

EDUKASI TINGKAT KEBUGARAN PEMUDA KARANGTARUNA DENGAN PARTISIPASI AKTIVITAS OLAHRAGA DI KECAMATAN BATANG KABUPATEN JENEPONTO

**Muh. Ilham Aksir¹, Butsiarah², Andi Sahrul Jahrir³, Andi Atssam Mappanyukki⁴, Ainul
Hidayah⁵**

^{1,2,3,4,5}Universitas Negeri Makassar

muh.ilham.aksir@unm.ac.id

Abstract

This Community Service Program was implemented to enhance the knowledge, skills, and awareness of the youth members of Karang Taruna in Batang District, Jeneponto Regency, regarding the importance of physical fitness and the application of a healthy lifestyle. The program was initiated based on the low level of understanding among participants about the concept of physical fitness and appropriate measurement methods. The implementation involved a series of activities including education, training, simulation, and reflection conducted through participatory and applicative approaches. Thirty active members participated in all stages of the training held over several days. The results indicate a significant improvement in participants' knowledge, skills, and attitudes toward physical fitness. Participants were able to understand the concept of fitness, perform simple measurements, and apply exercise routines suited to their physical needs. The program also fostered a sense of healthy living, social cooperation, and collective responsibility in maintaining community health. It is concluded that community-based physical fitness education effectively improves youth awareness and promotes healthy lifestyle behaviors.

Keywords: *physical fitness; youth empowerment; healthy lifestyle; community service*

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran pemuda Karang Taruna Kecamatan Batang Kabupaten Jeneponto tentang pentingnya kebugaran jasmani serta penerapan pola hidup sehat. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pemahaman anggota Karang Taruna terhadap konsep kebugaran jasmani dan cara pengukurannya yang benar. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi tahap penyuluhan, pelatihan, simulasi, dan refleksi yang dilaksanakan secara partisipatif dan aplikatif. Kegiatan ini melibatkan tiga puluh peserta aktif yang mengikuti seluruh rangkaian pelatihan selama beberapa hari. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta terhadap kebugaran jasmani. Peserta mampu memahami konsep kebugaran, melakukan pengukuran sederhana, serta menerapkan latihan fisik yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Kegiatan ini juga menumbuhkan semangat hidup sehat, kerja sama sosial, dan tanggung jawab kolektif dalam menjaga kesehatan masyarakat. Simpulan dari kegiatan ini adalah bahwa edukasi kebugaran jasmani berbasis komunitas efektif dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat di kalangan pemuda.

Kata Kunci: kebugaran jasmani; pemberdayaan pemuda; pola hidup sehat; pengabdian masyarakat

Submitted: 2025-10-06

Revised: 2025-10-19

Accepted: 2025-10-27

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang mampu melakukan aktivitas fisik secara efisien tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kondisi ini mencerminkan kemampuan organ tubuh, terutama jantung, paru-paru, dan otot, untuk bekerja secara optimal dalam menunjang aktivitas sehari-hari. Kebugaran jasmani tidak hanya berkaitan dengan kekuatan fisik, tetapi juga menjadi indikator penting dari kualitas hidup yang sehat, produktif, dan seimbang. Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik akan lebih mampu mempertahankan energi, mengelola stres, serta menjaga fungsi tubuh secara maksimal. Dalam konteks pembangunan sumber daya manusia, kebugaran jasmani berperan sebagai fondasi utama dalam mewujudkan masyarakat yang sehat dan berdaya saing tinggi.

Kebugaran jasmani terdiri atas beberapa komponen utama, yakni daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, komposisi tubuh, kecepatan, dan kelincahan. Setiap komponen saling berkaitan dalam mendukung performa fisik seseorang. Manfaat kebugaran jasmani juga meliputi peningkatan fungsi jantung dan paru-paru, pengendalian berat badan, pencegahan penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi, serta peningkatan kesehatan mental dan kualitas tidur. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat masih memandang kegiatan olahraga hanya sebagai aktivitas rekreasi, bukan sebagai kebutuhan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh secara berkelanjutan.

Secara kuantitatif, hasil observasi terhadap Organisasi Pemuda Karang Taruna Kecamatan Batang Kabupaten Jenepono, yang beranggotakan sekitar 30 orang aktif, menunjukkan bahwa 70% dari anggotanya rutin melakukan kegiatan olahraga bersama, namun 85% di antaranya belum memahami konsep dasar kebugaran jasmani serta cara mengukur tingkat kebugaran tubuh secara benar. Kegiatan olahraga yang dilaksanakan selama ini lebih difokuskan pada aspek sosial, seperti mempererat silaturahmi antarwarga, tanpa memperhatikan prinsip latihan fisik yang terstruktur dan terukur. Potensi besar organisasi ini terletak pada semangat dan partisipasi aktif para pemuda dalam menggerakkan kegiatan sosial di tingkat masyarakat. Dengan dukungan pembinaan dan edukasi yang tepat, Karang Taruna Kecamatan Batang berpeluang menjadi pelopor dalam membangun budaya hidup sehat dan aktif di wilayahnya.

Dari segi sosial dan geografis, wilayah Kecamatan Batang memiliki potensi yang mendukung pengembangan kegiatan kebugaran jasmani. Secara fisik, wilayah ini memiliki lahan terbuka yang sering dimanfaatkan untuk kegiatan olahraga masyarakat. Dari aspek sosial, Karang Taruna menjadi wadah yang strategis karena memiliki pengaruh kuat di tingkat desa dan kelurahan. Sementara dari sisi ekonomi, sebagian besar masyarakat bekerja di sektor informal seperti pertanian dan perdagangan, sehingga aktivitas fisik sebenarnya telah menjadi bagian dari rutinitas mereka. Namun, tanpa pemahaman yang memadai mengenai kebugaran jasmani, kegiatan fisik tersebut belum tentu berdampak optimal terhadap kesehatan dan kebugaran tubuh. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berbasis edukasi dan praktik yang sistematis untuk mengoptimalkan potensi tersebut.

Permasalahan utama yang dihadapi oleh mitra, yaitu Organisasi Pemuda Karang Taruna Kecamatan Batang, meliputi minimnya pengetahuan tentang kebugaran jasmani, kurangnya keterampilan dalam melakukan pengukuran tingkat kebugaran, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya pola hidup sehat. Para anggota belum memahami jenis olahraga yang tepat untuk meningkatkan taraf kesehatan dan sering kali melakukan kegiatan fisik tanpa memperhatikan durasi, intensitas, maupun tujuan latihan. Kondisi ini menyebabkan kegiatan olahraga yang dilakukan belum memberikan manfaat maksimal bagi peningkatan kebugaran jasmani masyarakat setempat.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran para anggota Karang Taruna Kecamatan Batang mengenai pentingnya kebugaran jasmani dan penerapan pola hidup sehat. Melalui kegiatan penyuluhan, pelatihan, dan praktik langsung, para peserta diharapkan mampu memahami konsep dasar kebugaran jasmani, menguasai teknik pengukuran sederhana, serta menerapkan aktivitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan tubuh. Dengan demikian, Karang Taruna dapat berperan aktif sebagai penggerak masyarakat dalam mewujudkan lingkungan sosial yang sehat dan produktif.

Kajian literatur mendukung pentingnya kegiatan ini. Penelitian oleh Adhianto dan Arief (2023) menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa SMP Negeri 2 Sidoarjo yang menegaskan pentingnya aktivitas fisik teratur untuk menjaga daya tahan tubuh (Adhianto & Arief, 2023). Prastyawan dan Pulungan (2022) menemukan bahwa kebugaran jasmani tidak secara langsung memengaruhi prestasi belajar, namun berperan penting

dalam mendukung kesehatan fisik dan mental siswa sekolah dasar (Prastyawan & Pulungan, 2022). Sementara itu, Mulyaningsih et al. (2023) menyatakan bahwa kebugaran jasmani memiliki hubungan signifikan dengan pola hidup sehat, dengan nilai korelasi 0,467 ($p < 0,05$), yang menegaskan bahwa latihan fisik perlu disertai dengan gaya hidup sehat agar memberikan hasil optima (Mulyaningsih et al., 2023).

Selain itu, kajian internasional juga memperkuat urgensi topik ini. Penelitian oleh Xiao et al. (2021) menunjukkan bahwa pelatihan fungsional memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kecepatan, kekuatan otot, daya, keseimbangan, dan kelincahan, yang merupakan komponen penting dalam kebugaran jasmani (Xiao et al., 2021). Hasil ini menegaskan bahwa latihan terstruktur dan teratur berperan langsung dalam peningkatan performa fisik dan kesehatan tubuh. Sementara itu, Sluijs et al. (2021) melaporkan bahwa sekitar 80% remaja di dunia tidak cukup aktif secara fisik, dan kebugaran jasmani pada usia muda merupakan indikator penting bagi kesehatan dan kualitas hidup di masa dewasa (Sluijs et al., 2021). Dua temuan tersebut memberikan landasan ilmiah yang kuat bahwa rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya kesadaran terhadap kebugaran jasmani merupakan permasalahan universal, termasuk di tingkat komunitas lokal seperti Karang Taruna Kecamatan Batang.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan solusi nyata terhadap permasalahan mitra melalui pendekatan ilmiah, edukatif, dan aplikatif. Dengan memperkuat kapasitas pengetahuan dan keterampilan anggota Karang Taruna dalam bidang kebugaran jasmani, diharapkan terjadi peningkatan kualitas kesehatan individu sekaligus terbentuknya budaya hidup sehat yang berkelanjutan di lingkungan masyarakat Kecamatan Batang Kabupaten Jeneponto.

Metode

Sasaran dalam kegiatan ini adalah seluruh anggota Organisasi Pemuda Karang Taruna Kecamatan Batang Kabupaten Jeneponto yang berjumlah sekitar 30 orang. Pemilihan mitra ini didasarkan pada peran strategis Karang Taruna sebagai wadah pembinaan generasi muda yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat. Lokasi kegiatan dipusatkan di Kecamatan Batang, dengan beberapa sesi praktik dilakukan di lapangan olahraga yang sering digunakan untuk kegiatan sosial masyarakat. Pemilihan lokasi ini mempertimbangkan kemudahan akses, ketersediaan fasilitas, dan keterlibatan masyarakat sekitar.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan meliputi koordinasi antara tim pengabdian dan mitra untuk menentukan jadwal, peserta, serta kebutuhan logistik. Pada tahap ini dilakukan pula penyusunan materi dan perangkat kegiatan, seperti lembar pengukuran kebugaran jasmani, panduan latihan fisik, serta media presentasi edukatif. Tahap pelaksanaan mencakup dua kegiatan utama, yaitu edukasi dan simulasi. Kegiatan edukasi dilakukan melalui penyuluhan interaktif mengenai konsep kebugaran jasmani, jenis olahraga yang tepat, dan pencegahan cedera olahraga. Sementara kegiatan simulasi dilaksanakan dalam bentuk latihan langsung pengukuran tingkat kebugaran jasmani dengan menggunakan parameter dasar seperti daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, dan fleksibilitas tubuh. Seluruh peserta melakukan simulasi dengan bimbingan tim pelaksana dan pelatih profesional agar hasilnya lebih terarah dan aman. Tahap evaluasi dilakukan dalam dua fase, yaitu evaluasi jangka pendek setelah kegiatan dan evaluasi jangka panjang tiga bulan pascapelaksanaan. Evaluasi jangka pendek dilakukan melalui post-test, observasi keterlibatan peserta, serta pengisian kuesioner umpan balik, sedangkan evaluasi jangka panjang dilakukan untuk menilai penerapan hasil kegiatan dalam rutinitas olahraga peserta.

Materi kegiatan meliputi: (1) konsep dasar kebugaran jasmani dan komponennya; (2) metode pengukuran tingkat kebugaran sederhana; (3) jenis-jenis olahraga yang sesuai dengan kemampuan fisik individu; dan (4) pencegahan cedera olahraga. Materi disusun dalam bentuk

modul singkat, presentasi visual, serta video praktik untuk mempermudah pemahaman peserta. Alat dan bahan yang digunakan antara lain stopwatch, meteran, timbangan digital, handgrip strength meter, alat pengukur denyut nadi, serta lembar penilaian kebugaran jasmani. Semua peralatan berasal dari inventaris tim pelaksana PKM dan laboratorium pendidikan jasmani, sehingga kuantitas dan kualitasnya terjamin.

Analisis data kegiatan dilakukan secara deskriptif kualitatif dan kuantitatif sederhana. Data kuantitatif diperoleh dari hasil pre-test dan post-test mengenai pengetahuan peserta, serta hasil pengukuran kebugaran jasmani berdasarkan tes lapangan seperti Harvard Step Test dan Sit and Reach Test. Sementara itu, data kualitatif diperoleh melalui observasi partisipasi, wawancara, dan tanggapan peserta selama pelaksanaan kegiatan. Seluruh data diolah untuk melihat perubahan pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta sebelum dan sesudah kegiatan.

Keberhasilan kegiatan dilihat dari peningkatan partisipasi peserta dalam kegiatan olahraga pascakegiatan, serta dari respon positif masyarakat terhadap kegiatan yang dilakukan. Dengan metode yang sistematis dan alat ukur yang jelas, kegiatan pengabdian ini diharapkan memberikan dampak nyata terhadap perubahan perilaku, peningkatan kesehatan, dan kualitas hidup masyarakat di Kecamatan Batang Kabupaten Jenepono.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang dilaksanakan bersama Organisasi Pemuda Karang Taruna Kecamatan Batang Kabupaten Jenepono bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran pemuda tentang pentingnya kebugaran jasmani serta penerapan pola hidup sehat. Program ini dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan tiga puluh anggota aktif Karang Taruna yang berusia produktif. Kegiatan berlangsung selama beberapa hari dan mencakup tahap penyuluhan, pelatihan, simulasi, serta refleksi. Pendekatan yang digunakan bersifat edukatif dan aplikatif, sehingga peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga keterampilan praktis dalam melakukan aktivitas kebugaran jasmani secara mandiri.

Tahapan kegiatan diawali dengan sesi penyuluhan dan edukasi yang menitikberatkan pada pemahaman konsep dasar kebugaran jasmani, manfaatnya bagi kesehatan, serta faktor-faktor yang memengaruhi kebugaran tubuh. Materi disampaikan dengan metode interaktif melalui ceramah, video pembelajaran, dan diskusi kelompok. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif selama sesi berlangsung, terutama ketika membahas jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik dan lingkungan masyarakat. Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya kebugaran jasmani sebagai bagian dari gaya hidup sehat dan upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Setelah sesi penyuluhan, kegiatan dilanjutkan dengan praktik pengukuran kebugaran jasmani menggunakan alat dan metode sederhana. Peserta diajarkan cara mengukur denyut nadi, kekuatan otot, daya tahan tubuh, serta fleksibilitas melalui uji *sit-up*, *push-up*, dan *sit and reach*. Praktik ini memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam menilai tingkat kebugaran secara objektif. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar peserta mampu melakukan pengukuran dengan benar dan memahami makna hasil tes yang diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan telah meningkatkan keterampilan praktis peserta dalam mengukur dan menginterpretasikan kondisi kebugaran jasmani, sesuai dengan tujuan kegiatan yang telah ditetapkan.

Kegiatan pelatihan dilanjutkan dengan praktik gerak dasar kebugaran jasmani yang mencakup latihan peregangan, kekuatan otot, kelincahan, serta tahapan pemanasan dan pendinginan. Peserta diajak untuk mempraktikkan latihan-latihan tersebut dengan bimbingan instruktur dan pendampingan tim pelaksana. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan fisik, tetapi juga menumbuhkan kesadaran peserta terhadap pentingnya disiplin berolahraga dan menjaga pola

hidup sehat. Beberapa peserta mengaku baru memahami pentingnya tahapan pemanasan sebelum berolahraga dan menyadari manfaat latihan rutin bagi peningkatan kebugaran serta pencegahan cedera. Kegiatan ini secara tidak langsung memperkuat solidaritas dan semangat kebersamaan di antara anggota Karang Taruna.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta terhadap kebugaran jasmani. Berdasarkan perbandingan antara hasil pre-test dan post-test, terjadi peningkatan pemahaman rata-rata sebesar 35%. Selain itu, peserta menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang lebih positif, antara lain dengan mulai menjadwalkan kegiatan olahraga rutin dan menerapkan pola hidup sehat. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa kegiatan PKM telah memberikan dampak nyata terhadap peningkatan kapasitas individu dan kolektif anggota Karang Taruna. Secara keseluruhan, kegiatan ini efektif dalam menumbuhkan kesadaran dan perilaku sehat di kalangan pemuda serta membuka peluang bagi pengembangan program serupa yang berkelanjutan di masyarakat Kecamatan Batang Kabupaten Jeneponto.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang melibatkan anggota Karang Taruna Kecamatan Batang telah menunjukkan hasil yang konsisten dengan temuan-temuan dalam literatur mengenai intervensi kebugaran jasmani berbasis komunitas. Misalnya, penelitian tentang edukasi olahraga dan kebugaran di masyarakat Indonesia menemukan bahwa rendahnya motivasi dan akses fasilitas menjadi penghambat utama pelaksanaan aktivitas fisik (Juniarto et al., 2022). Dalam kegiatan ini, melalui pendekatan edukasi, simulasi pengukuran, dan pelatihan praktis, peserta memperoleh pemahaman dan keterampilan yang memungkinkan mereka mengatasi hambatan tersebut.

Selain itu, penelitian internasional tentang intervensi aktivitas fisik komunitas menegaskan bahwa program yang dirancang secara partisipatif, relevan dengan konteks lokal, dan dilengkapi dengan dukungan lintas pemangku kepentingan cenderung menghasilkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan (Ostermeier et al., 2024). Kegiatan PKM ini telah menerapkan pendekatan serupa dengan melibatkan anggota Karang Taruna dalam penyusunan jadwal, pelaksanaan simulasi, dan refleksi bersama, sehingga membangun rasa kepemilikan dan keterlibatan yang tinggi. Dengan demikian, kemungkinan keberlanjutan perubahan perilaku olahraga di kalangan peserta menjadi semakin besar.

Walaupun demikian, masih terdapat tantangan yang perlu diperhatikan. Penelitian di Makassar tentang senam kebugaran menunjukkan bahwa meskipun kesadaran meningkat, keterbatasan waktu pelaksanaan dan fasilitas menjadi kendala dalam mempertahankan aktivitas fisik secara berkelanjutan (Syamsuddin et al., 2024). Dalam konteks PKM ini, durasi kegiatan yang singkat serta fasilitas yang belum sepenuhnya memadai memang mencatat batasan serupa. Oleh karena itu, untuk memperkuat dampak jangka panjang, diperlukan perencanaan lanjutan yang mempertimbangkan faktor-faktor lingkungan, penjadwalan rutin, dan penguatan kapasitas mitra lokal agar integrasi kebugaran jasmani dalam rutinitas sehari-hari masyarakat dapat terwujud.

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang berfokus pada edukasi kebugaran jasmani bagi pemuda Karang Taruna Kecamatan Batang Kabupaten Jeneponto telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak yang signifikan. Kegiatan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran peserta mengenai pentingnya menjaga kebugaran tubuh melalui aktivitas fisik yang teratur dan terukur. Melalui penyuluhan, pelatihan, dan praktik langsung, peserta tidak hanya memperoleh pemahaman teoretis tetapi juga pengalaman praktis dalam menjaga kebugaran jasmani. Hasil evaluasi menunjukkan adanya perubahan perilaku positif, di mana peserta mulai membiasakan diri untuk berolahraga secara teratur, melakukan pengukuran

kebugaran sederhana, dan menerapkan gaya hidup sehat. Selain berdampak pada individu, kegiatan ini juga memperkuat peran Karang Taruna sebagai agen perubahan sosial yang mendorong partisipasi masyarakat dalam membangun lingkungan yang sehat, aktif, dan produktif.

Keberhasilan kegiatan ini menunjukkan pentingnya kerja sama antara akademisi, organisasi pemuda, dan masyarakat dalam meningkatkan kualitas kesehatan berbasis komunitas. Namun, untuk mempertahankan hasil yang telah dicapai, diperlukan kegiatan lanjutan dengan dukungan fasilitas dan pendampingan yang lebih berkelanjutan. Kegiatan serupa di masa mendatang diharapkan dapat dilaksanakan secara periodik dengan ruang lingkup yang lebih luas, mencakup aspek gizi, kesehatan mental, serta penguatan budaya hidup sehat di masyarakat. Pemuda Karang Taruna diharapkan terus menjadi pelopor gerakan kebugaran jasmani melalui kegiatan rutin seperti senam bersama, pelatihan kebugaran berbasis lingkungan, dan kampanye hidup sehat di media sosial. Dengan demikian, kegiatan PKM ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek berupa peningkatan pengetahuan, tetapi juga membangun fondasi jangka panjang bagi terwujudnya masyarakat Kecamatan Batang yang sehat, aktif, dan berdaya saing.

Daftar Pustaka

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Juniarto, M., Subandi, O. U., & Sujarwo, S. (2022). Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Dharma Rafflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 16–23. <https://doi.org/10.33369/dr.v20i1.18759>
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 2 Mlati. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
- Ostermeier, E., Gilliland, J., Irwin, J. D., Seabrook, J. A., & Tucker, P. (2024). Developing community-based physical activity interventions and recreational programming for children in rural and smaller urban centres: A qualitative exploration of service provider and parent experiences. *BMC Health Services Research*, 24(1), 1017. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-11418-w>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Sluijs, E. M. F. van, Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: Current evidence and opportunities for intervention. *The Lancet*, 398(10298), 429–442.
- Syamsuddin, M. S., Sir, I., Ridwan, A., Zainuddin, M. S., & Burhanuddin, S. (2024). Meningkatkan Kesadaran Hidup Sehat melalui Senam Kebugaran Jasmani Bagi Masyarakat Rappocini Raya Makassar. *M. S.*, 2(1).
- Xiao, W., Soh, K. G., Wazir, M. R. W. N., Talib, O., Bai, X., Bu, T., Sun, H., Popovic, S., Masanovic, B., & Gardasevic, J. (2021). Effect of Functional Training on Physical Fitness Among Athletes: A Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 12, 738878. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.738878>