaksana, memberikan penghargaan kepada teman, serta tidak menertawakan teman yang belum mampu melakukan gerakan dengan benar. Peserta didik juga menunjukkan sikap sopan ketika bertanya maupun menyampaikan pendapat selama kegiatan evaluasi.

Nilai Sipakainge terlihat ketika peserta didik saling mengingatkan untuk tetap berada dalam barisan, menjaga jarak, mengikuti gerakan dengan benar, dan tidak bercanda secara berlebihan. Guru juga berperan aktif mengingatkan peserta agar mematuhi aturan keselamatan selama kegiatan berlangsung.

Setelah gerakan inti dan permainan selesai, peserta mengikuti kegiatan pendinginan melalui peregangan ringan dan pengaturan pernapasan. Pendinginan dilakukan agar kondisi tubuh peserta kembali secara bertahap dan untuk mengurangi ketegangan otot setelah melakukan aktivitas fisik.

Pada tahap akhir, tim pelaksana melakukan evaluasi dan refleksi melalui tanya jawab sederhana. Peserta didik diminta menyebutkan manfaat olahraga pagi serta menjelaskan kembali arti Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge. Sebagian besar peserta mampu menjawab bahwa olahraga pagi dapat membuat tubuh sehat, kuat, segar, dan lebih bersemangat belajar.

Peserta juga mampu menjelaskan bahwa Sipakatau berarti memperlakukan teman dengan baik, Sipakalebbi berarti saling menghormati dan menghargai, sedangkan Sipakainge berarti saling mengingatkan dalam kebaikan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penyampaian materi yang dikombinasikan dengan praktik langsung dapat membantu peserta didik memahami nilai budaya lokal secara lebih mudah.

Secara umum, hasil pelaksanaan kegiatan dapat dirangkum sebagai berikut:

1. Kegiatan olahraga pagi dapat terlaksana sesuai dengan rencana yang telah disusun.
2. Peserta didik mengikuti kegiatan dengan tertib, aktif, dan penuh semangat.
3. Peserta mampu mempraktikkan gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan.
4. Pengetahuan peserta mengenai manfaat olahraga pagi mengalami peningkatan.
5. Peserta mulai memahami makna nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge.
6. Terlihat peningkatan sikap kerja sama, kepedulian, kedisiplinan, dan sportivitas selama kegiatan.
7. Guru memperoleh contoh rangkaian gerakan olahraga pagi yang dapat diterapkan kembali.
8. Pihak sekolah memberikan dukungan terhadap pelaksanaan olahraga pagi secara rutin.
9. Kegiatan menciptakan suasana sekolah yang sehat, aktif, ceria, dan harmonis.
10. Dokumentasi kegiatan berupa foto, video, daftar hadir, dan catatan evaluasi telah dikumpulkan sebagai bahan laporan.

4.2 Pembahasan

Pelaksanaan Gerakan Olahraga Pagi di SD Negeri Inpres 12/79 Macanang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat digunakan sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran sekaligus membentuk karakter peserta didik. Kegiatan ini

tidak sekadar mengajak peserta melakukan gerakan tubuh, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang melibatkan aspek fisik, sosial, emosional, dan budaya.

Olahraga pagi menjadi salah satu bentuk aktivitas yang sesuai diterapkan di sekolah dasar karena gerakannya sederhana, dapat dilakukan bersama-sama, serta tidak membutuhkan peralatan yang rumit. Pelaksanaan kegiatan pada pagi hari membantu peserta didik mempersiapkan tubuh sebelum mengikuti proses pembelajaran. Tubuh yang aktif bergerak membuat peserta terlihat lebih segar, bersemangat, dan siap mengikuti kegiatan belajar di kelas.

Gerakan pemanasan, gerakan inti, dan pendinginan yang dilakukan secara berurutan juga memberikan pemahaman kepada peserta didik bahwa aktivitas olahraga harus dilaksanakan secara benar dan aman. Pemanasan diperlukan untuk mempersiapkan otot dan persendian, sedangkan pendinginan membantu mengembalikan kondisi tubuh setelah melakukan aktivitas fisik. Pengetahuan tersebut penting ditanamkan sejak usia sekolah dasar agar peserta terbiasa berolahraga dengan memperhatikan keselamatan.

Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa olahraga yang dilakukan dengan metode demonstrasi, praktik langsung, permainan, dan penggunaan musik lebih mudah menarik perhatian anak. Peserta didik tidak hanya mendengarkan materi, tetapi juga terlibat langsung dalam setiap gerakan. Keterlibatan aktif tersebut membantu peserta memahami materi secara lebih nyata dan menyenangkan.

Pelaksanaan permainan kelompok turut memberikan pengaruh positif terhadap interaksi sosial peserta didik. Melalui permainan, peserta belajar bekerja sama, menaati aturan, berkomunikasi, menunggu giliran, serta menerima kemenangan dan kekalahan secara sportif. Dengan demikian, olahraga dapat menjadi media pendidikan karakter yang efektif apabila dirancang dengan tujuan dan aturan yang jelas.

Integrasi nilai Sipakatau dalam kegiatan olahraga terlihat melalui sikap saling membantu dan tidak membedakan teman. Setiap peserta memiliki kemampuan fisik yang berbeda sehingga tidak semua anak dapat mengikuti gerakan dengan tingkat ketepatan yang sama. Melalui nilai Sipakatau, peserta diarahkan untuk memahami bahwa setiap teman harus diperlakukan secara baik dan diberikan kesempatan yang sama untuk berpartisipasi.

Nilai Sipakalebbi juga memiliki peranan penting dalam menciptakan suasana kegiatan yang tertib dan harmonis. Peserta didik belajar menghargai instruksi guru, menghormati tim pelaksana, dan menghargai usaha teman. Sikap tersebut dapat mencegah perilaku mengejek, merendahkan, atau menertawakan teman yang mengalami kesulitan dalam mengikuti gerakan.

Sementara itu, nilai Sipakainge diterapkan melalui kebiasaan saling mengingatkan secara santun. Peserta didik saling mengingatkan untuk menjaga barisan, tidak mendorong teman, menjaga jarak, dan mengikuti aturan keselamatan. Kebiasaan saling mengingatkan tersebut perlu terus dibina agar tidak dilakukan dalam bentuk teguran yang kasar, tetapi disampaikan dengan sopan dan penuh kepedulian.

Penerapan ketiga nilai budaya tersebut menunjukkan bahwa kearifan lokal dapat diintegrasikan dalam kegiatan olahraga sekolah. Nilai budaya tidak harus diajarkan melalui penjelasan teoritis yang panjang, tetapi dapat diterapkan langsung melalui perilaku dan aktivitas bersama. Pendekatan seperti ini lebih mudah dipahami oleh peserta didik karena mereka mengalami sendiri bentuk penerapan nilai tersebut.

Kegiatan ini juga memberikan manfaat kepada guru. Melalui keterlibatan langsung, guru memperoleh contoh cara memimpin olahraga pagi, menyusun rangkaian gerakan, mengatur barisan, dan mengintegrasikan pendidikan karakter selama kegiatan. Peran guru sangat penting dalam menjaga keberlanjutan program karena kegiatan pengabdian dilaksanakan dalam waktu terbatas.

Dukungan pihak sekolah menjadi salah satu faktor penting dalam keberhasilan kegiatan. Kepala sekolah dan guru membantu menyiapkan peserta, lokasi, serta menjaga ketertiban selama kegiatan berlangsung. Kerja sama yang baik antara tim pengabdian dan pihak sekolah membuat seluruh rangkaian kegiatan dapat dilaksanakan dengan lancar.

Walaupun kegiatan berjalan dengan baik, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan. Perbedaan kemampuan fisik peserta menyebabkan sebagian anak membutuhkan pendampingan lebih intensif. Selain itu, keterbatasan luas lapangan dan banyaknya peserta dapat memengaruhi jarak antarpeserta. Oleh karena itu, pembagian kelompok, pengaturan barisan, dan pemilihan gerakan perlu disesuaikan dengan kondisi sekolah.

Faktor cuaca juga dapat memengaruhi pelaksanaan olahraga pagi di ruang terbuka. Sekolah perlu menyiapkan alternatif tempat seperti teras, aula, atau ruangan terbuka beratap apabila kondisi cuaca tidak memungkinkan. Gerakan yang dipilih juga harus disesuaikan dengan luas tempat dan tetap memperhatikan keselamatan peserta.

Keberlanjutan kegiatan menjadi hal yang sangat penting. Manfaat olahraga pagi tidak dapat diperoleh secara maksimal apabila kegiatan hanya dilakukan satu kali. Oleh karena itu, pihak sekolah diharapkan dapat menjadwalkan olahraga pagi secara rutin, misalnya satu atau dua kali dalam satu minggu sebelum pembelajaran dimulai.

Guru dapat melakukan variasi gerakan agar peserta tidak merasa bosan. Gerakan dapat dikombinasikan dengan permainan tradisional, senam berirama, latihan koordinasi, dan aktivitas kelompok. Namun, setiap kegiatan tetap harus memperhatikan usia, kondisi fisik, keamanan, serta kemampuan peserta didik.

Secara keseluruhan, kegiatan Gerakan Olahraga Pagi Berbasis Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge memberikan hasil positif terhadap peningkatan aktivitas fisik, pemahaman budaya lokal, dan pembentukan karakter peserta didik. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendidikan jasmani dapat dikembangkan menjadi pembelajaran yang sehat, menyenangkan, berbudaya, dan bermakna.

Melalui pelaksanaan secara rutin dan dukungan seluruh warga sekolah, olahraga pagi berpotensi menjadi budaya positif di SD Negeri Inpres 12/79 Macanang. Budaya tersebut diharapkan mampu membentuk peserta didik yang sehat, bugar,

disiplin, saling menghargai, peduli terhadap sesama, dan tetap mempertahankan nilai-nilai kearifan lokal masyarakat Bugis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Gerakan Olahraga Pagi Berbasis Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge di Lingkungan Sekolah SD Negeri Inpres 12/79 Macanang” telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Kegiatan ini mendapat dukungan positif dari kepala sekolah, guru, peserta didik, dan seluruh pihak yang terlibat.

Pelaksanaan olahraga pagi melalui kegiatan pemanasan, gerakan inti, permainan kelompok, dan pendinginan mampu meningkatkan keaktifan, semangat, serta partisipasi peserta didik dalam melakukan aktivitas fisik. Peserta didik terlihat antusias mengikuti gerakan dan mulai memahami pentingnya olahraga pagi untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mendukung kesiapan mengikuti proses pembelajaran.

Kegiatan ini juga berhasil memperkenalkan dan menanamkan nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge kepada peserta didik. Nilai Sipakatau terlihat melalui sikap saling membantu dan tidak membedakan teman. Nilai Sipakalebbi diterapkan melalui sikap saling menghormati, menghargai guru, dan menghargai kemampuan teman. Adapun nilai Sipakainge diwujudkan melalui kebiasaan saling

mengingatkan dalam menjaga kedisiplinan, ketertiban, dan keselamatan selama kegiatan berlangsung.

Secara umum, hasil kegiatan menunjukkan bahwa olahraga pagi dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus membentuk karakter peserta didik. Integrasi nilai budaya lokal dalam kegiatan olahraga menjadikan aktivitas tersebut lebih bermakna karena tidak hanya berorientasi pada kesehatan fisik, tetapi juga pada pembentukan sikap sosial, kepedulian, kerja sama, dan penghargaan terhadap budaya daerah.

Kegiatan ini juga memberikan pengetahuan dan pengalaman kepada guru mengenai cara melaksanakan olahraga pagi yang sederhana, aman, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik peserta didik sekolah dasar. Dengan adanya dukungan dan komitmen pihak sekolah, program olahraga pagi berbasis nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge berpotensi dikembangkan menjadi kegiatan pembiasaan yang dilaksanakan secara rutin dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan manfaat dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, kesadaran, dan motivasi remaja untuk menerapkan pola makan sehat serta melakukan aktivitas fisik secara teratur. Kebiasaan tersebut

diharapkan dapat mendukung peningkatan kebugaran, kesehatan, konsentrasi belajar, dan kualitas hidup remaja di Kabupaten Bone.

5.2 Saran

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

1. Pihak sekolah diharapkan menjadikan olahraga pagi sebagai kegiatan rutin yang dilaksanakan minimal satu sampai dua kali dalam satu minggu sebelum proses pembelajaran dimulai.
2. Guru diharapkan terus mengembangkan variasi gerakan olahraga pagi agar kegiatan tetap menarik, menyenangkan, dan tidak menimbulkan kebosanan bagi peserta didik.
3. Pelaksanaan olahraga pagi perlu disesuaikan dengan usia, kemampuan fisik, kondisi kesehatan, serta kebutuhan peserta didik agar kegiatan tetap aman dan memberikan manfaat yang optimal.
4. Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge hendaknya terus diterapkan dalam kegiatan olahraga, pembelajaran, permainan, dan interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah.
5. Guru perlu memberikan contoh secara langsung mengenai sikap saling menghargai, saling menghormati, saling membantu, dan saling mengingatkan dengan cara yang santun.

6. Sekolah perlu memperhatikan ketersediaan lokasi, jarak antarpeserta, kondisi cuaca, dan keamanan lapangan agar pelaksanaan olahraga pagi dapat berjalan dengan tertib dan aman.
7. Pihak sekolah dapat menunjuk beberapa guru atau peserta didik sebagai pemandu olahraga pagi sehingga kegiatan dapat dilaksanakan secara mandiri dan berkelanjutan.
8. Kegiatan olahraga pagi dapat dikombinasikan dengan senam berirama, permainan tradisional, aktivitas kelompok, dan gerak kreatif yang tetap mengandung nilai pendidikan karakter.
9. Perlu dilakukan evaluasi secara berkala untuk mengetahui tingkat keaktifan, kedisiplinan, kebugaran, serta penerapan nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge pada peserta didik.
10. Kerja sama antara sekolah dan perguruan tinggi diharapkan dapat terus dilanjutkan melalui kegiatan pendampingan, pelatihan guru, pemeriksaan kebugaran, penelitian, dan program pengabdian kepada masyarakat lainnya.

Dengan pelaksanaan yang rutin dan dukungan seluruh warga sekolah, Gerakan Olahraga Pagi Berbasis Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge diharapkan mampu menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aktif, disiplin, harmonis, dan berkarakter serta mendukung pelestarian nilai-nilai kearifan lokal masyarakat Bugis.

DAFTAR PUSTAKA

- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., Garrido-Miguel, M., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). Academic achievement and physical activity: A meta-analysis. *Pediatrics*, 140(6), e20171498. <https://doi.org/10.1542/peds.2017-1498>
- Álvarez-Bueno, C., Pesce, C., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., Martínez-Hortelano, J. A., & Martínez-Vizcaíno, V. (2017). The effect of physical activity interventions on children's cognition and metacognition: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 56(9), 729–738. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2017.06.012>
- Álvarez-Bueno, C., Hillman, C. H., Caverro-Redondo, I., Sánchez-López, M., Pozuelo-Carrascosa, D. P., & Martínez-Vizcaíno, V. (2020). Aerobic fitness and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 38(5), 582–589. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1720496>
- Biddle, S. J. H., Ciacconi, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., Lambourne, K., & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000000901>
- Donnelly, J. E., & Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52(Suppl. 1), S36–S42. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.021>
- Erwin, H., Fedewa, A., Beighle, A., & Ahn, S. (2012). A quantitative review of physical activity, health, and learning outcomes associated with classroom-based physical activity interventions. *Journal of Applied School Psychology*, 28(1), 14–36. <https://doi.org/10.1080/15377903.2012.643755>
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: A meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521–535. <https://doi.org/10.1080/02701367.2011.10599785>

- Gould, D., & Carson, S. (2008). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Ha, T., Lander, N., Mazzoli, E., & Lubans, D. R. (2024). Physical activity enjoyment, physical activity behavior, and motor competence in elementary school students. *Education Sciences*, 14(6), 629. <https://doi.org/10.3390/educsci14060629>
- Herlin, H., Nurmalasari, A., Wahida, W., & Mamonto, M. A. W. W. (2020). Eksplorasi nilai-nilai Sipakatau, Sipakainge, dan Sipakalebbi Bugis Makassar dalam upaya pencegahan sikap intoleransi. *Alauddin Law Development Journal*, 2(3), 284–292. <https://doi.org/10.24252/aldev.v2i3.16997>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(1), 58–65. <https://doi.org/10.1038/nrn2298>
- Howie, E. K., Schatz, J., & Pate, R. R. (2015). Acute effects of classroom exercise breaks on executive function and math performance: A dose-response study. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 86(3), 217–224. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1039892>
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>
- Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- Ma, J. K., Le Mare, L., & Gurd, B. J. (2015). Four minutes of in-class high-intensity interval activity improves selective attention in 9- to 11-year-old children. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 40(3), 238–244. <https://doi.org/10.1139/apnm-2014-0309>
- Mahar, M. T. (2011). Impact of short bouts of physical activity on attention-to-task in elementary school children. *Preventive Medicine*, 52(Suppl. 1), S60–S64. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.026>
- Mahar, M. T., Murphy, S. K., Rowe, D. A., Golden, J., Shields, A. T., & Raedeke, T. D. (2006). Effects of a classroom-based program on physical activity and on-task behavior. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(12), 2086–2094. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000235359.16685.a3>

- Musi, M. A., Bachtiar, M. Y., Herlina, H., & Ilyas, S. N. (2022). Local wisdom values of the Bugis community in early childhood multicultural learning. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini Undiksha*, 10(2), 255–264. <https://doi.org/10.23887/paud.v10i2.50622>
- Norris, E., Shelton, N., Dunsmuir, S., Duke-Williams, O., & Stamatakis, E. (2015). Physically active lessons as physical activity and educational interventions: A systematic review of methods and results. *Preventive Medicine*, 72, 116–125. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2014.12.027>
- Owen, K. B., Parker, P. D., Van Zanden, B., MacMillan, F., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2016). Physical activity and school engagement in youth: A systematic review and meta-analysis. *Educational Psychologist*, 51(2), 129–145. <https://doi.org/10.1080/00461520.2016.1151793>
- Ramadani, S., Sinring, B., & Tenriwaru, T. (2021). Internalisasi budaya Sipakatau, Sipakainge, Sipakalebbi, dan Pammali dalam kepatuhan pajak UMKM Kota Makassar. *SIMAK*, 19(1), 1–16. <https://doi.org/10.35129/simak.v19i01.176>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children, and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Schmidt, M., Benzing, V., & Kamer, M. (2016). Classroom-based physical activity breaks and children's attention: Cognitive engagement works. *Frontiers in Psychology*, 7, 1474. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01474>
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W. R., Van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49–55. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>
- Sudirman, S., Ramli, M., Iskandar, I., & Huzain, M. (2023). Falsafah Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge dalam perspektif moderasi beragama dan hukum Islam: Kajian etnografi pada masyarakat Bugis Sorong Papua. *Al-Izzah: Jurnal Hasil-Hasil Penelitian*, 18(2), 163–177. <https://doi.org/10.31332/ai.v0i0.7720>
- Vorkapic, C. F., Alves, H., Araujo, L., Borba-Pinheiro, C. J., Coelho, R., Fonseca, E., Oliveira, A., & Dantas, E. H. M. (2021). Does physical activity improve cognition and academic performance in children? A systematic review of

- randomized controlled trials. *Neuropsychobiology*, 80(6), 454–482. <https://doi.org/10.1159/000514682>
- Watson, A., Timperio, A., Brown, H., Best, K., & Hesketh, K. D. (2017). Effect of classroom-based physical activity interventions on academic and physical activity outcomes: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 114. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0569-9>
- White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2017). Domain-specific physical activity and mental health: A meta-analysis. *American Journal of Preventive Medicine*, 52(5), 653–666. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2016.12.008>
- Zailan, A., Al-Amana, H., Halim, H., Riskiyani, R., & Astaman, P. (2023). Penerapan nilai etika Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge dalam praktik *sanra galung* oleh petani di Desa Biru, Kecamatan Kahu, Kabupaten Bone. *Ensiklopedia of Journal*, 5(3), 188–194. <https://doi.org/10.33559/eoj.v5i3.1907>

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 01 Mei 2024
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00
		Halaman 1 dari 49

SURAT TUGAS

Nomor : 0015/UNCAPI.ST/IKR/V/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
 NIDN : 0922098505
 Jabatan : Dekan
 Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
 Menugaskan kepada :
 N a m a : Muh. Jamil Abdillah,S.Or., M.Or.
 Jabatan : Asisten Ahli
 NIDN : 0920119801

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

Hari/Tanggal : Minggu, 4 Mei 2024
 Waktu : 08.00 – 12.00 WITA
 Tempat : Aula SD Negeri 12/17 Macanang
 Tema Pengabdian : Gerakan Olahraga Pagi Berbasis Nilai Sipakatau, Sipakalebbi, dan Sipakainge di Lingkungan Sekolah SD Negeri Inpres 12/79 Macanang

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, 01 Mei 2024
Dekan



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

Tembusan Kepada Yth.:

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. A r s i p.