

EDUKASI GAYA HIDUP AKTIF MELALUI PROGRAM *FUN RUN* UNTUK MENINGKATKAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP

**Bagus Kuncoro¹, Pipit Fitria Yulianto², Muhammad Ilham Dewanto³, Nico Ponco
Sulistyo⁴**

^{1,2,3,4}Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta (UTP)

¹luncanafs@gmail.com

Abstract

An active lifestyle is very important for students' health, especially teenagers, but digital technology increases sedentary behaviour. At SMP Negeri 5 Surakarta, students have low physical activity and limited understanding of an active lifestyle. The community service activity aims to increase students' knowledge and participation through education combined with a fun run. The methods used include participatory education with materials, hands-on practice, and evaluation. The subjects of the activity were eighth-grade students and PJOK teachers. The results showed an increase in students' understanding of physical activity and participation, including those who were previously less active. The non-competitive fun run changed students' perceptions of sports to a positive one and improved their physical fitness. This program is effective as a model for active lifestyle education and needs to be continued for a more optimal impact.

Keywords: active lifestyle, physical fitness, participatory education, fun run, middle school students

Abstrak

Gaya hidup aktif sangat penting untuk kesehatan siswa, terutama remaja, namun teknologi digital meningkatkan perilaku sedentari. Di SMP Negeri 5 Surakarta, para siswa memiliki aktivitas fisik rendah dan pemahaman terbatas tentang gaya hidup aktif. Kegiatan pengabdian masyarakat bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan partisipasi siswa melalui edukasi yang dipadukan dengan fun run. Metode yang digunakan mencakup edukasi partisipatif dengan materi, praktik langsung, dan evaluasi. Subjek kegiatan adalah siswa kelas VIII dan guru PJOK. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman siswa tentang aktivitas fisik dan partisipasi, termasuk siswa yang sebelumnya kurang aktif. Fun run yang non-kompetitif mengubah persepsi siswa terhadap olahraga menjadi positif dan memperbaiki kebugaran jasmani. Program ini efektif sebagai model edukasi gaya hidup aktif dan perlu dilanjutkan agar dampaknya lebih optimal.

Kata Kunci: gaya hidup aktif, kebugaran jasmani, edukasi partisipatif, fun run, siswa SMP

Submitted: 2026-07-02

Revised: 2026-07-10

Accepted: 2026-07-17

Pendahuluan

Gaya hidup aktif merupakan salah satu faktor penting dalam mendukung kesehatan dan kebugaran jasmani, khususnya pada usia remaja awal. Pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa berada pada fase pertumbuhan yang membutuhkan aktivitas fisik teratur untuk menunjang perkembangan fisik, mental, dan sosial secara optimal. Namun demikian, perkembangan teknologi digital yang pesat turut memengaruhi pola aktivitas siswa, yang cenderung lebih banyak melakukan aktivitas sedentari dibandingkan aktivitas fisik. Gaya hidup aktif merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani, khususnya pada usia sekolah. Kegiatan sosialisasi olahraga kesehatan terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam mendukung derajat kesehatan (Asri & Kardi, 2025).

SMP Negeri 5 Surakarta sebagai mitra dalam kegiatan pengabdian ini merupakan lingkungan yang strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat dan aktif. Berdasarkan hasil observasi awal serta wawancara dengan guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK), diketahui bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang relatif rendah. Siswa lebih banyak menghabiskan waktu di luar jam pelajaran dengan aktivitas pasif, seperti bermain

gim di media sosial, menggunakan gawai, dan mengonsumsi konten digital. Kondisi ini menunjukkan bahwa siswa belum terbiasa melakukan aktivitas fisik secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Pengenalan aktivitas fisik sejak dini melalui pendekatan edukatif dan partisipatif juga berkontribusi dalam membentuk generasi yang sehat dan berpengetahuan. Program edukasi kesehatan yang dikombinasikan dengan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran serta keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik (Derana, 2025; Kumalasari et al., 2024).

Di sisi lain, Sekolah Menengah Pertama Negeri 5 Surakarta sebenarnya memiliki potensi yang cukup besar dalam mendukung aktivitas fisik siswa. Fasilitas seperti lapangan sekolah dan lingkungan yang relatif aman memungkinkan pelaksanaan berbagai kegiatan fisik ringan hingga sedang. Selain itu, jumlah siswa yang cukup besar dapat menjadi modal dalam membangun budaya hidup aktif secara kolektif. Namun, potensi tersebut belum dimanfaatkan secara optimal karena masih terbatasnya program sekolah yang bersifat menarik, menyenangkan, dan berkelanjutan dalam mendorong partisipasi siswa. Pada tingkat remaja, edukasi aktivitas fisik memiliki peran strategis dalam membangun kebiasaan hidup aktif. Keterlibatan siswa dalam kegiatan fisik yang terstruktur dapat meningkatkan motivasi serta partisipasi mereka dalam menjaga kebugaran jasmani (Habibie & Wilujeng, 2024). Selain itu, pendekatan pembelajaran yang menyenangkan, seperti melalui permainan dalam pembelajaran PJOK, terbukti mampu meningkatkan minat dan motivasi siswa dalam beraktivitas fisik (Hidayat et al., 2025).

Permasalahan lain yang ditemukan adalah rendahnya pemahaman siswa mengenai pentingnya gaya hidup aktif bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Aktivitas olahraga sering kali dipersepsikan sebagai kegiatan yang melelahkan dan kompetitif, sehingga kurang diminati oleh sebagian siswa. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan inovatif yang mampu mengubah persepsi tersebut melalui kegiatan yang lebih menyenangkan, inklusif, dan mudah diikuti.

Berdasarkan permasalahan tersebut, program pengabdian kepada masyarakat ini dirancang dalam bentuk edukasi gaya hidup aktif yang dipadukan dengan kegiatan *fun run*. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin. Kegiatan *fun run* dipilih karena bersifat sederhana, aman, dan dapat dilakukan secara massal dengan suasana yang menyenangkan, sehingga diharapkan mampu meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara bertahap.

Pelaksanaan kegiatan ini juga sejalan dengan kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), yang memberikan ruang bagi mahasiswa untuk terlibat langsung dalam kegiatan pengabdian masyarakat berbasis proyek sosial. Melalui program ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengalaman belajar kontekstual di lapangan, tetapi juga berkesempatan mendapatkan rekognisi Satuan Kredit Semester (SKS). Selain itu, kegiatan ini turut mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi, khususnya dalam hal kontribusi nyata terhadap penyelesaian permasalahan di masyarakat serta peningkatan keterlibatan dosen dan mahasiswa di luar kampus. Lebih lanjut, berbagai program pengabdian masyarakat berbasis aktivitas fisik, seperti senam kebugaran dan pelatihan olahraga, menunjukkan hasil positif dalam menumbuhkan budaya hidup sehat di kalangan peserta didik maupun masyarakat (Hudain & Hasyim, 2025; Mistar & Anis, 2020). Kegiatan sosialisasi dan pelatihan kebugaran juga dapat meningkatkan pemahaman serta keterampilan individu dalam menjaga kondisi fisik secara mandiri (Mae et al., 2023). Dengan demikian, program pengabdian ini difokuskan pada aspek pendidikan dan kesehatan, khususnya dalam upaya meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui penerapan gaya hidup aktif yang berkelanjutan.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan edukasi partisipatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung melalui kegiatan *fun run*. Kegiatan dilaksanakan

dalam tiga tahap, yaitu (1) pemberian edukasi mengenai pentingnya gaya hidup aktif, (2) pelaksanaan aktivitas fisik berupa *fun run* sebagai bentuk pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*), dan (3) evaluasi melalui observasi dan angket untuk mengukur tingkat pemahaman dan partisipasi siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di SMPN 5 Surakarta, dengan melibatkan siswa kelas 8 dan guru olahraga. Bekerjasama dengan guru untuk mengintegrasikan edukasi gaya hidup aktif dan fisik berupa *fun run* sebagai bentuk pembelajaran berbasis pengalaman (*experiential learning*). Pengamatan dan Evaluasi. Pengumpulan Data. Menggunakan observasi dan angket untuk mengumpulkan data tentang perubahan yang terjadi dalam kreativitas anak sebelum dan sesudah intervensi. Refleksi Bersama. Mengadakan sesi refleksi dengan anak-anak, orang tua, dan pendidik untuk mendiskusikan dampak kegiatan dan pengalaman mereka.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMP Negeri 5 Surakarta berlangsung dengan baik dan mendapatkan respons positif dari siswa maupun pihak sekolah. Kegiatan dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu edukasi gaya hidup aktif, pelaksanaan *fun run*, serta evaluasi kegiatan. Pada tahap edukasi, siswa diberikan pemahaman mengenai pentingnya gaya hidup aktif bagi kesehatan dan kebugaran jasmani. Materi yang disampaikan meliputi manfaat aktivitas fisik, risiko gaya hidup sedentari, serta contoh aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan sehari-hari. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa antusias dalam mengikuti kegiatan, yang ditandai dengan keaktifan dalam sesi tanya jawab dan diskusi.

Selanjutnya, pada tahap praktik, kegiatan *fun run* dilaksanakan di lingkungan sekolah dengan rute yang telah disesuaikan dengan kondisi siswa SMP. Kegiatan ini dirancang dalam suasana yang menyenangkan dan non-kompetitif, sehingga mampu meningkatkan minat siswa untuk berpartisipasi. Sebagian besar siswa mengikuti kegiatan dengan penuh semangat, bahkan siswa yang sebelumnya kurang aktif dalam kegiatan olahraga terlihat lebih terlibat.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai gaya hidup aktif. Hal ini terlihat dari hasil angket yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mulai menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik secara rutin. Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi siswa dalam kegiatan fisik selama program berlangsung. Program edukasi aktivitas fisik yang diterapkan pada remaja juga menunjukkan bahwa keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan fisik mampu meningkatkan motivasi serta kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup aktif (Habibie & Wilujeng, 2024). Hal ini diperkuat oleh temuan bahwa pendekatan berbasis aktivitas seperti permainan atau olahraga rekreatif dapat meningkatkan minat siswa dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani (Hidayat et al., 2025).

Dari aspek kebugaran jasmani, meskipun kegiatan ini dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, terdapat indikasi peningkatan kondisi fisik siswa, seperti meningkatnya daya tahan dan semangat dalam mengikuti aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara menyenangkan dapat meningkatkan motivasi intrinsik siswa untuk bergerak lebih aktif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran dan perilaku hidup sehat pada peserta didik. Kegiatan sosialisasi olahraga kesehatan terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian dari upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat (Asri & Kardi, 2025).

Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan edukasi partisipatif yang dikombinasikan dengan praktik langsung (*experiential learning*) efektif dalam menanamkan kebiasaan hidup aktif pada siswa. Program *fun run* terbukti mampu mengubah persepsi siswa terhadap olahraga, dari yang semula dianggap melelahkan menjadi aktivitas yang menyenangkan dan mudah dilakukan. Selain

itu, pengenalan aktivitas fisik sejak dini melalui pendekatan edukatif dan partisipatif dapat membentuk generasi yang lebih sehat dan berpengetahuan, terutama ketika kegiatan dilakukan secara langsung dan menyenangkan (Derana, 2025; Kumalasari et al., 2024). Namun demikian, terdapat beberapa kendala dalam pelaksanaan kegiatan, seperti keterbatasan waktu dan belum adanya program lanjutan yang terstruktur dari pihak sekolah. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa integrasi program aktivitas fisik yang berkelanjutan dalam kegiatan sekolah agar dampak yang dihasilkan dapat lebih optimal.

Kesimpulan

Program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Negeri 5 Surakarta melalui pendekatan edukasi partisipatif dan praktik langsung berupa kegiatan fun run terbukti berjalan dengan baik dan efektif. Kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya penerapan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, program fun run yang dirancang secara menyenangkan dan non-kompetitif berhasil meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, termasuk pada siswa yang sebelumnya kurang aktif. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan berbasis pengalaman (*experiential learning*) dapat menjadi strategi yang tepat dalam mengubah persepsi siswa terhadap olahraga menjadi lebih positif.

Meskipun dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat, kegiatan ini juga memberikan indikasi adanya peningkatan kebugaran jasmani siswa, terutama dari aspek daya tahan dan antusiasme dalam beraktivitas fisik. Dengan demikian, program ini dapat menjadi alternatif model edukasi gaya hidup aktif yang mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Lebih lanjut, kegiatan pengabdian berbasis olahraga seperti senam aerobik atau pelatihan kebugaran jasmani terbukti efektif dalam menumbuhkan budaya hidup sehat baik di lingkungan sekolah maupun perguruan tinggi (Hudain & Hasyim, 2025; Mistar & Anis, 2020). Ke depan, diperlukan upaya keberlanjutan program melalui integrasi kegiatan serupa dalam program rutin sekolah agar dampak yang dihasilkan dapat lebih optimal dan berkelanjutan.

Ucapan Terima kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak LPPM Universitas Tunas Pembangunan yang telah memberikan dukungan pendanaan untuk pelaksanaan program pengabdian ini dengan nomor kontrak 005/PK-PKM/LPPM-UTP/III/2026. Bantuan yang diberikan sangat berarti dalam mendukung kelancaran kegiatan, dari tahap perencanaan hingga evaluasi. Semoga hasil dari program ini dapat memberikan manfaat yang nyata bagi masyarakat dan menjadi inspirasi untuk keberlanjutan kegiatan pengabdian di masa mendatang.

Daftar Pustaka

Untuk kualitas artikel yang baik, editor mengharuskan penulis untuk menggunakan referensi primer (jurnal) dengan komposisi minimal 80% dibanding referensi lain pada daftar pustaka. Penulis diminta untuk menggunakan referensi yang mutakhir yang dipublikasikan dalam 5 sampai 10 tahun terakhir. Jurnal ini tidak menggunakan footnote pada badan naskah, segala sumber pustaka mengikuti aturan penulisan pengutipan dan Daftar Pustaka.

Asri, A., & Kardi, I. S. (2025). Sosialisasi Olahraga Kesehatan Masyarakat di Madrasah Aliyah Al Muhtadin Arso VI Kabupaten Keerom dalam Upaya Meningkatkan Derajat Kesehatan. *Solusi Bersama: Jurnal Pengabdian dan Kesejahteraan Masyarakat*, 2(1), 94-101.

Derana, G. T. (2025). Pengenalan Kegiatan Fisik dan Edukasi Kesehatan untuk Membangun Generasi Sehat dan Berpengetahuan di SDN Nanggung. *Jurnal Pengabdian Masyarakat PADMALIBERTY*, 1(02), 78-91.

- Diah, I. N. (2025). IMPLEMENTASI PENDIDIKAN MULTIKULTUR BERBASISKEARIFANLOKAL KELAS IV DI MIN 10 BANDAR LAMPUNG (Doctoral dissertation, UINRADENINTANLAMPUNG).
- Habibie, I. Y., & Wilujeng, C. S. (2024). PHYSICAL ACTIVITYEDUCATIONFORADOLESCENTS AT SMP BRAWIJAYA SMART SCHOOL MALANG. *Caring: Jurnal PengabdianMasyarakat*, 4(1), 38-44.
- Hidayat, B. R., Firdaus, M., & Riyatmojo, D. K. (2025). Upaya Peningkatan Motivasi BelajarSiswa Kelas VII G dengan Pendekatan Permainan Pada Mata Pelajaran PJOKdi SMPNegeri 1KotaKediri. *JOURNAL SAINS STUDENT RESEARCH*, 3(3), 244-255.
- Hudain, M. A., & Hasyim, M. Q. (2025). Gerakan Kampus Sehat: Edukasi Gaya HidupAktifMelalui Senam Aerobik untuk Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIKKUNM. *Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 295-303.
- Khahfi, A. (2025). IMPLEMENTASI PEMBELAJARAN BERDIFERENSIASI PADAMATAPELAJARAN IPAS KELAS V DI MIN 7 BANDAR LAMPUNG (Doctoral dissertation, UINRADENINTAN LAMPUNG).
- Kumalasari, D. A., Pramono, M. R., Dianita, R., & Zaki, M. W. (2024). PENGENALANKEGIATAN FISIK DAN EDUKASI KESEHATAN UNTUK MEMBANGUNGENERASI SEHATDAN BERPENGETAHUAN DI SDN NANGGUNGAN. *Journal of CompositeSocialHumanisme*, 1(4), 15-25.
- Mae, R. M., Nope, F. E., & Leko, J. J. (2023). Sosialisasi dan Pelatihan PembuatanAlat TesKebugaran Jasmani di SMA Kristen Tarus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 3(2.2), 1818-1822.
- Mistar, J., & Anis, M. (2020). Menumbuh Kembangkan Budaya Sehat Melalui PelatihanSenamKebugaran Jasmani (Skj) Di Sd Negeri 2 Meurandeh. *Global Science Society: Jurnal IlmiahPengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 286-294