

LAPORAN PKM

Implementasi Program Aktivitas Fisik Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Kebugaran Masyarakat



TIM PENGUSUL

KETUA	: Ifin Efendi, S.Pd.,M.Pd.	NIDN	: 0915129203
ANGGOTA	: Andika Marsuki, S.Pd.,M.Pd.	NIDN	: 0911109204
	Aldi	NIM	: 2389201003
	Adelvin Sangkalabu	NIM	: 2389201002
	Abd Risal	NIM	: 2289201001

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

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Implementasi Program Aktivitas Fisik Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Kebugaran Masyarakat
2. Ketua Tim Pengabdi :
 - a. Nama Lengkap : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
 - b. NIDN : 0915129203
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli/ 3b
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Karate
 - f. Alamat Surel : andirahman1992@gmail.com
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Andika Marsuki, S.Pd.,M.Pd./ Pendidikan Jasmani
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Aldi
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) :
 - b. Kabupaten Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan :
Periode Pelaksanaan : 12 Desember 2023
Biaya Total : **Rp3.170.000**

Menyetujui
Dekan



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

Watampone, 15 Desember 2023
Ketua Pengabdi



Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
NIDN. 0915129203

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
DAFTAR ISI.....	iii
KATA PENGANTAR	1
BAB I PENDAHULUAN.....	3
1.1 Latar Belakang	3
1.2 Permasalahan Mitra.....	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Sport Tourism.....	7
2.2 Kearifan Lokal Bugis sebagai Landasan Pengembangan Sport Tourism	8
2.3 Potensi Sport Tourism Kabupaten Bone	10
2.4 Target Luaran Pengabdian	12
BAB III	14
METODE PENELITIAN.....	14
3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan.....	14
3.2 Sasaran Kegiatan	14
3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan	14
BAB IV HASIL PENELITIAN	16
4.1 Pelaksanaan Kegiatan.....	16
4.2 Hasil Kegiatan	16
4.3 Pembahasan	17
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	19
5.1 Kesimpulan.....	19
5.2 Saran.....	19
DAFTAR PUSTAKA	20

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang berjudul **"Implementasi Program Aktivitas Fisik Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Kebugaran Masyarakat"** dapat terlaksana dengan baik dan laporan ini dapat diselesaikan.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kebugaran jasmani dengan memanfaatkan permainan tradisional serta nilai-nilai budaya Bugis sebagai media aktivitas fisik yang menyenangkan dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan, khususnya pemerintah desa, masyarakat, Universitas Cahaya Prima, serta semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

Semoga laporan ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masa yang akan datang.

Watampone, 11 Mei 2024

Tim Pelaksana

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, memperkuat otot dan tulang, mengurangi risiko penyakit tidak menular, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Namun, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup menyebabkan masyarakat semakin kurang aktif bergerak sehingga tingkat kebugaran jasmani cenderung mengalami penurunan (**World Health Organization, 2022**).

Kabupaten Bone merupakan salah satu daerah di Sulawesi Selatan yang memiliki Kabupaten Bone memiliki potensi budaya yang sangat kaya, khususnya budaya Bugis yang mengandung nilai-nilai kebersamaan, gotong royong, sportivitas, dan semangat hidup sehat. Berbagai permainan tradisional Bugis seperti hadang, tarik tambang, engrang, dan permainan rakyat lainnya merupakan bentuk aktivitas fisik yang dapat dimanfaatkan sebagai media olahraga rekreasi. Selain melatih kebugaran jasmani, permainan tersebut juga berperan dalam melestarikan budaya lokal dan mempererat hubungan sosial masyarakat (**Kurniati, 2016**).

Meskipun demikian, pemanfaatan permainan tradisional sebagai bentuk aktivitas fisik masih belum optimal. Sebagian besar masyarakat, terutama generasi muda, mulai

meninggalkan permainan tradisional dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas yang bersifat sedentari. Kondisi ini berdampak pada menurunnya tingkat aktivitas fisik masyarakat serta berkurangnya upaya pelestarian budaya lokal (**UNESCO, 2018**).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu program pengabdian kepada masyarakat yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan kearifan lokal Bugis. Melalui penyuluhan, praktik, dan pendampingan, masyarakat diharapkan mampu memahami pentingnya aktivitas fisik sekaligus melestarikan budaya lokal sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Program ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu model pemberdayaan masyarakat berbasis budaya yang mendukung peningkatan kesehatan dan kebugaran masyarakat (**Kemendikbudristek, 2024**).

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan mitra, permasalahan yang dihadapi meliputi:

1. Rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran jasmani.
2. Menurunnya minat masyarakat terhadap permainan tradisional Bugis sebagai bentuk aktivitas fisik.
3. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat permainan tradisional bagi kesehatan.
4. Belum adanya program edukasi yang mengintegrasikan aktivitas fisik dengan pelestarian budaya lokal.
5. Kurangnya keterlibatan masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi berbasis budaya

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam menerapkan aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani, melestarikan budaya lokal, serta mewujudkan masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif.

Tujuan Khusus

1. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani.
2. Mengenalkan permainan tradisional Bugis sebagai bentuk aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan dan kebugaran masyarakat.
3. Meningkatkan keterampilan masyarakat dalam mempraktikkan aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis secara benar dan aman.
4. Mendorong partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi yang memanfaatkan permainan tradisional Bugis.
5. Menumbuhkan kesadaran masyarakat untuk melestarikan kearifan lokal Bugis melalui aktivitas fisik dan olahraga.
6. Membangun kerja sama antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan masyarakat dalam pelaksanaan program peningkatan kebugaran berbasis budaya lokal.
7. Menghasilkan model kegiatan aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis yang dapat diterapkan secara berkelanjutan di lingkungan masyarakat.
8. Meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui penerapan pola hidup aktif, sehat, dan berbasis nilai-nilai budaya lokal.

1.4 Manfaat Kegiatan

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

1.4.1 Bagi Masyarakat

Kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis sebagai upaya meningkatkan kebugaran jasmani. Selain itu, masyarakat diharapkan semakin peduli terhadap pelestarian permainan tradisional dan budaya Bugis sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

1.4.2 Bagi Pemerintah Daerah

Kegiatan ini diharapkan menjadi masukan bagi pemerintah daerah dan mitra dalam menyusun serta mengembangkan program peningkatan kebugaran masyarakat berbasis kearifan lokal. Hasil kegiatan juga dapat mendukung upaya pelestarian budaya Bugis serta mendorong terbentuknya masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif.

1.4.3 Bagi Universitas Cahaya Prima

Kegiatan ini menjadi wujud pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang Pengabdian kepada Masyarakat. Selain itu, kegiatan ini diharapkan dapat memperkuat kerja sama antara Universitas Cahaya Prima dengan pemerintah daerah dan masyarakat serta menjadi dasar pengembangan program pengabdian dan penelitian yang berkelanjutan di bidang ilmu keolahragaan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka sehingga membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup berbagai kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, seperti berjalan kaki, bekerja, berolahraga, bermain, maupun melakukan aktivitas rumah tangga. Organisasi Kesehatan Dunia (*World Health Organization*) menyatakan bahwa aktivitas fisik merupakan salah

satu komponen utama dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian di dunia (**World Health Organization, 2022**).

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari secara efektif tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya. Kebugaran jasmani dipengaruhi oleh berbagai komponen seperti daya tahan jantung dan paru, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh, kecepatan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincahan. Semakin baik tingkat kebugaran seseorang, maka semakin tinggi pula produktivitas kerja dan kualitas hidup yang dimilikinya (**Bompa & Buzzichelli, 2019**).

Kurangnya aktivitas fisik telah menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat di berbagai negara. Perubahan gaya hidup yang ditandai dengan meningkatnya penggunaan teknologi, transportasi modern, serta aktivitas yang bersifat sedentari menyebabkan masyarakat semakin jarang melakukan aktivitas fisik. Kondisi tersebut meningkatkan risiko terjadinya obesitas, diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, hingga gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik menjadi salah satu strategi utama dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan (**World Health Organization, 2022**).

Aktivitas fisik tidak selalu harus dilakukan melalui olahraga yang bersifat kompetitif. Berbagai bentuk olahraga rekreasi, senam, permainan tradisional, jalan santai, maupun kegiatan fisik lainnya dapat memberikan manfaat yang sama apabila dilakukan secara rutin dan sesuai dengan kemampuan individu. Aktivitas fisik yang menyenangkan akan meningkatkan motivasi masyarakat untuk melakukannya secara berkelanjutan sehingga berdampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani (**American College of Sports Medicine, 2021**).

Dalam konteks masyarakat Indonesia, permainan tradisional merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki nilai budaya sekaligus manfaat kesehatan. Berbagai permainan tradisional melibatkan gerakan berlari, melompat, melempar, menarik, dan menjaga keseimbangan sehingga mampu meningkatkan kemampuan motorik serta kebugaran jasmani. Oleh karena itu, permainan tradisional dapat dijadikan alternatif program aktivitas fisik yang mudah diterapkan dalam kehidupan masyarakat (**Kurniati, 2016**).

2.2 Kearifan Lokal Bugis dalam Aktivitas Fisik

Kearifan lokal merupakan nilai, norma, pengetahuan, dan tradisi yang berkembang dalam kehidupan masyarakat serta diwariskan secara turun-temurun sebagai pedoman dalam menjalani kehidupan. Kearifan lokal tidak hanya mencerminkan identitas suatu masyarakat, tetapi juga menjadi modal sosial yang dapat dimanfaatkan dalam berbagai bidang pembangunan, termasuk kesehatan, pendidikan, olahraga, dan pariwisata. Dalam konteks pembangunan masyarakat, pemanfaatan kearifan lokal mampu meningkatkan partisipasi masyarakat karena program yang dilaksanakan sesuai dengan budaya dan kebiasaan yang telah berkembang di lingkungan setempat (**Sibarani, 2012**).

Masyarakat Bugis dikenal memiliki nilai-nilai budaya yang kuat dan masih terpelihara hingga saat ini. Nilai budaya seperti **Sipakatau** yang berarti saling menghargai, **Sipakalebbi** yang berarti saling memuliakan, dan **Sipakainge** yang berarti saling mengingatkan merupakan prinsip kehidupan yang membentuk karakter masyarakat Bugis. Nilai-nilai tersebut sangat relevan diterapkan dalam kegiatan olahraga karena olahraga mengajarkan sportivitas, kerja sama, disiplin, tanggung jawab, dan sikap saling menghormati antarpeserta. Dengan demikian, aktivitas fisik yang dikembangkan berdasarkan nilai-nilai budaya Bugis tidak hanya meningkatkan kesehatan, tetapi juga memperkuat karakter masyarakat (**Mattulada, 2015**).

Selain nilai budaya, masyarakat Bugis memiliki berbagai permainan tradisional yang dapat dijadikan sebagai media aktivitas fisik. Permainan seperti **hadang, engrang, tarik tambang, mappadendang**, dan berbagai permainan rakyat lainnya melibatkan gerakan berlari, melompat, menjaga keseimbangan, menarik, dan bekerja sama dalam kelompok. Gerakan-gerakan tersebut secara tidak langsung mampu meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, koordinasi, kelincahan, serta kebugaran jasmani masyarakat **(Kurniati, 2016)**.

Permainan tradisional memiliki keunggulan karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan peralatan yang mahal, dan dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, permainan tradisional juga memperkuat interaksi sosial, meningkatkan kerja sama, serta menanamkan nilai-nilai kebersamaan dalam kehidupan masyarakat. Oleh karena itu, permainan tradisional dapat menjadi alternatif aktivitas fisik yang efektif sekaligus menjadi media pelestarian budaya lokal di tengah perkembangan teknologi modern **(UNESCO, 2018)**.

Pemanfaatan kearifan lokal dalam program aktivitas fisik juga mendukung upaya pelestarian budaya yang mulai ditinggalkan oleh generasi muda. Saat ini, banyak anak dan remaja lebih tertarik pada permainan digital sehingga aktivitas fisik mereka cenderung berkurang. Melalui program yang mengintegrasikan permainan tradisional Bugis ke dalam kegiatan olahraga masyarakat, diharapkan generasi muda dapat kembali mengenal budaya daerahnya sekaligus memperoleh manfaat kesehatan dari aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin **(World Health Organization, 2022)**.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kearifan lokal Bugis memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai dasar pelaksanaan program aktivitas fisik masyarakat. Penggabungan antara olahraga dan budaya tidak hanya meningkatkan

kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat identitas budaya, mempererat hubungan sosial, dan menciptakan lingkungan masyarakat yang sehat serta berbudaya.

2.3 Program Aktivitas Fisik Berbasis Kearifan Lokal Bugis

Implementasi program aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis merupakan upaya penerapan berbagai bentuk aktivitas olahraga yang mengintegrasikan nilai budaya dan permainan tradisional dalam kehidupan masyarakat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas yang mudah dilakukan, menyenangkan, dan sesuai dengan karakteristik budaya masyarakat setempat. Pendekatan berbasis budaya diharapkan mampu meningkatkan minat masyarakat untuk berpartisipasi secara aktif karena kegiatan yang dilakukan dekat dengan kehidupan sehari-hari mereka **(Kemendikbudristek, 2024)**.

Pelaksanaan program dimulai dengan kegiatan penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan serta manfaat permainan tradisional sebagai media olahraga. Penyuluhan bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan pencegahan penyakit tidak menular, peningkatan kebugaran jasmani, dan kualitas hidup. Pengetahuan yang baik menjadi dasar bagi masyarakat untuk mengubah perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat **(World Health Organization, 2022)**.

Setelah penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik aktivitas fisik yang memanfaatkan permainan tradisional Bugis. Peserta diajak melakukan berbagai permainan yang melibatkan gerakan dasar seperti berjalan, berlari, melompat, melempar, dan bekerja sama dalam kelompok. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, kegiatan ini juga menciptakan suasana yang menyenangkan sehingga masyarakat lebih

termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin (**American College of Sports Medicine, 2021**).

Program ini juga menerapkan pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi kegiatan. Keterlibatan masyarakat sangat penting agar program yang dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lingkungan setempat. Selain itu, partisipasi aktif masyarakat akan meningkatkan rasa memiliki terhadap program sehingga keberlanjutannya dapat terjaga setelah kegiatan pengabdian selesai (**Suansri, 2003**).

Keberhasilan implementasi program dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain dukungan pemerintah desa, keterlibatan tokoh masyarakat, antusiasme peserta, serta pendampingan dari tim pengabdian. Sinergi antara berbagai pihak tersebut menjadi kunci dalam menciptakan program aktivitas fisik yang berkelanjutan dan memberikan manfaat nyata bagi masyarakat. Oleh karena itu, kerja sama antara perguruan tinggi, pemerintah, dan masyarakat perlu terus ditingkatkan dalam pengembangan program-program kesehatan berbasis budaya lokal (**Kemendikbudristek, 2024**).

Program aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis diharapkan mampu menjadi model pemberdayaan masyarakat yang tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga menjaga kelestarian budaya daerah. Dengan mengintegrasikan aktivitas fisik dan budaya lokal, masyarakat akan memperoleh manfaat kesehatan sekaligus memiliki rasa bangga terhadap warisan budaya yang dimiliki sehingga keberlanjutan program dapat terus terjaga (**UNESCO, 2018**).

2.4 Peran Perguruan Tinggi dalam Pemberdayaan Masyarakat

Perguruan tinggi memiliki peran strategis dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia melalui pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang meliputi pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Pengabdian kepada

masyarakat menjadi salah satu bentuk implementasi ilmu pengetahuan yang bertujuan memberikan solusi terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi masyarakat. Melalui kegiatan ini, perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai lembaga pendidikan, tetapi juga sebagai agen perubahan (*agent of change*) yang mampu mendorong peningkatan kesejahteraan masyarakat secara berkelanjutan **(Republik Indonesia, 2012)**.

Dalam bidang ilmu keolahragaan, perguruan tinggi berperan dalam mengembangkan berbagai program yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan, kebugaran jasmani, olahraga rekreasi, dan pemberdayaan masyarakat melalui aktivitas fisik. Program-program tersebut disusun berdasarkan hasil penelitian ilmiah sehingga dapat diterapkan secara tepat sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian, kegiatan pengabdian menjadi media transfer ilmu pengetahuan dari perguruan tinggi kepada masyarakat sehingga hasil penelitian tidak hanya berhenti pada publikasi ilmiah, tetapi juga memberikan manfaat secara nyata **(Kemendikbudristek, 2024)**.

Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima memiliki tanggung jawab dalam memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas kesehatan. Melalui kegiatan pengabdian ini, dosen dan mahasiswa berkolaborasi dalam memberikan penyuluhan, pelatihan, serta pendampingan kepada masyarakat mengenai penerapan aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat untuk menerapkan gaya hidup aktif sekaligus melestarikan budaya lokal melalui berbagai permainan tradisional yang bernilai edukatif **(World Health Organization, 2022)**.

Selain memberikan edukasi, perguruan tinggi juga berperan sebagai fasilitator dalam membangun kemitraan antara masyarakat, pemerintah daerah, dan berbagai pemangku kepentingan lainnya. Kerja sama tersebut sangat penting untuk mendukung

keberlanjutan program yang telah dilaksanakan. Dukungan pemerintah dalam bentuk kebijakan, penyediaan sarana prasarana, serta pembinaan masyarakat akan memperkuat dampak kegiatan pengabdian sehingga manfaatnya dapat dirasakan dalam jangka panjang **(Kemendikbudristek, 2024)**.

Peran perguruan tinggi juga diwujudkan melalui kegiatan pendampingan dan evaluasi program. Pendampingan dilakukan untuk memastikan bahwa masyarakat mampu menerapkan aktivitas fisik berbasis kearifan lokal secara mandiri setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan. Sementara itu, evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan program, mengetahui perubahan pengetahuan dan perilaku masyarakat, serta menjadi dasar dalam penyusunan program lanjutan yang lebih efektif. Pendekatan ini mencerminkan komitmen perguruan tinggi dalam mewujudkan pengabdian yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat, bukan sekadar kegiatan seremonial **(Sugiyono, 2023)**.

Melalui sinergi antara perguruan tinggi, pemerintah daerah, dan masyarakat, program aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis diharapkan mampu menjadi model pemberdayaan masyarakat yang berkelanjutan. Program ini tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung pelestarian budaya lokal, memperkuat interaksi sosial masyarakat, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh. Dengan demikian, peran perguruan tinggi menjadi sangat penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat, aktif, produktif, dan tetap menjunjung tinggi nilai-nilai budaya daerah **(UNESCO, 2018)**.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Implementasi Program Aktivitas Fisik Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Kebugaran Masyarakat" dilaksanakan di Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Pemilihan lokasi didasarkan pada potensi masyarakat yang masih memiliki nilai-nilai budaya Bugis yang kuat serta adanya permainan tradisional yang dapat dimanfaatkan sebagai media aktivitas fisik untuk meningkatkan kebugaran masyarakat.

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 4 Februari 2024, mulai pukul 08.00–15.00 WITA, yang meliputi kegiatan registrasi peserta, pembukaan, penyampaian materi,

praktik aktivitas fisik berbasis permainan tradisional Bugis, diskusi, evaluasi, dan penutupan. Waktu pelaksanaan disesuaikan dengan kesepakatan antara tim pengabdian dengan pemerintah desa dan masyarakat sehingga tidak mengganggu aktivitas utama peserta.

3.2 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Kabupaten Bone yang terdiri atas tokoh masyarakat, perangkat desa, pemuda, ibu rumah tangga, kader kesehatan, serta masyarakat umum yang memiliki minat untuk meningkatkan kebugaran melalui aktivitas fisik berbasis budaya lokal. Peserta kegiatan berjumlah sekitar 40 orang.

3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Sasaran Pelaksanaan kegiatan pengabdian dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi, dan tahap pelaporan. Tahapan tersebut disusun secara sistematis agar seluruh rangkaian kegiatan dapat berjalan secara efektif dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan

3.3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal yang sangat menentukan keberhasilan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Pada tahap ini, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pemerintah desa dan tokoh masyarakat untuk memperoleh informasi mengenai kondisi masyarakat, menentukan waktu pelaksanaan kegiatan, serta menyepakati lokasi pelaksanaan program. Koordinasi ini bertujuan agar seluruh kegiatan dapat berjalan sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan memperoleh dukungan dari berbagai pihak.

Selanjutnya, tim melakukan observasi lapangan untuk mengidentifikasi potensi dan kebutuhan masyarakat terkait aktivitas fisik. Observasi dilakukan dengan

mengamati kondisi lingkungan, fasilitas yang tersedia, serta kebiasaan masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga. Hasil observasi digunakan sebagai dasar dalam menyusun materi penyuluhan dan praktik yang sesuai dengan karakteristik masyarakat setempat.

Pada tahap ini tim juga menyusun materi penyuluhan mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat kebugaran jasmani, serta pemanfaatan permainan tradisional Bugis sebagai media olahraga rekreasi. Selain itu dipersiapkan berbagai perlengkapan kegiatan seperti LCD proyektor, laptop, sound system, alat tulis, spanduk kegiatan, daftar hadir peserta, lembar evaluasi, dan perlengkapan permainan tradisional yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung.

3.3.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan diawali dengan registrasi peserta, pembukaan, dan sambutan dari pemerintah desa serta ketua tim pengabdian. Selanjutnya dilakukan penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan, konsep kebugaran jasmani, serta manfaat permainan tradisional Bugis sebagai alternatif aktivitas fisik masyarakat.

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti sesi praktik aktivitas fisik yang dipandu oleh tim pengabdian. Praktik meliputi senam pemanasan, permainan tradisional Bugis, serta olahraga rekreasi sederhana yang dapat dilakukan oleh seluruh peserta. Pada kegiatan ini peserta diberikan kesempatan untuk mempraktikkan gerakan secara langsung sehingga lebih mudah memahami manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan.

Kegiatan kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, kendala, serta pendapat mengenai penerapan aktivitas fisik di lingkungan masyarakat. Diskusi berlangsung

secara interaktif sehingga tercipta komunikasi dua arah antara tim pelaksana dan peserta.

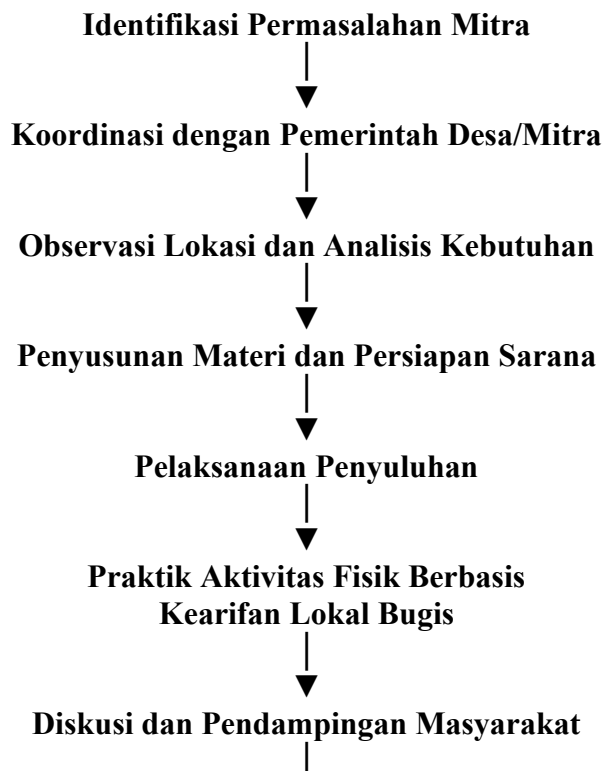
3.3.3 Tahap Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah seluruh rangkaian kegiatan selesai dilaksanakan. Evaluasi bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta terhadap materi yang telah diberikan serta menilai keberhasilan program pengabdian. Evaluasi dilakukan melalui observasi, sesi tanya jawab, dan pengisian angket kepuasan peserta

3.3.4 Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan refleksi bagi tim pelaksana dalam menyusun rekomendasi untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian berikutnya. Selain itu, evaluasi juga menjadi dasar untuk mengetahui sejauh mana program mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis.

3.3.5 Alur Pelaksanaan

Alur pelaksanaan kegiatan pengabdian dapat dijelaskan sebagai berikut:





Penyusunan Laporan dan Tindak Lanjut

Penjelasan Alur

1. Identifikasi Permasalahan Mitra

Tim pengabdian mengidentifikasi kondisi masyarakat serta permasalahan yang berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik dan pemanfaatan kearifan lokal Bugis dalam meningkatkan kebugaran masyarakat.

2. Koordinasi dengan Pemerintah Desa/Mitra

Tim melakukan koordinasi dengan pemerintah desa dan mitra untuk menentukan lokasi, jadwal, peserta, serta dukungan yang diperlukan selama kegiatan berlangsung.

3. Observasi Lokasi dan Analisis Kebutuhan

Observasi dilakukan untuk mengetahui kondisi lapangan, potensi masyarakat, serta kebutuhan program sehingga kegiatan dapat disesuaikan dengan kondisi setempat.

4. Penyusunan Materi dan Persiapan Sarana

Tim menyiapkan materi penyuluhan, media presentasi, alat permainan tradisional, perlengkapan senam, serta instrumen evaluasi kegiatan.

5. Pelaksanaan Penyuluhan

Penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik, kebugaran jasmani, serta pemanfaatan permainan tradisional Bugis sebagai aktivitas fisik yang menyehatkan.

6. Praktik Aktivitas Fisik Berbasis Kearifan Lokal Bugis

Peserta mempraktikkan senam dan permainan tradisional Bugis yang

dipandu oleh tim pengabdian sebagai bentuk penerapan materi yang telah diberikan.

7. Diskusi dan Pendampingan Masyarakat

Tim memberikan kesempatan kepada peserta untuk berdiskusi, bertanya, serta menyusun rencana penerapan aktivitas fisik secara berkelanjutan di lingkungan masyarakat.

8. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan melalui observasi, tanya jawab, dan angket sederhana untuk mengetahui tingkat pemahaman serta kepuasan peserta terhadap kegiatan.

9. Penyusunan Laporan dan Tindak Lanjut

Seluruh hasil kegiatan didokumentasikan dalam laporan pengabdian dan digunakan sebagai dasar penyusunan rekomendasi serta program lanjutan.

3.3.6 Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan pengabdian diukur berdasarkan beberapa indikator berikut.

1. Kehadiran peserta mencapai minimal **80%** dari jumlah undangan.
2. Peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan aktif.
3. Meningkatnya pengetahuan peserta mengenai aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis.
4. Peserta mampu mempraktikkan permainan tradisional sebagai bentuk aktivitas fisik.
5. erjalannya kerja sama antara Universitas Cahaya Prima, pemerintah desa, dan masyarakat dalam mendukung program peningkatan kebugaran masyarakat.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "**Implementasi Program Aktivitas Fisik Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Kebugaran Masyarakat**" telah dilaksanakan di **Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan**. Kegiatan ini diikuti oleh **40 peserta** yang terdiri atas tokoh masyarakat, perangkat desa, pemuda, kader kesehatan, dan masyarakat umum. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan lancar berkat dukungan dari pemerintah desa serta partisipasi aktif masyarakat. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik melalui pemanfaatan permainan tradisional Bugis sebagai bagian dari upaya meningkatkan kebugaran jasmani

Kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta, dilanjutkan dengan pembukaan oleh pembawa acara, pembacaan doa, serta sambutan dari pemerintah desa dan Ketua Tim Pengabdian Universitas Cahaya Prima. Dalam sambutannya, pemerintah desa menyampaikan apresiasi atas pelaksanaan kegiatan karena dinilai mampu memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik sekaligus melestarikan budaya lokal. Selanjutnya, Ketua Tim Pengabdian menjelaskan tujuan, manfaat, serta rangkaian kegiatan yang akan dilaksanakan selama program berlangsung.

Setelah pembukaan, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran jasmani. Materi menjelaskan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, kekuatan otot, daya tahan tubuh, serta menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular. Peserta terlihat antusias mengikuti penyampaian materi dan aktif mengajukan pertanyaan terkait penerapan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Materi berikutnya membahas pemanfaatan permainan tradisional Bugis sebagai bentuk aktivitas fisik. Tim pengabdian menjelaskan bahwa permainan tradisional seperti **hadang**, **engrang**, dan **tarik tambang** memiliki manfaat dalam meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan, kelincahan, kekuatan otot, serta kerja sama antarpeserta. Selain memberikan manfaat kesehatan, permainan tersebut juga menjadi media pelestarian budaya Bugis yang perlu diperkenalkan kepada generasi muda.

Setelah penyampaian materi, peserta mengikuti sesi praktik aktivitas fisik yang dipandu oleh tim pengabdian. Kegiatan diawali dengan senam pemanasan untuk mempersiapkan kondisi fisik peserta, kemudian dilanjutkan dengan praktik beberapa permainan tradisional Bugis secara berkelompok. Selama praktik berlangsung, peserta tampak antusias dan berpartisipasi aktif dalam setiap permainan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik peserta, tetapi juga menciptakan suasana kebersamaan dan mempererat hubungan sosial antaranggota masyarakat.

Pada akhir kegiatan dilaksanakan sesi diskusi dan tanya jawab. Peserta menyampaikan berbagai pengalaman mengenai kebiasaan berolahraga di lingkungan mereka serta mengemukakan beberapa kendala, seperti kurangnya sarana olahraga dan minimnya kegiatan olahraga masyarakat. Tim pengabdian memberikan berbagai solusi

sederhana, di antaranya memanfaatkan permainan tradisional sebagai kegiatan olahraga rutin yang dapat dilaksanakan di lingkungan desa tanpa memerlukan biaya yang besar.

4.2 Pembahasan

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa program pengabdian memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik. Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta menganggap bahwa olahraga hanya dapat dilakukan di fasilitas olahraga tertentu. Setelah mengikuti penyuluhan dan praktik, peserta memahami bahwa aktivitas fisik dapat dilakukan melalui permainan tradisional yang mudah, murah, dan sesuai dengan budaya masyarakat Bugis. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendekatan berbasis kearifan lokal mampu meningkatkan minat masyarakat untuk beraktivitas fisik.

Pelaksanaan praktik permainan tradisional menjadi salah satu kegiatan yang paling diminati oleh peserta. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat masih memiliki ketertarikan terhadap budaya lokal apabila dikemas dalam bentuk kegiatan yang menarik dan bermanfaat. Permainan tradisional tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat nilai-nilai kebersamaan, sportivitas, disiplin, dan kerja sama yang menjadi bagian dari budaya Bugis.

Keberhasilan kegiatan juga dipengaruhi oleh tingginya partisipasi masyarakat selama proses pelaksanaan. Peserta aktif mengikuti penyuluhan, praktik, dan diskusi sehingga proses transfer pengetahuan berlangsung secara efektif. Pendekatan partisipatif yang diterapkan oleh tim pengabdian memberikan kesempatan kepada masyarakat untuk terlibat secara langsung dalam setiap kegiatan, sehingga masyarakat merasa memiliki program yang dilaksanakan.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, terdapat beberapa kendala yang dihadapi, antara lain keterbatasan sarana olahraga, waktu pelaksanaan yang relatif singkat, serta belum adanya program lanjutan yang dilakukan secara berkala. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama yang berkelanjutan antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan masyarakat agar program aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis dapat terus dilaksanakan sebagai bagian dari upaya meningkatkan kebugaran masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah mencapai tujuan yang diharapkan, yaitu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam menerapkan aktivitas fisik berbasis kearifan lokal Bugis. Program ini diharapkan menjadi salah satu model pemberdayaan masyarakat yang dapat diterapkan secara berkelanjutan untuk mendukung terwujudnya masyarakat yang sehat, aktif, produktif, dan tetap melestarikan budaya lokal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Implementasi Program Aktivitas Fisik Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Kebugaran Masyarakat” telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik serta pemanfaatan permainan tradisional Bugis sebagai salah satu bentuk olahraga rekreasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani

Melalui kegiatan penyuluhan dan praktik, masyarakat menunjukkan partisipasi yang baik serta memperoleh pemahaman tentang pentingnya menerapkan pola hidup aktif sekaligus melestarikan kearifan lokal Bugis

5.2 Saran

1. Masyarakat diharapkan dapat menerapkan aktivitas fisik secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.
2. Pemerintah desa diharapkan terus mendukung kegiatan olahraga berbasis kearifan lokal Bugis.
3. Universitas Cahaya Prima diharapkan dapat melaksanakan kegiatan pengabdian yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
<https://doi.org/10.1249/FIT.0000000000000632>
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2020). *Ilmu faal olahraga: Fungsi tubuh manusia pada olahraga untuk kesehatan dan prestasi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kemendikbudristek. (2024). *Panduan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Tahun 2024*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi. <https://bima.kemdikbud.go.id>
- Kurniati, E. (2016). *Permainan tradisional dan perannya dalam mengembangkan keterampilan sosial anak*. Kencana.
- Mattulada. (2015). *Latoa: Satu lukisan analitis terhadap antropologi politik orang Bugis*. Ombak.
- Republik Indonesia. (2012). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi*.
<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/39063/uu-no-12-tahun-2012>
- Sibarani, R. (2012). *Kearifan lokal: Hakikat, peran, dan metode tradisi lisan*. Asosiasi Tradisi Lisan.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Suansri, P. (2003). *Community Based Tourism Handbook*. Responsible Ecological Social Tours (REST). <https://www.rest.or.th>

UNESCO. (2018). *Concepts of intangible cultural heritage*.
<https://ich.unesco.org>

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
<https://doi.org/10.4060/9789240015128>

Lampiran 1.Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Tanggal: 10 Desember 2023
	Revisi : 00 Halaman 1 dari 33	

SURAT TUGAS

Nomor : 022/UNCAPI.ST/IKR/XII/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 : Andi Abdul Rahman, S.Pd., M.Pd
 Jabatan : Dosen
 NIDN : 0915129203

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

Hari/Tanggal : 12 Desember 2023
 Waktu : 08.00 WITA - Selesai
 Tempat : Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan
 Tema Pengabdian : Implementasi Program Aktivitas Fisik Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Meningkatkan Kebugaran Masyarakat

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, 10 Desember 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. A r s i p.

Lampiran 2. Rincian Anggaran Kegiatan

No	Uraian	Volume	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
A. Belanja Bahan Habis Pakai				
1	Konsumsi peserta	40 orang	20.000	800.000
2	Snack narasumber	2 orang	30.000	60.000
3	Air mineral	2 dus	30.000	60.000
4	ATK (kertas, pulpen, spidol, map)	1 paket	250.000	250.000
	Subtotal A			1.170.000
B. Publikasi dan Dokumentasi				
5	Spanduk kegiatan	1 buah	250.000	250.000
6	Leaflet edukasi	40 lembar	5.000	200.000
7	Dokumentasi dan cetak foto	1 paket	200.000	200.000
	Subtotal B			650.000
C. Peralatan dan Perlengkapan				
8	Sewa sound system	1 unit	350.000	350.000
9	Peralatan permainan tradisional Bugis	1 paket	400.000	400.000
10	Sewa LCD Proyektor	1 unit	250.000	250.000
11	Peralatan senam (matras, cone, peluit, stopwatch)	1 paket	350.000	350.000
	Subtotal C			1.350.000

Uraian	Jumlah (Rp)
Subtotal A	1.170.000
Subtotal B	650.000
Subtotal C	1.350.000
TOTAL ANGGARAN	Rp3.170.000

