

SPORT SMART: EDUKASI OLAHRAGA YANG AMAN DAN EFEKTIF BAGI REMAJA DESA POLEONRO KEC. LAMURU KAB. BONE

Ichsani¹, Nur Fadly Alamsyah², Abdul Rahman²

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

¹ichsani@unm.ac.id

Abstract

The Sport Smart: Safe and Effective Sports Education for Youth in Poleonro Village, Lamuru District, Bone Regency program was implemented as a community service initiative aimed at increasing adolescents' knowledge, skills, and awareness of the importance of practicing safe and proper exercise techniques. This activity was motivated by the low understanding of correct sports techniques among students and the high risk of injuries caused by insufficient supervision and education. The implementation methods included training sessions for sports teachers and students, the use of digital technology through educational modules and physical activity monitoring applications, and continuous mentoring to ensure that exercise techniques were performed according to safety standards. The results showed an improvement in participants' understanding and skills in performing safe exercises, as well as greater community participation in physical activities within the school environment. Furthermore, a school sports management team was established to sustain the program independently. The conclusion of this activity is that the combination of sports education, digital technology, and intensive mentoring has proven effective in building awareness, skills, and a healthy lifestyle culture among adolescents while fostering the sustainability of community-based sports activities.

Keywords: community service; digital technology; safe sports; training; youth education

Abstrak

Program *Sport Smart*: Edukasi Olahraga yang Aman dan Efektif bagi Remaja Desa Poleonro, Kecamatan Lamuru, Kabupaten Bone dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran remaja terhadap pentingnya berolahraga dengan teknik yang benar dan aman. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pemahaman siswa terhadap prinsip olahraga yang tepat serta masih tingginya risiko cedera akibat kurangnya pengawasan dan edukasi. Metode pelaksanaan mencakup pelatihan bagi guru olahraga dan siswa, penerapan teknologi melalui modul digital dan aplikasi pemantauan aktivitas fisik, serta pendampingan berkelanjutan untuk memastikan teknik olahraga dilakukan sesuai standar keamanan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman dan keterampilan peserta dalam melakukan olahraga yang aman serta meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan fisik di lingkungan sekolah. Selain itu, terbentuk tim pengelola olahraga sekolah yang melanjutkan program secara mandiri. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa kombinasi antara edukasi olahraga, teknologi digital, dan pendampingan intensif terbukti efektif dalam membangun kesadaran, keterampilan, dan budaya hidup sehat di kalangan remaja serta menciptakan keberlanjutan kegiatan olahraga berbasis komunitas.

Kata Kunci: edukasi remaja; olahraga aman; pelatihan; pengabdian masyarakat; teknologi digital

Submitted: 2025-10-06

Revised: 2025-10-19

Accepted: 2025-10-27

Pendahuluan

Olahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi remaja yang sedang berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan. Aktivitas olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi kebugaran fisik, tetapi juga berperan besar dalam pembentukan karakter, mental, emosional, dan sosial remaja. Meskipun demikian, banyak remaja yang belum memahami pentingnya berolahraga dengan cara yang benar dan aman. Sebagian besar dari mereka berfokus pada hasil atau kesenangan berolahraga tanpa memperhatikan teknik yang tepat, yang dapat berakibat pada cedera dan menurunkan efektivitas latihan. Oleh karena itu, diperlukan pendidikan dan pembinaan yang tepat agar remaja dapat melakukan olahraga secara benar, aman,

dan efektif, khususnya bagi siswa sekolah menengah di wilayah pedesaan seperti Desa Poleonro, Kecamatan Lamuru, Kabupaten Bone.

Desa Poleonro memiliki potensi besar untuk pengembangan kegiatan olahraga karena didukung oleh fasilitas sekolah yang memadai, lapangan olahraga yang dapat dimanfaatkan, serta partisipasi masyarakat yang cukup tinggi dalam kegiatan sosial dan keagamaan. Namun, berdasarkan observasi lapangan, masih ditemukan berbagai permasalahan seperti rendahnya pemahaman siswa terhadap teknik olahraga yang benar, kurangnya pengawasan dari guru atau pelatih, serta kebiasaan mengabaikan tahapan penting seperti pemanasan dan pendinginan. Selain itu, kemajuan teknologi dan meningkatnya penggunaan gawai turut menggeser gaya hidup remaja menjadi lebih pasif, yang berdampak pada penurunan tingkat kebugaran jasmani. Kondisi sosial ekonomi masyarakat yang sederhana dan keterbatasan akses informasi juga menjadi faktor penghambat dalam peningkatan kualitas kegiatan olahraga di desa ini. Meski demikian, antusiasme masyarakat terhadap kegiatan kebugaran dan semangat gotong royong menjadi potensi kuat dalam melaksanakan program edukasi olahraga yang bersifat partisipatif dan berkelanjutan.

Khalayak sasaran dari kegiatan pengabdian ini adalah remaja usia 13–18 tahun yang merupakan siswa sekolah menengah di Desa Poleonro, beserta guru olahraga, pelatih, dan orang tua siswa. Berdasarkan survei awal, sekitar 70% siswa aktif mengikuti kegiatan olahraga di sekolah, namun lebih dari separuhnya belum memahami teknik dasar olahraga yang aman. Sebagian besar siswa juga tidak melakukan pemanasan dan pendinginan secara rutin sebelum dan sesudah berolahraga, sehingga berisiko mengalami cedera. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa masih diperlukan pembinaan yang terarah melalui kegiatan edukatif seperti pelatihan, workshop, dan pendampingan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan berolahraga dengan aman dan efektif.

Kajian literatur menunjukkan bahwa pendidikan olahraga yang baik dapat memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan pencegahan cedera. Menurut Pranata (2022), pemahaman yang tepat tentang olahraga dapat meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mengurangi risiko penyakit seperti obesitas dan diabetes (Pranata, 2022). Penelitian oleh Jayadilaga et al. (2024) juga menekankan pentingnya pembentukan kebiasaan olahraga yang sehat pada usia remaja karena pada tahap ini individu lebih mudah mengadopsi pola hidup aktif (Jayadilaga et al., 2024). Sementara itu, Hanief et al. (2025) menjelaskan pentingnya pelatihan pertolongan pertama untuk mengurangi dampak cedera olahraga (Hanief et al., 2025), dan Rezki et al. (2022) menegaskan bahwa pemanasan dan pendinginan berperan penting dalam mencegah cedera otot serta mempercepat pemulihan tubuh (Rezki et al., 2022). Selain itu, Afriani et al. (2022) menyoroti bahwa edukasi olahraga yang baik dan terstruktur membantu siswa memahami teknik olahraga dengan benar (Afriani et al., 2022), dan Bujang et al. (2021) menunjukkan bahwa kegiatan olahraga tanpa pemahaman teknik yang memadai dapat menurunkan efektivitas latihan sekaligus meningkatkan risiko cedera (Bujang et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi dan literatur tersebut, dapat dirumuskan beberapa masalah utama yang perlu ditangani di Desa Poleonro, yaitu kurangnya pemahaman remaja terhadap teknik olahraga yang benar dan aman, meningkatnya risiko cedera akibat kurangnya pengawasan dan pengetahuan tentang olahraga yang aman, rendahnya aktivitas fisik akibat pengaruh teknologi, serta keterbatasan akses terhadap edukasi dan informasi olahraga yang memadai. Permasalahan-permasalahan ini menjadi dasar dilaksanakannya program Sport Smart: Edukasi Olahraga yang Aman dan Efektif bagi Remaja Desa Poleonro, Kecamatan Lamuru, Kabupaten Bone.

Tujuan utama dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis kepada remaja, guru, dan pelatih mengenai teknik olahraga yang aman dan efektif, meningkatkan kesadaran pentingnya tahapan pemanasan, pendinginan, dan pertolongan pertama dalam berolahraga, serta menumbuhkan budaya hidup sehat dan aktif di kalangan

masyarakat. Program ini juga bertujuan memperkuat kapasitas sekolah dalam menerapkan pembelajaran olahraga yang berkualitas dan berkelanjutan. Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, diharapkan kegiatan ini mampu membentuk pola pikir dan kebiasaan hidup sehat di kalangan remaja Desa Poleonro, serta menjadi model pengabdian masyarakat yang dapat direplikasi di wilayah lain untuk mewujudkan generasi muda yang bugar, cerdas, dan berkarakter kuat.

Metode

Pelaksanaan program Sport Smart: Edukasi Olahraga yang Aman dan Efektif bagi Remaja Desa Poleonro, Kecamatan Lamuru, Kabupaten Bone menggunakan metode pendekatan edukatif, partisipatif, dan kolaboratif antara tim pengusul, guru olahraga, pelatih, siswa, dan masyarakat. Metode ini dirancang untuk mencapai tujuan utama kegiatan, yaitu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya remaja, mengenai olahraga yang aman dan efektif, serta menciptakan keberlanjutan program melalui pendampingan dan pembinaan yang berkelanjutan.

Tahap pertama yang dilaksanakan adalah pelatihan, yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis terkait olahraga yang aman dan efektif bagi remaja. Kegiatan pelatihan ini diawali dengan sesi intensif bagi pelatih dan guru olahraga yang mencakup materi tentang teknik olahraga yang benar, tahapan pemanasan dan pendinginan, serta prosedur pertolongan pertama terhadap cedera ringan. Setelah pelatihan bagi pelatih dan guru selesai, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan bagi siswa dalam bentuk workshop dan sesi praktik langsung di lapangan. Dalam kegiatan ini, siswa diajak untuk memahami dan mempraktikkan teknik olahraga dasar yang benar agar dapat mengurangi risiko cedera. Mitra dalam kegiatan ini, yaitu guru dan pelatih olahraga, berperan aktif dalam menyampaikan materi teknis, sementara remaja dan orang tua terlibat dalam kegiatan pelatihan untuk memahami cara berolahraga yang aman serta teknik penanganan cedera sederhana yang dapat diterapkan di lingkungan sekolah maupun rumah.

Tahap kedua adalah penerapan teknologi, yang dimaksudkan untuk memanfaatkan kemajuan teknologi dalam mendukung proses edukasi dan pemantauan kegiatan secara efektif. Pada tahap ini, dikembangkan modul edukasi digital berupa e-book, video tutorial, dan aplikasi berbasis mobile yang berisi panduan teknik olahraga aman serta tips pencegahan cedera. Modul digital ini disusun oleh tim pengusul bersama mahasiswa dan disesuaikan dengan kebutuhan siswa dan guru olahraga. Aplikasi yang digunakan memungkinkan guru dan pelatih untuk memantau perkembangan siswa dalam melakukan olahraga yang aman secara berkelanjutan. Sekolah dan lembaga pelatihan menggunakan aplikasi serta modul digital tersebut sebagai media pembelajaran tambahan, sedangkan masyarakat dapat mengakses materi melalui perangkat gawai untuk meningkatkan kualitas aktivitas olahraga di rumah. Dengan demikian, teknologi menjadi sarana penting dalam memperluas jangkauan edukasi dan memastikan keberlanjutan pembelajaran di luar kegiatan tatap muka.

Tahap ketiga adalah pendampingan dan evaluasi, yang bertujuan untuk memastikan bahwa pelatihan dan penerapan teknologi berjalan sesuai standar keamanan dan mencapai hasil yang diharapkan. Pendampingan dilakukan secara rutin oleh tim pengusul kepada pelatih dan guru olahraga melalui kegiatan supervisi lapangan dan bimbingan teknis. Evaluasi dilaksanakan secara berkala dengan menilai efektivitas pelatihan dan keberhasilan siswa dalam menerapkan teknik olahraga yang benar. Guru dan pelatih berperan aktif dalam proses evaluasi dengan melakukan penilaian bersama siswa terhadap kemajuan dan tantangan yang dihadapi selama program berlangsung. Selain itu, masyarakat turut memberikan umpan balik mengenai pelaksanaan kegiatan dan dampaknya terhadap perilaku olahraga remaja di lingkungan sekitar. Proses evaluasi ini menghasilkan data yang menunjukkan tingkat peningkatan keterampilan, penurunan kasus cedera, serta perubahan sikap terhadap pentingnya olahraga aman di kalangan siswa.

Tahap keempat adalah keberlanjutan program, yang bertujuan memastikan agar kegiatan pengabdian ini dapat terus dijalankan secara mandiri oleh mitra setelah periode pelaksanaan berakhir. Pada tahap ini, dibentuk tim pengelola olahraga sekolah yang terdiri dari guru olahraga, pelatih, dan perwakilan siswa. Tim ini bertanggung jawab untuk mengimplementasikan kegiatan olahraga aman secara berkelanjutan di sekolah, termasuk menyusun program pelatihan lanjutan, mengatur jadwal kegiatan rutin seperti senam pagi, dan mengadakan turnamen internal antar kelas. Sekolah dan lembaga pelatihan bertanggung jawab penuh terhadap pelestarian kegiatan ini dengan memanfaatkan fasilitas olahraga yang telah tersedia, sementara masyarakat berpartisipasi melalui dukungan moral dan keterlibatan dalam kegiatan rutin yang mendukung pola hidup sehat di desa.

Evaluasi pelaksanaan program dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif. Evaluasi kuantitatif dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan keterampilan siswa tentang olahraga aman, serta pengamatan terhadap frekuensi cedera sebelum dan sesudah pelaksanaan program. Keberhasilan diukur melalui peningkatan skor rata-rata hasil tes sebesar minimal 30% dan penurunan jumlah cedera ringan hingga 50%. Evaluasi kualitatif dilakukan melalui wawancara, observasi, dan kuesioner untuk menilai perubahan sikap, partisipasi, dan kesadaran siswa serta masyarakat terhadap pentingnya olahraga yang aman dan teratur. Tingkat ketercapaian keberhasilan juga dilihat dari perubahan sosial dan budaya, seperti meningkatnya semangat olahraga bersama, kebiasaan pemanasan sebelum beraktivitas, dan meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan kebugaran.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini, tim pengusul berperan dalam merancang, mengembangkan, dan menyediakan materi edukasi, aplikasi digital, serta pelatihan bagi pelatih dan guru olahraga. Tim juga bertanggung jawab terhadap pelaksanaan pendampingan dan evaluasi kegiatan. Sementara itu, mahasiswa terlibat aktif dalam sosialisasi, pendampingan lapangan, serta pengembangan konten digital dan pengelolaan aplikasi yang digunakan dalam program. Sinergi antara tim pengusul, mahasiswa, guru, pelatih, siswa, dan masyarakat menjadi kunci keberhasilan program ini dalam mewujudkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan olahraga yang aman di Desa Poleonro. Melalui tahapan-tahapan tersebut, program *Sport Smart* berhasil membentuk pemahaman yang lebih baik di kalangan remaja, guru olahraga, dan masyarakat mengenai pentingnya olahraga yang aman dan efektif. Lebih dari itu, kegiatan ini juga menciptakan dasar yang kuat bagi keberlanjutan program dalam jangka panjang, serta menjadi model pengabdian masyarakat yang dapat direplikasi di wilayah lain dengan kondisi serupa.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat merupakan bentuk nyata dari upaya penyebaran ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat luas. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan memberikan manfaat secara langsung, tetapi juga diharapkan mampu memberikan nilai tambah bagi masyarakat dalam bentuk peningkatan pengetahuan, perubahan perilaku sosial, serta penguatan kapasitas individu dan lembaga. Program *Sport Smart: Edukasi Olahraga yang Aman dan Efektif bagi Remaja Desa Poleonro, Kecamatan Lamuru, Kabupaten Bone* merupakan salah satu bentuk pengabdian yang berfokus pada pemberdayaan remaja melalui edukasi olahraga yang benar dan aman. Program ini dirancang untuk menciptakan perubahan positif, baik dalam jangka pendek berupa peningkatan pemahaman dan keterampilan berolahraga, maupun dalam jangka panjang berupa pembentukan budaya hidup sehat yang berkelanjutan di masyarakat.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi, serta keberlanjutan program. Tahap pelatihan menjadi kegiatan awal yang dilaksanakan dengan melibatkan guru olahraga, pelatih, siswa, serta orang tua. Dalam tahap ini, peserta mendapatkan pembelajaran mengenai teknik olahraga yang aman dan efektif, pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta pertolongan pertama pada cedera

ringan. Pelatihan dilakukan secara interaktif melalui metode ceramah, diskusi, dan praktik lapangan. Hasil dari kegiatan pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan terhadap pengetahuan dan keterampilan peserta. Guru dan pelatih lebih memahami prinsip keamanan dalam olahraga, sedangkan siswa menjadi lebih sadar untuk melakukan olahraga dengan teknik yang benar. Dampak langsung yang terlihat adalah menurunnya risiko cedera dan meningkatnya disiplin siswa dalam melakukan kegiatan olahraga di sekolah.

Tahap berikutnya adalah penerapan teknologi yang bertujuan mendukung proses edukasi dan pemantauan kegiatan olahraga secara berkelanjutan. Pada tahap ini, tim pengabdian mengembangkan dan mendistribusikan modul edukasi digital dalam bentuk *e-book* dan video pembelajaran yang dapat diakses melalui perangkat gawai. Modul ini berisi panduan teknik olahraga aman, latihan kebugaran remaja, serta cara mencegah cedera saat berolahraga. Selain itu, diperkenalkan aplikasi pemantauan aktivitas fisik yang digunakan oleh guru dan pelatih untuk mencatat perkembangan siswa dalam berolahraga. Pemanfaatan teknologi ini sangat membantu proses pembelajaran karena siswa dapat belajar secara mandiri di luar jam sekolah, sementara guru dan pelatih dapat melakukan pengawasan serta evaluasi secara efisien dan terstruktur. Masyarakat, terutama orang tua, juga berpartisipasi dalam penggunaan modul digital tersebut untuk mendukung aktivitas fisik anak-anak mereka di rumah.

Tahap pendampingan dan evaluasi dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan dan standar keamanan olahraga. Tim pengabdian bersama guru olahraga melakukan pendampingan secara rutin, baik melalui observasi langsung di lapangan maupun bimbingan teknis. Evaluasi dilakukan secara berkala untuk menilai efektivitas pelatihan dan penerapan teknik olahraga yang telah diajarkan. Berdasarkan hasil evaluasi, terlihat peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan olahraga dengan teknik yang benar dan penurunan angka cedera ringan selama kegiatan berlangsung. Guru olahraga juga menyatakan merasa lebih percaya diri dalam memberikan instruksi dan pembinaan kepada siswa. Selain itu, kegiatan ini turut menumbuhkan kesadaran baru di kalangan siswa mengenai pentingnya keselamatan dan kesehatan tubuh selama berolahraga.

Tahap keberlanjutan program menjadi bentuk komitmen agar kegiatan ini tidak berhenti setelah pelaksanaan pengabdian selesai. Dalam tahap ini dibentuk Tim Pengelola Olahraga Sekolah (TPOS) yang terdiri dari guru olahraga, pelatih, dan perwakilan siswa. Tim ini berperan penting dalam melanjutkan program secara mandiri di lingkungan sekolah. Mereka bertugas menyusun jadwal kegiatan rutin seperti senam pagi, turnamen olahraga internal antar kelas, serta pelatihan lanjutan tentang olahraga aman. Dengan adanya tim pengelola ini, sekolah kini memiliki sistem pengelolaan kegiatan olahraga yang lebih terstruktur dan berkelanjutan. Masyarakat juga mulai menunjukkan partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga desa seperti jalan sehat, senam massal, dan lomba kebugaran. Hal ini membuktikan bahwa program *Sport Smart* telah berhasil membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya hidup sehat di kalangan masyarakat Desa Poleonro.

Secara umum, hasil pelaksanaan program menunjukkan bahwa tujuan pengabdian telah tercapai secara signifikan. Siswa mampu melakukan olahraga dengan teknik yang benar, tingkat cedera menurun, dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga meningkat. Program ini juga memberikan dampak sosial yang besar berupa peningkatan partisipasi masyarakat dalam kegiatan fisik, perubahan perilaku menuju gaya hidup sehat, serta terbangunnya sinergi antara sekolah dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang aktif dan produktif. Dalam jangka panjang, program ini diharapkan dapat menjadi model pengembangan pendidikan olahraga aman yang dapat direplikasi di wilayah lain.

Dari sisi keunggulan, program ini berhasil memadukan antara pendekatan edukatif dan teknologi modern yang mudah diadaptasi oleh masyarakat pedesaan. Materi pelatihan disusun secara sederhana dan disesuaikan dengan kebutuhan lokal, sehingga mudah diterapkan oleh guru,

pelatih, maupun siswa. Selain itu, keterlibatan masyarakat dalam setiap tahap kegiatan menjadikan program ini lebih inklusif dan berkelanjutan. Namun, terdapat pula beberapa kendala yang dihadapi selama pelaksanaan. Keterbatasan jaringan internet di beberapa wilayah menyebabkan akses terhadap modul digital tidak merata. Selain itu, tidak semua masyarakat memiliki perangkat yang memadai untuk menggunakan aplikasi pemantauan. Meskipun demikian, kendala tersebut tidak mengurangi semangat dan antusiasme peserta untuk terus berpartisipasi dalam kegiatan ini.

Dari segi tingkat kesulitan pelaksanaan, tantangan utama terletak pada proses adaptasi masyarakat terhadap teknologi baru dan konsistensi pendampingan di lapangan. Namun, melalui pendekatan partisipatif yang menekankan kolaborasi antara tim pengusul, sekolah, dan masyarakat, hambatan tersebut dapat diatasi dengan baik. Ke depan, program *Sport Smart* memiliki peluang besar untuk dikembangkan menjadi model pembinaan olahraga aman berbasis komunitas yang mandiri. Dengan dukungan pemerintah daerah dan lembaga pendidikan, kegiatan ini dapat diperluas ke sekolah-sekolah lain di wilayah Kabupaten Bone.

Pelatihan yang dilaksanakan dalam program menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta (guru, pelatih, siswa) dalam teknik olahraga yang aman dan efektif sejalan dengan temuan bahwa partisipasi olahraga secara rutin meningkatkan keyakinan diri dan kualitas hidup remaja. Sebagai contoh, studi oleh Velde et al. (2018) menemukan bahwa remaja yang berolahraga ≥ 2 kali/minggu memiliki skor lebih baik pada variabel *self-efficacy* dan kualitas hidup dibanding yang kurang aktif (Velde et al., 2018). Dengan demikian, intervensi pelatihan kami dapat dianggap memberikan kontribusi nyata terhadap aspek psikososial dan fisik siswa di Desa Poleonro.

Penerapan teknologi sebagai bagian dari intervensi berupa modul digital, video, dan aplikasi pemantauan aktivitas mendukung literatur yang menyatakan bahwa teknologi dapat menjadi alat efektif untuk mendukung edukasi dan pemantauan kesehatan remaja. Sebagai ilustrasi, artikel Radovic & Badawy (2020) mengungkapkan bahwa remaja sebagai pengguna teknologi aktif dapat dilibatkan dalam aplikasi yang mendukung perilaku sehat (Radovic & Badawy, 2020). Dalam konteks Desa Poleonro, penerapan modul digital dan aplikasi memungkinkan guru dan siswa melakukan monitoring aktivitas olahraga lebih terstruktur dan meningkatkan akses ke edukasi olahraga aman.

Hasil evaluasi dan pendampingan menunjukkan penurunan kasus cedera ringan dan peningkatan pemahaman siswa terhadap teknik olahraga yang benar. Hal ini konsisten dengan meta-analisis oleh Rössler et al. (2014) yang melaporkan bahwa program pencegahan cedera berbasis latihan dapat mengurangi tingkat cedera pada remaja dengan rate ratio sekitar 0,54 (Rössler et al., 2014). Hasil kami menunjukkan bahwa materi “pemanasan, pendinginan, teknik gerak benar” yang diberikan lewat pelatihan dan pendampingan relevan untuk menurunkan risiko cedera di sekolah.

Penelitian tentang hambatan dan penggerak aktivitas fisik remaja juga relevan dengan kondisi lapangan program. Studi *Adolescents' Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies* (2021) menunjukkan bahwa faktor individu (motivasi, pengetahuan), sosial (keluarga, teman), dan lingkungan sekolah berperan besar dalam aktivitas fisik remaja. MDPI Program kami yang melibatkan siswa, guru, pelatih dan orang tua secara bersama-sama memang mencoba mengatasi hambatan pengetahuan dan pengawasan yang ditemukan di Desa Poleonro.

Lingkungan sekolah sebagai faktor penting untuk aktivitas fisik remaja juga dibuktikan oleh penelitian terkini. Martins et al. (2021) menemukan bahwa faktor lingkungan sosial sekolah—seperti kehadiran kegiatan ekstrakurikuler olahraga, penggunaan fasilitas, dan dorongan sekolah—memberi kontribusi besar terhadap peningkatan aktivitas fisik (Martins et al., 2021). Dalam program ini, sekolah Desa Poleonro yang sudah memiliki fasilitas olahraga dijadikan lokasi utama,

sehingga pemanfaatannya bersama pelatihan dan monitoring benar-benar memanfaatkan potensi lingkungan tersebut.

Meskipun teknologi membawa manfaat, literatur juga menyoroti tantangan dalam penerapannya. Artikel Martín-Rodríguez & Madrigal-Cerezo (2025) menyebut bahwa keberhasilan integrasi teknologi dalam pendidikan jasmani bergantung pada pelatihan guru, akses perangkat, dan kesetaraan akses digital (Martín-Rodríguez & Madrigal-Cerezo, 2025). Hal ini tercermin juga di Desa Poleonro, di mana beberapa siswa atau orang tua mengalami keterbatasan perangkat atau jaringan internet sehingga akses ke modul digital tidak sepenuhnya merata — sebuah kelemahan yang perlu diperhatikan ke depan.

Olahraga tidak hanya berdampak pada fisik tetapi juga kesehatan mental remaja. Studi (Ruiz-Ranz & Asín-Izquierdo (2025) menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur memiliki efek positif pada kesehatan mental remaja (Ruiz-Ranz & Asín-Izquierdo, 2025). Dengan adanya pelatihan, aktivitas rutin, dan partisipasi komunitas dalam program ini, remaja Desa Poleonro diharapkan memperoleh manfaat jangka panjang tidak hanya berupa kebugaran fisik, tetapi juga peningkatan kondisi mental dan emosional.

Secara keseluruhan, keunggulan program terletak pada kombinasi pelatihan teknis, teknologi edukasi, pendampingan langsung, dan pengelolaan keberlanjutan berbasis komunitas—yang menjawab kebutuhan kontekstual di Desa Poleonro. Namun, masih terdapat hambatan seperti akses teknologi dan keterlibatan orang tua yang variatif. Peluang ke depan mencakup memperluas program ke sekolah lain, memperkuat infrastruktur digital, dan mengintegrasikan program dengan kebijakan lokal agar menjadi model sistemik yang bisa direplikasi.

Kesimpulan

Program *Sport Smart*: Edukasi Olahraga yang Aman dan Efektif bagi Remaja Desa Poleonro, Kecamatan Lamuru, Kabupaten Bone telah berhasil dilaksanakan dengan hasil yang positif dan berdampak nyata bagi masyarakat. Kegiatan ini mampu meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja, guru olahraga, serta masyarakat mengenai pentingnya berolahraga dengan teknik yang benar dan aman. Melalui pelatihan intensif, penerapan teknologi edukasi, pendampingan lapangan, serta kegiatan partisipatif seperti senam bersama dan turnamen olahraga, masyarakat Desa Poleonro kini lebih sadar akan pentingnya hidup aktif dan sehat.

Selain itu, pelaksanaan program ini telah membentuk kolaborasi yang solid antara pihak sekolah, pelatih, pemerintah desa, dan masyarakat. Pembentukan Hasil evaluasi juga menunjukkan adanya peningkatan keterampilan olahraga di kalangan siswa, penurunan risiko cedera, dan meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan fisik rutin. Dengan demikian, program *Sport Smart* tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan keterampilan olahraga, tetapi juga menciptakan fondasi budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan desa.

Daftar Pustaka

- Afriani, Y., Sari, S. P., & Puspaningtyas, D. E. (2022). Analisis Ahli Cakram Asupan Makan dan Cairan Atlet: Studi Awal Pengembangan Media Edukasi Atlet Remaja. *Jurnal Gizi*, 11(2), 48. <https://doi.org/10.26714/jg.11.2.2022.48-59>
- Bujang, J. S., Sulastri, S., & Pradita, I. A. (2021). Olahraga Voli Sebagai Sarana Mengurangi Aktivitas Game Online Bagi Remaja Di Desa Jambat Akar Kabupaten Seluma. *Jurnal Dharma Pendidikan dan Keolahragaan*, 1(1), 7–18. <https://doi.org/10.33369/dharmapendidikan.v1i1.15834>

- Hanief, Y. N., Firmansyah, A., Erdilanita, U., & Purwadi, D. A. (2025). Edukasi pertolongan pertama pada cedera olahraga bagi orang tua dan atlet sepak bola di Batu Football Academy (BAFA). *Darmabakti: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/10.56003/darmabakti.v1i1.393>
- Jayadilaga, Y., Handayani, M., & Kas, S. R. (2024). Identifikasi Kebiasaan Makan dan Aktivitas Olahraga pada Remaja dan Dewasa. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 14(6), 396–400. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i6.1992>
- Martín-Rodríguez, A., & Madrigal-Cerezo, R. (2025). Technology-Enhanced Pedagogy in Physical Education: Bridging Engagement, Learning, and Lifelong Activity. *Education Sciences*, 15(4), 409. <https://doi.org/10.3390/educsci15040409>
- Martins, J., Costa, J., Sarmiento, H., Marques, A., Farias, C., Onofre, M., & Valeiro, M. G. (2021). Adolescents' Perspectives on the Barriers and Facilitators of Physical Activity: An Updated Systematic Review of Qualitative Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4954. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094954>
- Pranata, D. (2022). *PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA: LITERATURE REVIEW*. 1(02).
- Radovic, A., & Badawy, S. M. (2020). Technology Use for Adolescent Health and Wellness Available to Purchase. *PEDIATRICS*. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2056G>
- Rezki, R., Jatra, R., Sari, M., Haqqi, M., & Muafa, F. F. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaan. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 5(1), 87–93. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v5i1.7084>
- Rössler, R., Donath, L., Verhagen, E., Junge, A., Schweizer, T., & Faude, O. (2014). *Exercise-Based Injury Prevention in Child and Adolescent Sport: A Systematic Review and Meta-Analysis*. 44, 1733–1748.
- Ruiz-Ranz, E., & Asín-Izquierdo, I. (2025). Physical activity, exercise, and mental health of healthy adolescents: A review of the last 5 years. *Sports Medicine and Health Science*, 7(3), 161–172. <https://doi.org/10.1016/j.smhs.2024.10.003>
- Velde, S. J. te, Lankhorst, K., Zwinkels, M., Verschuren, O., Takken, T., & De Groot, J. (2018). Associations of sport participation with self-perception, exercise self-efficacy and quality of life among children and adolescents with a physical disability or chronic disease—A cross-sectional study. *Sports Medicine - Open*, 4(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0152-1>