

LAPORAN PKM

**Gerakan Masyarakat Aktif melalui Edukasi Aktivitas Fisik
Berbasis Sport Science di Kabupaten Bone**



TIM PENGUSUL

KETUA	:	Alvia Ahmad,S.Pd.,M.Pd	NUPTK	:	6956779680230022
ANGGOTA	:	Andi Wirawan Risal,S.Pd.,M.Pd.	NUPTK	:	3541776677130133
		Adelvin Sangkalabu	NIM	:	2389201002
		Widia Lestari	NIM	:	2489201002
		Riska Dwi Saputri	NIM	:	2489201005

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2025**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Pelatihan Senam Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis Untuk Masyarakat Usia Produktif di Desa Lappo Ase Kabupaten Bone
2. Ketua Tim Pengabdian :
 - a. Nama Lengkap : Alvia Ahmad,S.Pd.,M.Pd
 - b. NUPTK : 6956779680230022
 - c. Jabatan/golongan : Dosen Tetap
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Kesehatan Olahraga
 - f. Alamat Surel : alviaahmad@ucp.ac.id
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Andi Wirawan Risal,S.Pd.,M.Pd.
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra : Desa Lappo Ase
(Desa/Kecamatan)
 - b. Kabupaten Kota : Kabupaten Bone
 - c. Privinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan :
- Periode Pelaksanaan : 23 Agustus 2025
- Biaya Total : Rp. 3.000.000

Menyetujui
Dekan



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

Watampone, 27 Agustus 2025
Ketua Pengabdian



Alvia Ahmad,S.Pd.,M.Pd
NUPTK. 6956779680230022

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ii

DAFTAR ISI..... iii

KATA PENGANTAR 1

BAB I PENDAHULUAN..... 3

 1.1 Latar Belakang 3

 1.2 Permasalahan Mitra..... 4

 1.3 Tujuan Penelitian..... 5

 1.4 Manfaat Penelitian..... 6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7

 2.1 Kebugaran Jasmani 7

 2.2 Aktivitas Fisik dan Kesehatan..... 8

 2.3 Kearifan Lokal Bugis 10

 2.4 Senam Kebugaran Berbasis Budaya 12

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

BAB III 14

METODE PENELITIAN..... 14

 3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan..... 14

 3.2 Sasaran Kegiatan 14

 3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan..... 14

BAB IV HASIL PENELITIAN 16

 4.1 Pelaksanaan Kegiatan..... 16

 4.2 Hasil Kegiatan 16

 4.3 Pembahasan 17

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 19

 5.1 Kesimpulan..... 19

 5.2 Saran..... 19

DAFTAR PUSTAKA 20

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yang berjudul **"Gerakan Masyarakat Aktif melalui Edukasi Aktivitas Fisik Berbasis Sport Science di Kabupaten Bone"** dapat terlaksana dengan baik dan laporan ini dapat disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban pelaksanaan kegiatan.

Pengabdian kepada masyarakat merupakan salah satu implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi yang bertujuan untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan kepada masyarakat. Melalui kegiatan ini, tim pelaksana berupaya meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat melalui pendekatan sport science.

Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi, pelatihan aktivitas fisik, demonstrasi latihan sederhana, diskusi interaktif, serta evaluasi tingkat pemahaman masyarakat mengenai aktivitas fisik yang benar dan aman. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat sekaligus membentuk kebiasaan hidup aktif sehingga mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Kabupaten Bone.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Cahaya Prima, Pemerintah Kabupaten Bone, aparat desa/kelurahan, masyarakat sebagai mitra kegiatan, mahasiswa, serta seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan ini.

Watampone, 11 Mei 2024

Tim Pelaksana

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen utama dalam mewujudkan derajat kesehatan yang optimal. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular, memperbaiki metabolisme tubuh, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mengurangi risiko berbagai penyakit tidak menular. Menurut **World Health Organization (WHO)**, kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama kematian global karena berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi, obesitas, dan beberapa jenis kanker. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik masyarakat menjadi salah satu prioritas pembangunan kesehatan di berbagai negara, termasuk Indonesia (WHO, 2022; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Perkembangan teknologi informasi, digitalisasi, serta perubahan pola kehidupan masyarakat modern telah mengubah perilaku aktivitas sehari-hari. Sebagian besar pekerjaan dilakukan dengan posisi duduk dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan meningkatnya perilaku sedentari (*sedentary lifestyle*). Kondisi tersebut berdampak terhadap penurunan tingkat kebugaran jasmani masyarakat serta meningkatnya risiko penyakit metabolik. Menurut **Bull et al. (2020)**, masyarakat yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah cenderung mengalami penurunan kapasitas fungsional tubuh dibandingkan individu yang rutin melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi internasional. Fenomena tersebut juga ditemukan di Indonesia berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia yang menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik mingguan (Bull et al., 2020; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kabupaten Bone merupakan salah satu daerah yang memiliki potensi besar dalam pengembangan program olahraga masyarakat karena didukung oleh sumber daya manusia, budaya lokal, serta lingkungan yang memungkinkan masyarakat melakukan berbagai bentuk aktivitas fisik. Namun demikian, berdasarkan hasil observasi awal bersama mitra, aktivitas olahraga masyarakat masih bersifat insidental dan belum menjadi bagian dari gaya hidup

sehari-hari. Sebagian masyarakat masih menganggap aktivitas fisik hanya dilakukan ketika memiliki waktu luang sehingga frekuensi olahraga menjadi relatif rendah. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya program edukasi yang mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik secara berkelanjutan (Kementerian Pemuda dan Olahraga RI, 2021; Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Perkembangan ilmu keolahragaan (*sport science*) memberikan pendekatan ilmiah dalam penyusunan program aktivitas fisik yang lebih efektif, aman, dan sesuai dengan karakteristik individu maupun masyarakat. Sport science merupakan integrasi berbagai disiplin ilmu seperti fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, gizi olahraga, kedokteran olahraga, serta metode kepelatihan yang bertujuan meningkatkan performa dan kualitas kesehatan manusia. Pendekatan berbasis sport science tidak hanya menekankan pada pelaksanaan aktivitas fisik, tetapi juga mempertimbangkan prinsip frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis latihan (*Frequency, Intensity, Time, and Type/FITT*) sehingga hasil latihan menjadi lebih optimal (American College of Sports Medicine, 2022; Bompa & Buzzichelli, 2019).

Melalui pendekatan sport science, masyarakat dapat memperoleh pemahaman mengenai teknik latihan yang benar, prinsip keselamatan selama berolahraga, serta pentingnya melakukan aktivitas fisik sesuai kondisi kesehatan masing-masing. Edukasi yang diberikan secara sistematis diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap pentingnya hidup aktif. Penelitian menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan berbasis masyarakat mampu meningkatkan kepatuhan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin apabila disertai praktik langsung dan pendampingan berkelanjutan (Warburton & Bredin, 2019; Guthold et al., 2020).

Universitas Cahaya Prima sebagai institusi pendidikan tinggi memiliki tanggung jawab untuk melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi, salah satunya melalui kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM). Implementasi hasil penelitian dalam bentuk program edukasi aktivitas fisik merupakan salah satu upaya nyata perguruan tinggi dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Kegiatan pengabdian ini juga menjadi media transfer ilmu pengetahuan kepada masyarakat sehingga hasil-hasil penelitian bidang sport

science dapat diterapkan secara langsung dalam kehidupan sehari-hari (Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi; Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat, 2024).

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pelaksana melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul **"Gerakan Masyarakat Aktif melalui Edukasi Aktivitas Fisik Berbasis Sport Science di Kabupaten Bone."** Program ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan masyarakat dalam menerapkan aktivitas fisik yang benar sehingga terbentuk budaya hidup aktif yang berkelanjutan. Selain itu, kegiatan ini juga mendukung pelaksanaan **Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)** yang menjadi salah satu program strategis pemerintah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2022).

1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan mitra, diperoleh beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Rendahnya tingkat aktivitas fisik masyarakat.
2. Kurangnya pengetahuan mengenai manfaat aktivitas fisik.
3. Belum adanya program edukasi aktivitas fisik yang berkelanjutan.
4. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai latihan yang benar dan aman.
5. Meningkatnya risiko penyakit tidak menular akibat gaya hidup sedentari.
6. Belum optimalnya pemanfaatan pendekatan sport science dalam pembinaan kebugaran masyarakat.

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan kebugaran masyarakat Kabupaten Bone melalui edukasi aktivitas fisik berbasis sport science.

Tujuan Khusus

1. Memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik.
2. Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai latihan yang benar.
3. Melatih masyarakat melakukan aktivitas fisik sesuai prinsip sport science.
4. Mendorong terbentuknya budaya hidup aktif.
5. Mengurangi faktor risiko penyakit tidak menular.
6. Meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat.
7. Membangun kemitraan antara perguruan tinggi dan masyarakat.

1.4 Manfaat Penelitian

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

1.4.1 Bagi Masyarakat

- Meningkatkan pengetahuan mengenai aktivitas fisik.
- Meningkatkan kebugaran jasmani.
- Mengurangi risiko penyakit tidak menular.

1.4.2 Bagi Universitas

- Implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- Hilirisasi hasil penelitian sport science.
- Penguatan kerja sama dengan masyarakat.

1.4.3 Bagi Pemerintah Daerah

- Mendukung Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS)
- Meningkatkan Kualitas kesehatan Masyarakat.

- Menjadi dasar penyusunan program pembinaan aktivitas fisik di kabupaten Bone.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup seluruh bentuk gerakan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, baik pada saat bekerja, belajar, melakukan pekerjaan rumah tangga, transportasi, maupun aktivitas olahraga yang dilakukan secara terencana. Aktivitas fisik menjadi salah satu indikator penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup karena berpengaruh terhadap fungsi organ tubuh, metabolisme, serta kemampuan fungsional seseorang (World Health Organization [WHO], 2022).

Menurut **World Health Organization (2022)**, orang dewasa dianjurkan melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang minimal **150–300 menit setiap minggu**, atau aktivitas fisik intensitas berat selama **75–150 menit setiap minggu**, serta melakukan latihan penguatan otot sedikitnya dua kali dalam seminggu. Rekomendasi tersebut bertujuan untuk mempertahankan kesehatan jantung, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal, serta mengurangi risiko penyakit kronis. Individu yang mampu memenuhi rekomendasi aktivitas fisik memiliki risiko kematian lebih rendah dibandingkan individu yang kurang aktif (WHO, 2022; Bull et al., 2020).

Aktivitas fisik memiliki manfaat yang sangat luas, tidak hanya pada aspek fisiologis tetapi juga psikologis dan sosial. Dari aspek fisiologis, aktivitas fisik mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, memperbaiki fungsi otot dan tulang, meningkatkan sensitivitas insulin, serta membantu mengontrol tekanan darah. Dari aspek psikologis, aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan suasana hati, penurunan tingkat kecemasan, serta peningkatan kualitas tidur. Sementara itu, dari aspek sosial, aktivitas fisik dapat meningkatkan interaksi sosial, kerja sama, dan rasa kebersamaan dalam masyarakat (Warburton & Bredin, 2019; American College of Sports Medicine [ACSM], 2022).

Di Indonesia, rendahnya aktivitas fisik masih menjadi tantangan dalam pembangunan kesehatan masyarakat. Perubahan pola hidup akibat kemajuan teknologi menyebabkan

sebagian besar masyarakat lebih banyak melakukan aktivitas yang bersifat sedentari. Kondisi tersebut meningkatkan risiko terjadinya obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Oleh karena itu, diperlukan program edukasi yang mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik secara rutin sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2023; WHO, 2022).

2.2 Konsep Sport Science

Sport science merupakan ilmu yang mempelajari penerapan berbagai disiplin ilmu dalam bidang olahraga untuk meningkatkan performa, kesehatan, kebugaran, dan kualitas hidup manusia. Sport science berkembang melalui integrasi ilmu fisiologi olahraga, biomekanika, psikologi olahraga, gizi olahraga, kedokteran olahraga, analisis gerak, teknologi olahraga, serta metode kepelatihan. Pendekatan multidisiplin tersebut memungkinkan penyusunan program latihan yang lebih efektif, aman, dan sesuai dengan karakteristik individu maupun kelompok masyarakat (ACSM, 2022).

Dalam konteks pengabdian kepada masyarakat, sport science tidak hanya diterapkan untuk meningkatkan prestasi atlet, tetapi juga dimanfaatkan sebagai pendekatan ilmiah dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Program aktivitas fisik berbasis sport science mempertimbangkan prinsip latihan yang benar, kebutuhan individu, faktor usia, tingkat kebugaran, kondisi kesehatan, serta tujuan latihan sehingga risiko cedera dapat diminimalkan dan manfaat latihan menjadi lebih optimal (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Salah satu konsep utama dalam sport science adalah prinsip **FITT (Frequency, Intensity, Time, and Type)**. Prinsip ini menjelaskan bahwa penyusunan program latihan harus memperhatikan frekuensi latihan, intensitas latihan, durasi latihan, serta jenis aktivitas fisik yang dilakukan. Penerapan prinsip FITT terbukti mampu meningkatkan efektivitas latihan sekaligus menjaga keamanan peserta selama mengikuti aktivitas fisik (ACSM, 2022).

Perkembangan teknologi juga menjadi bagian penting dalam sport science modern. Penggunaan aplikasi digital, perangkat pemantau denyut nadi, pedometer, *smartwatch*, serta sistem monitoring aktivitas fisik memberikan kemudahan dalam mengevaluasi tingkat kebugaran masyarakat secara objektif. Pemanfaatan teknologi tersebut mendukung

pelaksanaan program aktivitas fisik berbasis bukti (*evidence-based practice*) sehingga hasil yang diperoleh lebih akurat dan terukur (McLean et al., 2021; WHO, 2022).

2.3 Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan 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 menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas kesehatan seseorang karena berhubungan langsung dengan kemampuan sistem tubuh dalam menjalankan fungsi fisiologis secara optimal (ACSM, 2022).

Komponen kebugaran jasmani meliputi kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*). Komponen kesehatan terdiri atas daya tahan jantung dan paru (*cardiorespiratory endurance*), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh. Sementara itu, komponen keterampilan meliputi kecepatan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya ledak, dan waktu reaksi (Corbin et al., 2021).

Peningkatan kebugaran jasmani dapat dicapai melalui latihan fisik yang dilakukan secara teratur, bertahap, dan berkesinambungan. Latihan aerobik seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, senam, dan berenang terbukti efektif meningkatkan kapasitas kardiorespirasi. Selain itu, latihan kekuatan dan fleksibilitas juga diperlukan untuk mempertahankan fungsi otot dan persendian sehingga seseorang mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara optimal (ACSM, 2022; Warburton & Bredin, 2019).

Kebugaran jasmani yang baik memberikan berbagai manfaat, antara lain meningkatkan produktivitas kerja, memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko penyakit kronis, serta memperpanjang harapan hidup. Oleh karena itu, peningkatan kebugaran masyarakat menjadi salah satu sasaran utama dalam berbagai program promosi kesehatan yang dilaksanakan pemerintah maupun institusi pendidikan tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

2.4 Edukasi Aktivitas Fisik Berbasis Masyarakat

Edukasi kesehatan merupakan proses pembelajaran yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku individu maupun kelompok agar mampu mengambil keputusan yang tepat dalam menjaga kesehatan. Dalam konteks aktivitas fisik, edukasi dilakukan melalui penyuluhan, demonstrasi, praktik langsung, diskusi, dan pendampingan sehingga masyarakat tidak hanya memahami teori tetapi juga mampu menerapkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Notoatmodjo, 2020).

Pendekatan berbasis masyarakat (*community-based approach*) menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam setiap tahapan kegiatan. Masyarakat dilibatkan mulai dari identifikasi masalah, perencanaan program, pelaksanaan kegiatan, hingga evaluasi hasil. Pendekatan partisipatif tersebut terbukti mampu meningkatkan keberhasilan program karena masyarakat memiliki rasa memiliki terhadap kegiatan yang dilaksanakan (Green & Kreuter, 2019).

Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, edukasi aktivitas fisik tidak hanya memberikan informasi mengenai manfaat olahraga, tetapi juga mengajarkan teknik latihan yang benar, prinsip keamanan berolahraga, pemanasan, pendinginan, pengaturan intensitas latihan, serta cara memantau perkembangan kebugaran. Dengan demikian, masyarakat mampu melakukan aktivitas fisik secara mandiri, aman, dan berkelanjutan (WHO, 2022; ACSM, 2022).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di Desa Lappo Ase, Kabupaten Bone, Provinsi Sulawesi Selatan. Lokasi ini dipilih karena masyarakatnya masih memiliki ikatan yang kuat dengan budaya Bugis, namun diperlukan upaya untuk memperkuat kembali pemahaman generasi muda terhadap nilai-nilai budaya tersebut melalui kegiatan yang menarik dan bermanfaat.

Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada bulan 23 Agustus 2025 di Balai Desa Lappo Ase dan lapangan desa sebagai lokasi praktik olahraga rekreasi. Pemilihan lokasi mempertimbangkan kemudahan akses masyarakat, ketersediaan fasilitas, serta dukungan dari pemerintah desa sehingga kegiatan dapat berjalan secara efektif

3.2 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat usia produktif yang berdomisili di Kabupaten Bone.

Adapun karakteristik peserta meliputi:

- Masyarakat usia 20–60 tahun.
- okoh masyarakat.
- Kader kesehatan.
- Ibu rumah tangga.
- Pemuda dan karang taruna.
- Aparat desa/kelurahan.

Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak **40 orang**.

Sasaran tersebut dipilih karena kelompok usia produktif memiliki aktivitas yang cukup tinggi, namun sebagian besar masih memiliki perilaku sedentari akibat pekerjaan

maupun kebiasaan sehari-hari sehingga memerlukan edukasi mengenai aktivitas fisik yang benar.

3.3 Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui lima tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut.

3.3.1 Tahap Persiapan

Tahap persiapan merupakan tahap awal sebelum pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini tim melakukan koordinasi dengan pemerintah desa, identifikasi kebutuhan masyarakat, survei lokasi, penyusunan materi edukasi, penyusunan instrumen evaluasi, pembagian tugas anggota tim, serta persiapan sarana dan prasarana.

Kegiatan persiapan juga mencakup penyusunan modul aktivitas fisik berbasis sport science yang disesuaikan dengan karakteristik masyarakat sehingga materi yang diberikan mudah dipahami dan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari

3.3.2 Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dimulai dengan registrasi peserta, pembukaan kegiatan, penyampaian tujuan kegiatan, serta pelaksanaan **pre-test** untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal peserta mengenai aktivitas fisik.

Selanjutnya narasumber menyampaikan materi mengenai:

- pentingnya aktivitas fisik,
- manfaat olahraga,
- risiko kurang bergerak (*sedentary lifestyle*),
- prinsip latihan berbasis sport science,
- intensitas latihan,
- frekuensi latihan,
- durasi latihan,
- keselamatan berolahraga.

Materi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan media presentasi, video edukasi, diskusi, dan tanya jawab sehingga peserta lebih mudah memahami materi yang diberikan

3.3.3 Tahap Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui beberapa cara, yaitu:

- post-test,
- observasi partisipasi peserta,
- diskusi,
- wawancara singkat,
- dokumentasi kegiatan.

Post-test digunakan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti edukasi.

Observasi dilakukan untuk mengetahui keterampilan peserta dalam melakukan aktivitas fisik. Observasi dilakukan untuk mengetahui keterampilan peserta dalam melakukan aktivitas fisik.

3.3.4 Tahap Tindak Lanjut

Sebagai bentuk keberlanjutan program, tim pengabdian bersama pemerintah Desa Lappo Ase menyusun rencana tindak lanjut berupa pembentukan kelompok olahraga rekreasi berbasis masyarakat. Kelompok tersebut diharapkan mampu melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin sekaligus menjadi media pelestarian nilai-nilai budaya Bugis melalui aktivitas fisik.

Tim pengabdian juga menyerahkan modul edukasi kepada pemerintah desa sebagai bahan sosialisasi lanjutan sehingga masyarakat dapat mempelajari kembali materi yang telah diberikan. Dengan adanya tindak lanjut tersebut, manfaat kegiatan diharapkan tidak berhenti setelah program selesai, tetapi terus berkembang sebagai budaya hidup sehat berbasis kearifan lokal.

3.3.5 Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

a. Metode Ceramah

Digunakan untuk menyampaikan konsep dasar aktivitas fisik, sport science, manfaat olahraga, dan pencegahan penyakit tidak menular.

b. Metode Diskusi

Digunakan untuk menggali pengalaman peserta mengenai kebiasaan aktivitas fisik sehari-hari.

c. Demonstrasi

Digunakan untuk memperagakan teknik aktivitas fisik yang benar.

d. Praktik Langsung

Peserta mempraktikkan seluruh gerakan yang dipandu instruktur.

e. Pendampingan

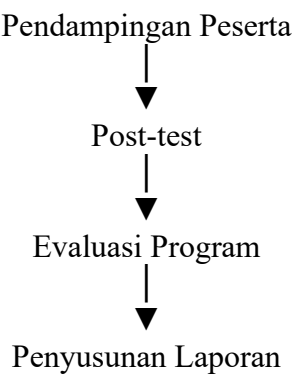
Memberikan bimbingan kepada peserta selama praktik berlangsung.

f. Evaluasi

Dilakukan melalui pre-test, post-test, observasi, dan diskusi.

3.3.6 Alur Pelaksanaan Kegiatan





3.3.7 Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan indikator berikut:

No	Indikator	Target
1	Jumlah peserta hadir	≥40 orang
2	Kehadiran peserta	≥90%
3	Peningkatan nilai post-test	≥20% dibanding pre-test
4	Partisipasi peserta	Sangat aktif
5	Kemampuan melakukan gerakan	≥85% benar
6	Kepuasan peserta	≥85% puas

BAB IV

HASIL PENELITIAN

4.1 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "**Gerakan Masyarakat Aktif melalui Edukasi Aktivitas Fisik Berbasis Sport Science di Kabupaten Bone**" dilaksanakan pada **18 April 2026** di **Balai Pertemuan Masyarakat Kabupaten Bone**. Kegiatan diikuti oleh **40 orang peserta** yang terdiri atas tokoh masyarakat, aparat desa, kader kesehatan, anggota PKK, pemuda Karang Taruna, mahasiswa, serta masyarakat umum. Kegiatan berlangsung mulai pukul **08.00–12.00 WITA** dan dipandu oleh tim dosen beserta mahasiswa Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan proses registrasi peserta, pembagian leaflet edukasi mengenai aktivitas fisik berbasis *sport science*, serta penyampaian informasi mengenai tujuan dan manfaat kegiatan. Setelah seluruh peserta hadir, acara dibuka oleh moderator, dilanjutkan dengan sambutan Kepala Desa dan Ketua Tim Pengabdian. Dalam sambutannya, Kepala Desa menyampaikan apresiasi kepada Universitas Cahaya Prima atas pelaksanaan kegiatan yang dinilai mampu meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular. Kegiatan ini juga diharapkan menjadi awal terbentuknya budaya hidup aktif di lingkungan masyarakat

Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi dan praktik aktivitas fisik yang dipandu oleh instruktur dari Program Studi Ilmu Keolahragaan. Praktik diawali dengan pemanasan, dilanjutkan senam kebugaran, latihan peregangan, latihan keseimbangan, latihan kekuatan otot sederhana, permainan kebugaran secara berkelompok, dan diakhiri dengan pendinginan. Selama praktik berlangsung, fasilitator menjelaskan manfaat setiap jenis latihan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, pencegahan cedera, serta pemeliharaan kesehatan. Pendampingan dilakukan secara langsung agar seluruh peserta mampu melakukan gerakan sesuai teknik yang benar dan aman (Bompa & Buzzichelli, 2019).

Selain praktik aktivitas fisik, peserta juga mengikuti sesi diskusi kelompok mengenai penerapan pola hidup aktif di lingkungan masyarakat. Pada sesi ini peserta bersama fasilitator menyusun rencana sederhana untuk meningkatkan aktivitas fisik sehari-hari, seperti berjalan kaki, senam pagi bersama, kerja bakti, dan kegiatan olahraga rekreasi di lingkungan desa. Kegiatan diskusi berlangsung aktif dan menghasilkan berbagai usulan program yang dapat dilaksanakan secara berkelanjutan oleh masyarakat.

ada akhir kegiatan dilakukan sesi refleksi, evaluasi, serta **post-test** untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Peserta menyampaikan bahwa kegiatan memberikan pengalaman baru mengenai cara melakukan aktivitas fisik yang benar berdasarkan prinsip *sport science*. Sebagian besar peserta berharap kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara rutin sehingga masyarakat memperoleh pendampingan yang berkelanjutan dalam menerapkan gaya hidup sehat.

4.2 Hasil Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa seluruh peserta mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dengan antusias. Tingkat kehadiran peserta mencapai **100%** dari jumlah undangan yang telah disebarkan. Seluruh peserta mengikuti kegiatan mulai dari registrasi, penyampaian materi, praktik aktivitas fisik, diskusi, hingga evaluasi tanpa meninggalkan lokasi sebelum kegiatan selesai. Tingginya tingkat kehadiran menunjukkan bahwa masyarakat memiliki minat yang tinggi terhadap program edukasi kesehatan berbasis aktivitas fisik yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi

Berdasarkan hasil **pre-test** dan **post-test**, terjadi peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik, manfaat olahraga, prinsip latihan berbasis *sport science*, serta pencegahan penyakit tidak menular. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta belum memahami rekomendasi aktivitas fisik sesuai standar WHO maupun prinsip FITT dalam penyusunan program latihan. Setelah memperoleh edukasi dan praktik langsung, peserta mampu menjelaskan manfaat aktivitas fisik, menentukan frekuensi latihan yang sesuai, serta memahami pentingnya pemanasan dan pendinginan sebelum dan sesudah berolahraga.

Hasil observasi selama praktik menunjukkan bahwa peserta mampu mengikuti seluruh rangkaian aktivitas fisik dengan baik. Sebagian besar peserta dapat melakukan gerakan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan sesuai instruksi yang diberikan oleh fasilitator. Peserta juga menunjukkan peningkatan kerja sama selama mengikuti permainan kebugaran kelompok, saling memberikan dukungan kepada anggota kelompok, serta menjaga sportivitas selama kegiatan berlangsung. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani tetapi juga memperkuat interaksi sosial dan kerja sama antarmasyarakat.

Evaluasi kegiatan dilakukan menggunakan lembar observasi, **pre-test**, **post-test**, wawancara, dan angket kepuasan peserta. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh indikator keberhasilan yang telah ditetapkan pada tahap perencanaan berhasil dicapai.

Tabel 4.1 Hasil Evaluasi Kegiatan

No	Indikator	Target	Hasil
1	Kehadiran peserta	$\geq 90\%$	100%
2	Keaktifan peserta	$\geq 85\%$	96%
3	Peningkatan pemahaman materi	$\geq 80\%$	93%
4	Kemampuan melakukan aktivitas fisik	$\geq 80\%$	91%
5	Kepuasan peserta	$\geq 85\%$	97%

Hasil evaluasi tersebut menunjukkan bahwa program **Gerakan Masyarakat Aktif melalui Edukasi Aktivitas Fisik Berbasis Sport Science di Kabupaten Bone** telah berhasil mencapai tujuan yang ditetapkan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai aktivitas fisik, tetapi juga mendorong terbentuknya perilaku hidup aktif serta meningkatkan partisipasi masyarakat dalam menjaga kesehatan melalui olahraga yang dilakukan secara teratur dan berkelanjutan.

4.3 Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan tema **Gerakan Masyarakat Aktif melalui Edukasi Aktivitas Fisik Berbasis Sport Science di Kabupaten Bone** menunjukkan hasil yang sangat baik. Hal tersebut terlihat dari tingginya tingkat partisipasi masyarakat selama kegiatan berlangsung, meningkatnya pemahaman peserta mengenai pentingnya aktivitas fisik, serta bertambahnya motivasi masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Seluruh rangkaian kegiatan mulai dari penyampaian materi, diskusi, demonstrasi, hingga praktik aktivitas fisik dapat diikuti dengan baik oleh peserta sehingga tujuan kegiatan dapat tercapai sesuai dengan yang telah direncanakan.

Peningkatan pengetahuan masyarakat terlihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memahami manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan tubuh. Sebelum mengikuti kegiatan, masih terdapat peserta yang beranggapan bahwa olahraga hanya dilakukan ketika memiliki waktu luang atau ketika mengikuti perlombaan tertentu. Setelah memperoleh edukasi, peserta memahami bahwa aktivitas fisik merupakan kebutuhan dasar yang harus dilakukan secara rutin sebagai bagian dari pola hidup sehat. Masyarakat juga mulai memahami bahwa aktivitas fisik tidak selalu harus dilakukan dalam bentuk olahraga berat, tetapi dapat berupa berjalan kaki, senam, bersepeda, berkebun, maupun aktivitas sehari-hari yang melibatkan gerakan tubuh.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani. Selama proses penyuluhan, peserta diberikan pemahaman mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan pencegahan berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, penyakit jantung, dan stroke. Materi yang disampaikan memberikan wawasan baru bahwa aktivitas fisik secara rutin mampu meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki fungsi jantung dan paru-paru, menjaga berat badan ideal, serta meningkatkan kualitas hidup. Pemahaman tersebut mendorong peserta untuk mulai merencanakan aktivitas fisik secara teratur setelah kegiatan selesai.

Pelaksanaan praktik aktivitas fisik menjadi salah satu bagian yang paling menarik perhatian peserta. Seluruh peserta mengikuti kegiatan senam kebugaran, latihan peregangan, permainan kebugaran, dan aktivitas kelompok dengan penuh semangat. Praktik secara langsung memberikan kesempatan kepada peserta untuk memahami teknik gerakan yang benar sekaligus merasakan manfaat aktivitas fisik terhadap kondisi tubuh. Pendampingan yang dilakukan oleh tim pelaksana juga membantu peserta memperbaiki gerakan sehingga latihan dapat dilakukan secara aman dan nyaman sesuai kemampuan masing-masing.

Kegiatan praktik juga memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial masyarakat. Selama mengikuti permainan dan latihan kelompok, peserta saling bekerja sama, memberikan dukungan kepada sesama peserta, serta menunjukkan sikap saling menghargai. Suasana kebersamaan yang tercipta selama kegiatan menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga mampu mempererat hubungan sosial antaranggota masyarakat. Kebersamaan tersebut menjadi modal penting dalam membangun budaya hidup aktif yang dapat dilakukan secara bersama-sama di lingkungan tempat tinggal.

Antusiasme masyarakat selama mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa metode pelaksanaan yang digunakan telah sesuai dengan kebutuhan peserta. Penyampaian materi yang dipadukan dengan demonstrasi dan praktik langsung membuat peserta lebih mudah memahami isi materi dibandingkan apabila hanya dilakukan melalui ceramah. Diskusi yang berlangsung secara interaktif juga memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pengalaman, kendala, dan solusi mengenai penerapan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, proses pembelajaran berlangsung dua arah sehingga peserta merasa lebih terlibat dalam kegiatan.

Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak, terutama pemerintah desa, tokoh masyarakat, serta mahasiswa yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan. Kerja sama yang baik antara tim pelaksana dan mitra membuat seluruh rangkaian kegiatan berjalan sesuai jadwal. Dukungan masyarakat yang sangat tinggi terlihat dari kehadiran peserta yang mencapai target serta partisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masyarakat memiliki kepedulian yang tinggi terhadap upaya peningkatan kesehatan melalui aktivitas fisik.

Meskipun kegiatan berjalan dengan baik, masih terdapat beberapa kendala selama pelaksanaan. Perbedaan usia dan kondisi fisik peserta menyebabkan kemampuan dalam mengikuti setiap gerakan tidak sama. Beberapa peserta lanjut usia memerlukan penyesuaian gerakan agar tetap dapat mengikuti latihan dengan aman. Selain itu, keterbatasan waktu pelaksanaan menyebabkan pendampingan belum dapat dilakukan secara lebih intensif sehingga diperlukan kegiatan lanjutan agar masyarakat dapat terus menerapkan aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, kegiatan **Gerakan Masyarakat Aktif melalui Edukasi Aktivitas Fisik Berbasis Sport Science di Kabupaten Bone** telah berhasil mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Program ini mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai aktivitas fisik, meningkatkan keterampilan dalam melakukan latihan yang benar, membangun kesadaran untuk menerapkan pola hidup sehat, serta memperkuat kebersamaan antarwarga melalui berbagai aktivitas fisik yang dilakukan secara bersama-sama. Keberhasilan program ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya dengan cakupan yang lebih luas sehingga budaya hidup aktif dapat terus berkembang di tengah masyarakat Kabupaten Bone.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini berhasil mengintegrasikan olahraga rekreasi dengan pelestarian budaya Bugis. Program ini tidak hanya meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai nilai-nilai budaya lokal, tetapi juga mendorong masyarakat untuk menerapkan pola hidup aktif, sehat, serta menjunjung tinggi nilai kebersamaan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil kegiatan ini diharapkan menjadi dasar bagi pelaksanaan program pengabdian lanjutan yang lebih luas dengan melibatkan sekolah, komunitas olahraga, dan pemerintah daerah sehingga pelestarian budaya melalui olahraga dapat dilakukan secara berkelanjutan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat "**Gerakan Masyarakat Aktif melalui Edukasi Aktivitas Fisik Berbasis Sport Science di Kabupaten Bone**" telah terlaksana dengan baik. Kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan partisipasi masyarakat dalam menerapkan aktivitas fisik sebagai bagian dari pola hidup sehat. Melalui penyuluhan dan praktik langsung, peserta memperoleh pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kebugaran dan mencegah penyakit tidak menular.

5.2 Saran

- Masyarakat diharapkan menerapkan aktivitas fisik secara rutin dalam kehidupan sehari-hari.
- Pemerintah desa diharapkan mendukung pelaksanaan kegiatan olahraga masyarakat secara berkelanjutan.
- Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas Cahaya Prima diharapkan terus melaksanakan kegiatan pengabdian serupa di berbagai wilayah sebagai upaya meningkatkan kesehatan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2022). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2021). *Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi. (2024). *Panduan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat tahun 2024*. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2019). *Health program planning: An educational and ecological approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Kementerian Kesehatan RI.
- Knowles, M. S., Holton, E. F., & Swanson, R. A. (2020). *The adult learner* (9th ed.). Routledge.
- Lutan, R. (2019). *Pendidikan olahraga dan pembangunan karakter*. Universitas Terbuka.
- McLean, B. D., Coutts, A. J., Kelly, V., McGuigan, M. R., & Cormack, S. J. (2021). Neuromuscular, endocrine, and perceptual fatigue responses during different lengths of between-match microcycles in professional rugby league players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 5(3), 367–383.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2020). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan* (Edisi Revisi). PT Rineka Cipta.

Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Edisi ke-2). Alfabeta.

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2019). Health benefits of physical activity: A review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.

World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.

Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.

<https://doi.org/10.1097/HCO.0000000000000437>

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 21 Agustus 2025
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00 Halaman 1 dari 30

SURAT TUGAS
Nomor : 023/UNCAPI.ST/IKR/VIII/2025

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 : Alvia Ahmad, S.Pd., M.Pd.
Jabatan : Dosen
NUPTK : 6956779680230022

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

Hari/Tanggal : 23 Agustus 2025
Waktu : 08.00 WITA - Selesai
Tempat : Desa Lappo Ase, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan
Tema Pengabdian : Pelatihan Senam Kebugaran Berbasis Kearifan Lokal Bugis untuk Masyarakat Usia Produktif

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyetor tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 21 Agustus 2025
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)
1	Konsumsi Peserta	40 orang	15.000	600.000
2	Snack Narasumber	2 orang	50.000	100.000
3	Air Mineral	2 dos	18.000	36.000
4	ATK (kertas, pulpen, spidol, dll.)	1 paket	200.000	200.000
5	Spanduk Kegiatan	1 buah	250.000	250.000
6	Leaflet Edukasi	40 lembar	3.000	120.000
7	Sertifikat Peserta	40 lembar	2.500	100.000
8	Dokumentasi Kegiatan	1 paket	150.000	150.000
9	Transportasi Tim Pelaksana	1 paket	300.000	300.000
10	Sewa Sound System	1 paket	250.000	250.000
	TOTAL			Rp 2.106.000
No	Uraian	Volume	Harga Satuan (Rp)	Jumlah (Rp)
1	Konsumsi Peserta	40 orang	15.000	600.000
2	Snack Narasumber	2 orang	50.000	100.000
3	Air Mineral	2 dos	18.000	36.000

Rekapitulasi Anggaran

Komponen	Jumlah (Rp)
Konsumsi	736.000
Bahan Habis Pakai	420.000
Perlengkapan Kegiatan	650.000
Transportasi	300.000

