

DESA AKTIF: MEMBANGUN KOMUNITAS SEHAT MELALUI PENGEMBANGAN PROGRAM OLAHRAGA DAN KEBUGARAN DI TINGKAT DESA**Indra Himawan Susanto¹, Sujarwanto², Mokhamad Nur Bawono³, I Dewa Made Aryananda Wijaya Kusuma⁴**^{1,2,3,4}Universitas Negeri Surabaya¹indrasusanto@unesa.ac.id**Abstract**

This community service program was conducted in Bejjong Village, Mojokerto Regency, with the aim of increasing community participation in sports activities and empowering youth through structured physical activities. The program included coordination with village officials and youth organizations, the implementation of the "Ayo Gerak" movement, group exercise sessions, sports games, special group activities, and health and sports workshops. This initiative aligns with Indonesia's Asta Cita agenda, particularly the goals of improving human resource quality, enhancing productivity, and strengthening community-driven development at the village level. Furthermore, the program supports the achievement of key Sustainable Development Goals (SDGs), including SDG 3 (Good Health and Well-being), SDG 4 (Quality Education), SDG 11 (Sustainable Cities and Communities), and SDG 17 (Partnerships for the Goals). A participatory, community-based approach was applied, utilizing the revitalized sports facilities available in the village. The results indicate a significant increase in community enthusiasm, the development of active lifestyle habits, and improved awareness of the importance of physical activity for both physical and mental health. The program also strengthened collaboration between the village government, the university team, and the local community in developing a sustainable sports ecosystem. Overall, this initiative contributes meaningfully to the creation of an active, healthy, and productive village environment.

Keywords: community service, village sports, youth empowerment, Ayo Gerak, Bejjong**Abstrak**

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Bejjong, Kabupaten Mojokerto, dengan tujuan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga serta memberdayakan pemuda melalui kegiatan fisik yang terarah. Kegiatan dilakukan melalui koordinasi dengan pemerintah desa dan Karang Taruna, pelaksanaan program "Ayo Gerak", senam bersama, olahraga permainan, kegiatan untuk kelompok khusus, serta workshop kesehatan dan olahraga. Konsep ini selaras dengan Asta Cita, terutama agenda peningkatan kualitas sumber daya manusia dan penguatan pembangunan berbasis komunitas. Selain itu, program Desa Aktif mendukung pencapaian Sustainable Development Goals (SDGs), khususnya SDG 3 (Good Health and Well-being), SDG 4 (Quality Education), SDG 11 (Sustainable Communities), dan SDG 17 (Partnerships for the Goals). Metode pendekatan yang digunakan adalah partisipatif berbasis komunitas dengan pemanfaatan fasilitas olahraga desa yang telah direvitalisasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan antusiasme warga, terbentuknya kebiasaan hidup aktif, serta meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga bagi kesehatan fisik dan mental. Program ini juga memperkuat kolaborasi antara pemerintah desa, perguruan tinggi, dan masyarakat dalam membangun ekosistem olahraga yang berkelanjutan. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam membentuk desa yang aktif, sehat, dan produktif.

Kata Kunci: pengabdian masyarakat, olahraga desa, pemberdayaan pemuda, Ayo Gerak, Bejjong

Submitted: 2025-11-12

Revised: 2025-11-19

Accepted: 2025-11-26

Pendahuluan

Desa Bejjong, yang dikenal sebagai "Kampung Majapahit", merupakan salah satu desa bersejarah di Kecamatan Trowulan, Kabupaten Mojokerto, Provinsi Jawa Timur. Desa ini memiliki luas wilayah 195,185 hektar yang terbagi menjadi dua dusun, yaitu Dusun Bejjong dan Dusun Kedungwulan, dengan total populasi sekitar 4.240 jiwa. Selain dikenal sebagai kawasan wisata budaya, Desa Bejjong juga memiliki potensi sosial dan sumber daya pemuda yang cukup besar untuk diberdayakan melalui berbagai program pembangunan (MitaSiti PadilahUyun, AmungMa'mum, 2024). Namun demikian, potensi tersebut belum dimanfaatkan

secara optimal sehingga berdampak pada munculnya berbagai permasalahan sosial di kalangan pemuda. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan Kepala Desa Bejjong, diketahui bahwa banyak pemuda masih terlibat dalam aktivitas yang kurang produktif, (Purnomo et al., 2024). Permasalahan ini menjadi tantangan bagi Pemerintah Desa dalam menciptakan lingkungan yang aman, sehat, dan kondusif bagi perkembangan generasi muda. Sebagai langkah strategis, pemerintah desa berinisiatif melakukan revitalisasi sarana dan prasarana olahraga, termasuk pembangunan lapangan bola voli dan lapangan sepak bola sebagai ruang aktivitas positif bagi pemuda. Upaya ini kemudian diperkuat melalui kerja sama dengan tim Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) Universitas Negeri Surabaya, dengan tujuan mengembangkan Desa Bejjong menjadi desa aktif yang memanfaatkan olahraga sebagai sarana pembinaan karakter, peningkatan produktivitas, dan penguatan interaksi sosial. Dalam program ini juga membentuk komunitas olahraga di desa tersebut karena dengan membentuk olahraga komunitas terbukti meningkatkan kebugaran masyarakat, menurunkan risiko penyakit tidak menular, dan memperkuat interaksi sosial. (Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, 2021)

Metode

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di Desa Bejjong dilakukan melalui beberapa tahapan yang dirancang secara sistematis untuk memastikan efektivitas intervensi dan ketercapaian tujuan. Tahap awal meliputi kegiatan persiapan yang terdiri dari survei lokasi, analisis kebutuhan, serta koordinasi dengan perangkat desa dan sekolah-sekolah terkait. Selanjutnya dilakukan penyusunan mind mapping program, penyusunan rencana pelaksanaan kegiatan, serta finalisasi desain program pembinaan olahraga.

Pada tahap ini juga dilakukan penyiapan sarana dan prasarana pendukung, termasuk fasilitas olahraga yang telah direvitalisasi oleh pemerintah desa. Setelah seluruh persiapan terpenuhi, kegiatan utama dilaksanakan melalui serangkaian aktivitas pembinaan, pendampingan, dan pelatihan olahraga yang melibatkan berbagai kelompok usia. Program diakhiri dengan kegiatan monitoring dan evaluasi untuk menilai tingkat keterlaksanaan serta efektivitas kegiatan. Pendekatan yang digunakan dalam program ini adalah pendekatan partisipatif dan berbasis komunitas. Pelaksanaan kegiatan mengacu pada empat strategi utama. Pertama, penyelenggaraan program olahraga bersama "Ayo Gerak", yang ditujukan untuk mendorong masyarakat memanfaatkan sarana olahraga desa secara optimal, mulai dari anak-anak, remaja, hingga lansia.

Kedua, penyelenggaraan kegiatan kompetitif seperti turnamen dan festival olahraga yang berfungsi meningkatkan keterampilan atlet lokal, membangun semangat kompetisi sehat, dan memperkuat interaksi sosial masyarakat. Ketiga, pembangunan kemitraan dengan sekolah, klub olahraga, dan organisasi masyarakat lokal untuk mengintegrasikan pembinaan olahraga dengan kegiatan pendidikan serta aktivitas komunitas lainnya. Keempat, pelaksanaan evaluasi program secara berkala untuk menilai dampak kegiatan terhadap masyarakat serta mengidentifikasi kebutuhan perbaikan. Partisipasi mitra memegang peranan penting dalam mendukung keberhasilan program ini. Mitra desa berkontribusi melalui penyediaan fasilitas, peralatan olahraga, serta dukungan logistik dan pendanaan untuk penyelenggaraan kegiatan. Selain itu, mitra terlibat dalam proses perencanaan program, mulai dari perumusan tujuan, strategi, hingga desain kegiatan agar sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

Mitra yang memiliki kompetensi di bidang olahraga juga memberikan bimbingan teknis, pelatihan, dan pendampingan kepada pelatih, atlet, dan masyarakat umum. Lebih lanjut, mitra turut mendukung penyelenggaraan turnamen dan festival olahraga melalui koordinasi fasilitas dan pengaturan logistik kegiatan. Evaluasi program dilakukan secara berkala dengan mengintegrasikan berbagai metode penilaian, seperti observasi lapangan, wawancara, dan umpan balik dari peserta maupun mitra. Evaluasi ini bertujuan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan

partisipasi masyarakat dalam olahraga, meningkatkan kesehatan dan kebugaran, serta memperkuat kohesi sosial. Hasil evaluasi menjadi dasar identifikasi area yang memerlukan perbaikan dan rekomendasi untuk pengembangan program selanjutnya. Melalui pendekatan terpadu dan kolaboratif ini, program pengabdian di Desa Bejjong diharapkan mampu memberikan dampak yang berkelanjutan terhadap pembinaan olahraga dan kualitas kehidupan masyarakat.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di Desa Bejjong berlangsung melalui rangkaian kegiatan yang diawali dengan koordinasi intensif bersama Kepala Desa, perangkat desa, dan Karang Taruna. Koordinasi ini bertujuan untuk menyamakan persepsi terkait arah pengembangan desa menuju Desa Aktif Berolahraga. Pertemuan dilakukan secara langsung di Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Surabaya serta melalui media daring (Zoom Meeting). Hasil koordinasi menunjukkan dukungan penuh pihak desa dan Karang Taruna terhadap pelaksanaan program sport-based community development sebagai upaya menurunkan angka keterlibatan pemuda dalam aktivitas negatif serta meningkatkan produktivitas melalui kegiatan olahraga.

Implementasi program utama "Ayo Gerak" berjalan dengan baik dan mendapatkan antusiasme tinggi dari masyarakat. Program ini dirancang untuk mengaktifkan kembali ruang publik melalui olahraga bersama yang memanfaatkan fasilitas olahraga yang telah direvitalisasi oleh pemerintah Desa Bejjong, seperti lapangan bola voli dan lapangan sepak bola. Kegiatan olahraga bersama yang dilaksanakan setiap hari Selasa dan Kamis berhasil menggerakkan kelompok remaja dan dewasa untuk rutin beraktivitas fisik. Selain itu, program ini diikuti dengan kegiatan senam bersama yang dilaksanakan setiap akhir pekan, diikuti oleh seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak-anak, ibu-ibu, hingga lansia. Aktivitas senam ini terbukti meningkatkan tingkat partisipasi warga serta memperkuat kebersamaan dan solidaritas antarwarga.

Selain aktivitas olahraga umum, program juga melibatkan kegiatan olahraga untuk kelompok khusus, seperti permainan tradisional bagi anak-anak (misalnya balap karung) serta sesi olahraga ringan bagi lansia (Gilang & Ma, 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan kesempatan yang inklusif bagi semua kelompok usia agar dapat terlibat aktif dalam budaya olahraga desa. Pendekatan ini terbukti efektif karena mampu menarik minat warga yang sebelumnya kurang aktif dalam berolahraga. Program dilengkapi dengan workshop kesehatan dan olahraga yang memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk mencegah penyakit, teknik dasar olahraga, stretching yang benar, serta pola makan sehat (Id et al., 2022). Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dan diikuti dengan sesi diskusi. Workshop ini memberikan dasar pengetahuan kepada masyarakat agar dapat menjalankan gaya hidup sehat secara mandiri dan berkelanjutan. Dari sisi luaran, program ini menghasilkan beberapa capaian penting, di antaranya publikasi kegiatan pada media online desa, dokumentasi video melalui YouTube, serta penyusunan buku panduan. Luaran tersebut berfungsi untuk mendukung dokumentasi, publikasi, dan keberlanjutan program.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini mampu memberikan dampak positif yang signifikan, terutama dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya olahraga, memperkuat interaksi sosial, serta menciptakan lingkungan desa yang sehat, aktif, dan produktif. Hasil ini menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi instrumen efektif dalam memberdayakan pemuda dan membangun komunitas yang lebih solid (Mcgarry et al., 2025). Dalam perspektif pembinaan masyarakat, kegiatan olahraga terbukti tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tetapi juga berperan dalam membangun karakter, disiplin, dan solidaritas. Keterlibatan Karang Taruna sebagai mitra pelaksana memperkuat keberlanjutan program karena mereka menjadi penggerak utama aktivitas pemuda di desa. Keberhasilan program ini juga menunjukkan pentingnya

kolaborasi antara perguruan tinggi, pemerintah desa, dan masyarakat. Melalui dukungan sarana prasarana yang memadai serta pendampingan yang tepat, Desa Bejjong dapat berkembang menjadi desa percontohan dalam implementasi program berbasis olahraga untuk pemberdayaan masyarakat.



Gambar 1. Koordinasi dengan Kepala Desa Bejjong di FIKK Unesa



Gambar 2. Pembentukan Komunitas Olahraga dari usia anak sampai dewasa

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Bejjong berhasil memberikan dampak positif bagi peningkatan aktivitas fisik, kesadaran kesehatan, serta pembinaan karakter pemuda melalui pendekatan olahraga. Kegiatan "Ayo Gerak", senam bersama, permainan tradisional, workshop kesehatan, dan aktivitas olahraga untuk berbagai kelompok usia terbukti mampu meningkatkan partisipasi dan antusiasme warga desa. Pemanfaatan fasilitas olahraga desa, seperti lapangan bola voli dan sepak bola yang telah direvitalisasi, mampu menjadi sarana efektif bagi masyarakat untuk membangun kebiasaan hidup aktif dan mengurangi keterlibatan pemuda dalam kegiatan negatif. Program Desa Aktif merupakan pendekatan efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat melalui pengembangan olahraga berbasis komunitas. Implementasi program ini selaras dengan agenda Asta Cita, terutama dalam peningkatan kualitas manusia dan pembangunan berbasis desa, serta berkontribusi signifikan terhadap pencapaian SDGs, khususnya SDG 3, SDG 4, SDG 11, dan SDG 17. Untuk memperkuat keberlanjutan program, diperlukan kolaborasi multipihak, peningkatan fasilitas desa, dan pendampingan berkelanjutan.

Selain itu, program ini mampu memperkuat kolaborasi antara pemerintah desa, Karang Taruna, sekolah, dan tim PKM Universitas Negeri Surabaya dalam membangun ekosistem pembinaan olahraga yang berkelanjutan. Keterlibatan mitra dalam penyediaan fasilitas, dukungan

logistik, dan pengorganisasian kegiatan menjadi faktor penting keberhasilan program. Secara keseluruhan, pengabdian ini memberikan kontribusi nyata dalam memberdayakan masyarakat Desa Bejijong melalui olahraga, meningkatkan kualitas hidup warga, serta mendukung terbentuknya desa aktif dan produktif. Program ini diharapkan dapat diteruskan secara mandiri oleh masyarakat dan menjadi model pengembangan desa berbasis olahraga di wilayah lainnya

Daftar Pustaka

- Cavill, N., Kahlmeier, S., & Racioppi, F. (2021). *Physical Activity and Health in Communities*. WHO Press.
- Gilang, M., & Ma, A. (2022). *Journal Sports Area Analysis of community sports development based on the sports law for development through sports*. 7(3), 380–395.
- Id, L. M., Mccole, D., Id, T. T., Mphela, T., Maro, C., Adamba, C., Machuve, J., & Ocansey, R. (2022). *Effects of a sport-based positive youth development program on youth life skills and entrepreneurial mindsets*. 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0261809>
- Mcgarry, J. E., Rochon, R., Mala, J., & Ebron, K. A. (2025). *Critical Approaches to Youth Development Through Sport: An Introduction to the Special Issue*. 1–11.
- MitaSiti PadilahUyun1,AmungMa'mum2, C. (2024). *POSITIVE YOUTH DEVELOPMENT MELALUI OLAHRAGA: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW*. 7, 270–282.
- Purnomo, E., Jermaina, N., Hambali, B., Amirudin, A., & Cahyani, F. I. (2024). *Sports Participation , Family Communication and Positive Youth Development*. 12(4), 663–670. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120407>