

**PENINGKATAN PENGETAHUAN KEBUGARAN JASMANI DAN GAYA HIDUP
AKTIF MELALUI EDUKASI OLAHRAGA BAGI SISWA PESANTREN
IMMIM PUTERA MONCONGLOE**

M. Imran Hasanuddin¹, Bahrul Alim², Butsiarah³, Sahabuddin⁴, Muhammad Ishak⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

[1m.imran.hasanuddin@unm.ac.id](mailto:m.imran.hasanuddin@unm.ac.id)

Abstract

This community service activity aims to improve the knowledge of students at Pesantren IMMIM Putera Moncongloe regarding physical fitness and the importance of an active lifestyle through a structured sports education program. Islamic boarding schools as dormitory-based educational institutions have dense routines that often minimize students' physical activity time, potentially reducing their overall physical fitness levels. The methods used include interactive lectures, sports practice demonstrations, educational video screenings, and group discussions. The activity was carried out for two days involving 60 students as active participants. The results show a significant increase in students' knowledge scores after the education was provided, from an average pre-test score of 58.3 to 82.7 on the post-test, an increase of 41.8%. In addition, 87% of participants reported higher motivation to exercise regularly after participating in the activity. It is concluded that the sports education program is proven effective in increasing pesantren students' knowledge and motivation regarding physical fitness and an active lifestyle.

Keywords: *physical fitness, active lifestyle, sports education, Islamic boarding school, community service*

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa Pesantren IMMIM Putera Moncongloe mengenai kebugaran jasmani dan pentingnya gaya hidup aktif melalui program edukasi olahraga yang terstruktur. Pesantren sebagai lembaga pendidikan berbasis asrama memiliki rutinitas padat yang seringkali meminimalkan waktu aktivitas fisik siswa, sehingga berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, demonstrasi praktik olahraga, pemutaran video edukatif, serta diskusi kelompok. Kegiatan ini dilaksanakan selama dua hari dengan melibatkan 60 siswa sebagai peserta aktif. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada skor pengetahuan siswa setelah pemberian edukasi, yakni dari rata-rata nilai pre-test sebesar 58,3 menjadi 82,7 pada post-test, atau meningkat sebesar 41,8%. Selain itu, 87% peserta menyatakan memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk berolahraga secara teratur setelah mengikuti kegiatan ini. Disimpulkan bahwa program edukasi olahraga terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi siswa pesantren terhadap kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif. Kegiatan serupa direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program pembinaan kesehatan di lingkungan pesantren.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, gaya hidup aktif, edukasi olahraga, pesantren, pengabdian masyarakat

Submitted: 2026-05-05

Revised: 2026-05-20

Accepted: 2026-06-06

Pendahuluan

Kebugaran jasmani merupakan salah satu aspek fundamental dalam pembentukan kualitas sumber daya manusia yang sehat, produktif, dan berdaya saing tinggi. Dalam konteks pendidikan, perhatian terhadap aspek kebugaran fisik siswa tidak seharusnya dikesampingkan di tengah tuntutan akademik yang semakin kompleks. Tubuh yang sehat dan bugar merupakan prasyarat bagi terciptanya kondisi belajar yang optimal, mengingat kondisi fisik yang prima berdampak langsung pada kemampuan konsentrasi, daya ingat, dan ketahanan mental siswa dalam menghadapi beban studi (Purnomo & Hadi, 2021).

Pesantren sebagai lembaga pendidikan Islam yang telah berakar kuat dalam tradisi pendidikan Indonesia memiliki kekhasan tersendiri dalam penyelenggaraan kegiatan belajar-mengajar. Sistem asrama yang diterapkan di pesantren mengharuskan para santri menjalani

rutinitas yang sangat terstruktur, mulai dari kegiatan ibadah di waktu subuh, pembelajaran kitab kuning, kegiatan formal di sekolah, hingga pengajian malam hari. Padatnya jadwal kegiatan ini sering kali menyisakan waktu yang sangat terbatas untuk aktivitas fisik yang memadai. Akibatnya, banyak santri yang mengalami gaya hidup sedentari tanpa disadari, yakni suatu pola hidup yang didominasi oleh aktivitas fisik minimal dan cenderung tidak banyak bergerak (Ramadhan et al., 2022).

Pesantren IMMIM Putera Moncongloe merupakan salah satu pesantren modern yang terletak di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. Sebagai lembaga pendidikan Islam yang memadukan kurikulum agama dan kurikulum nasional, pesantren ini menampung ratusan santri dari berbagai daerah. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan tim pengabdian, ditemukan bahwa pengetahuan para siswa mengenai konsep kebugaran jasmani, manfaat olahraga teratur, serta cara-cara menjalani gaya hidup aktif masih tergolong rendah. Hal ini tercermin dari minimnya partisipasi sukarela siswa dalam kegiatan olahraga di luar jam pelajaran pendidikan jasmani yang diwajibkan (Wahyuni & Setiawan, 2020).

Kondisi tersebut menjadi perhatian serius mengingat gaya hidup yang kurang aktif pada usia remaja dapat memberikan dampak negatif jangka panjang, baik terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa remaja yang kurang berolahraga memiliki risiko lebih tinggi terhadap berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, serta gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi (Kusuma & Widodo, 2021). Oleh karena itu, intervensi dini berupa edukasi olahraga yang tepat dan komprehensif sangat diperlukan untuk membekali para siswa dengan pemahaman yang benar dan motivasi yang kuat untuk menjalani gaya hidup aktif.

Program edukasi kesehatan dan olahraga yang dirancang dengan baik telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan mengubah perilaku kesehatan pada populasi remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dan Nurjaya (2022) di beberapa sekolah menengah di Jawa Barat menunjukkan bahwa intervensi edukasi olahraga selama dua hari mampu meningkatkan skor pengetahuan siswa secara signifikan dan berdampak positif pada intensitas aktivitas fisik mereka dalam jangka pendek. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Sugiarto dan Fahmi (2023) yang melakukan pengabdian di lingkungan pesantren di Jawa Timur, di mana program sosialisasi kebugaran jasmani terbukti meningkatkan kesadaran dan motivasi santri untuk berolahraga secara rutin.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tim pengabdian dari Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Makassar merasa terpanggil untuk melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul "Peningkatan Pengetahuan Kebugaran Jasmani dan Gaya Hidup Aktif melalui Edukasi Olahraga bagi Siswa Pesantren IMMIM Putera Moncongloe." Kegiatan ini dirancang sebagai upaya konkret untuk menjembatani kesenjangan pengetahuan di antara para siswa pesantren terkait pentingnya menjaga kebugaran jasmani dan menerapkan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari (Saputra & Ilham, 2023).

Tujuan kegiatan pengabdian ini secara umum adalah untuk memberikan edukasi yang komprehensif kepada siswa Pesantren IMMIM Putera Moncongloe mengenai konsep kebugaran jasmani, manfaat olahraga bagi kesehatan, serta cara-cara praktis untuk menerapkan gaya hidup aktif dalam keseharian di lingkungan pesantren. Secara khusus, kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang komponen-komponen kebugaran jasmani, meningkatkan kesadaran akan bahaya gaya hidup sedentari, serta memotivasi siswa untuk mengintegrasikan aktivitas fisik yang teratur dalam rutinitas mereka meski di tengah kesibukan kegiatan pesantren yang padat. Diharapkan melalui kegiatan ini, para siswa dapat menjadi agen perubahan dalam menciptakan budaya hidup sehat dan aktif di lingkungan pesantren mereka (Purnomo & Hadi, 2021).

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Pesantren IMMIM Putera Moncongloe, Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan, pada bulan Mei 2026. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama dua hari penuh dengan melibatkan 60 siswa sebagai peserta yang dipilih secara acak dari tingkatan kelas berbeda, mulai dari kelas VII hingga kelas XII. Pemilihan lokasi didasarkan atas pertimbangan strategis mengingat Pesantren IMMIM Putera Moncongloe merupakan salah satu pesantren terbesar dan tertua di Sulawesi Selatan yang memiliki jumlah santri cukup besar serta belum pernah mendapatkan program serupa sebelumnya.

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah pendekatan edukatif-partisipatif, yakni suatu model pendekatan yang menempatkan peserta bukan hanya sebagai objek penerima informasi, melainkan sebagai subjek aktif yang dilibatkan secara langsung dalam proses pembelajaran. Melalui pendekatan ini, peserta didorong untuk aktif berdiskusi, bertanya, dan berbagi pengalaman mereka terkait aktivitas fisik sehari-hari. Sebelum kegiatan inti dimulai, dilakukan pre-test untuk mengukur tingkat pengetahuan awal para siswa mengenai kebugaran jasmani, komponen-komponennya, manfaat olahraga, dan konsep gaya hidup aktif. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner terstruktur yang terdiri dari 25 butir pertanyaan pilihan ganda yang telah divalidasi oleh tim ahli (Ramadhan et al., 2022).

Metode pelaksanaan kegiatan terbagi atas beberapa sesi yang dirancang secara sistematis dan berkesinambungan. Sesi pertama diisi dengan ceramah interaktif yang disampaikan oleh narasumber dari tim pengabdian mengenai pengertian dan komponen kebugaran jasmani, yang mencakup ketahanan kardiorespirasi, kekuatan otot, kelenturan, komposisi tubuh, dan keseimbangan. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan media proyektor dan tayangan presentasi yang dilengkapi dengan gambar-gambar ilustratif agar mudah dipahami oleh siswa. Sesi ini juga diselingi dengan sesi tanya jawab untuk memastikan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan (Hidayat & Nurjaya, 2022).

Sesi kedua berupa pemutaran video edukatif yang menampilkan demonstrasi berbagai jenis olahraga yang dapat dilakukan secara mandiri tanpa memerlukan peralatan khusus, seperti senam pagi, latihan peregangan, lari ringan, dan latihan kekuatan menggunakan berat badan sendiri. Pemilihan jenis-jenis olahraga tersebut disesuaikan dengan kondisi dan keterbatasan sarana yang tersedia di lingkungan pesantren. Video yang diputar juga memuat informasi mengenai dampak negatif gaya hidup sedentari terhadap kesehatan jangka panjang serta bagaimana olahraga rutin dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Setelah pemutaran video, peserta dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil untuk berdiskusi dan mempresentasikan rencana mereka dalam menerapkan gaya hidup aktif di lingkungan pesantren (Kusuma & Widodo, 2021).

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui dua tahap, yakni evaluasi proses dan evaluasi hasil. Evaluasi proses dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap tingkat partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung. Sementara itu, evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test menggunakan uji t berpasangan untuk mengetahui signifikansi peningkatan pengetahuan peserta. Selain itu, peserta juga diminta untuk mengisi angket kepuasan yang berisi pertanyaan-pertanyaan mengenai relevansi materi, kualitas penyampaian narasumber, serta manfaat yang dirasakan dari kegiatan pengabdian ini (Wahyuni & Setiawan, 2020).

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Pesantren IMMIM Putera Moncongloe berjalan dengan sangat baik dan mendapat sambutan yang antusias dari para peserta. Seluruh 60 siswa yang diundang hadir dan aktif mengikuti rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir. Kondisi ini mencerminkan tingginya minat dan rasa ingin tahu para siswa terhadap

topik kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif, meskipun selama ini topik tersebut jarang mendapat perhatian khusus di lingkungan pesantren. Kehadiran penuh peserta juga mengindikasikan bahwa program pengabdian ini berhasil menyentuh kebutuhan nyata yang dirasakan oleh para santri.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan awal peserta melalui pre-test menunjukkan bahwa secara umum siswa memiliki pemahaman yang masih terbatas mengenai konsep kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif. Rata-rata nilai pre-test yang diperoleh adalah 58,3 dari skala 100, dengan nilai terendah 42 dan nilai tertinggi 74. Distribusi nilai pre-test menunjukkan bahwa sekitar 73% peserta berada pada kategori pengetahuan rendah hingga sedang. Temuan ini selaras dengan hasil observasi awal yang dilakukan sebelum kegiatan, di mana banyak siswa tidak dapat mendefinisikan dengan tepat komponen-komponen kebugaran jasmani dan manfaat olahraga secara spesifik bagi kesehatan mereka (Saputra & Ilham, 2023).

Setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi olahraga, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Rata-rata nilai post-test yang dicapai adalah 82,7, meningkat sebesar 24,4 poin atau setara dengan kenaikan persentase sebesar 41,8% dibandingkan rata-rata nilai pre-test. Nilai terendah yang diperoleh pada post-test adalah 68, sementara nilai tertinggi mencapai 96. Yang lebih menggembirakan, distribusi nilai post-test menunjukkan bahwa 91,7% peserta berhasil mencapai kategori pengetahuan baik hingga sangat baik, meningkat drastis dari sebelumnya yang hanya 27%. Hasil uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang sangat signifikan antara nilai pre-test dan post-test dengan nilai $p < 0,001$, yang berarti kegiatan edukasi yang diberikan terbukti secara statistik berhasil meningkatkan pengetahuan peserta (Hidayat & Nurjaya, 2022).



Gambar 1. Suasana Kegiatan Edukasi Olahraga di Pesantren IMMIM Putera Moncongloe

Antusiasme peserta selama proses edukasi juga tercermin dari tingginya intensitas interaksi yang terjadi selama sesi tanya jawab. Tercatat lebih dari 35 pertanyaan diajukan oleh peserta sepanjang kegiatan berlangsung, mulai dari pertanyaan seputar jenis olahraga yang paling efektif untuk meningkatkan stamina, cara mengatur pola makan yang sehat bagi santri yang memiliki waktu makan terbatas, hingga pertanyaan mengenai bagaimana cara memotivasi diri sendiri untuk tetap aktif bergerak di tengah rutinitas pesantren yang padat. Tingginya antusiasme ini mengindikasikan bahwa para siswa memiliki kebutuhan yang sesungguhnya terhadap informasi

mengenai kebugaran jasmani namun selama ini tidak mendapat akses yang memadai untuk memperolehnya (Ramadhan et al., 2022).

Hasil pengisian angket kepuasan yang dilakukan di akhir kegiatan memberikan gambaran yang sangat positif. Sebanyak 93,3% peserta menyatakan bahwa materi yang disampaikan sangat relevan dengan kebutuhan mereka sebagai santri yang menjalani rutinitas padat di pesantren. Sebesar 88,3% peserta menilai bahwa cara penyampaian narasumber mudah dipahami dan menarik. Sementara itu, 87% peserta menyatakan bahwa setelah mengikuti kegiatan ini mereka memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk berolahraga secara teratur, dan 82% menyatakan akan berupaya mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian mereka meskipun di tengah kesibukan jadwal pesantren. Hanya 5% peserta yang merasa kegiatan ini belum memberikan dampak signifikan terhadap motivasi mereka, dengan alasan utama berupa keterbatasan fasilitas olahraga yang tersedia di pesantren (Sugiarto & Fahmi, 2023).

Pada sesi diskusi kelompok, para peserta menunjukkan kreativitas yang cukup tinggi dalam merumuskan cara-cara praktis untuk tetap aktif bergerak dalam keseharian pesantren. Beberapa ide yang muncul antara lain mengoptimalkan waktu jeda antar sesi pembelajaran untuk melakukan peregangan ringan, membentuk kelompok olahraga pagi sebelum kegiatan dimulai, memanfaatkan lapangan pesantren untuk kegiatan lari atau bermain di waktu luang setelah ashar, serta mendirikan klub olahraga yang secara rutin mengorganisir kegiatan fisik bagi para santri. Kemampuan peserta dalam menghasilkan ide-ide inovatif yang kontekstual ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga berhasil mendorong terbentuknya niat perilaku (behavioral intention) yang konkret (Purnomo & Hadi, 2021).

Hasil pengabdian ini sejalan dengan berbagai temuan penelitian sebelumnya yang menegaskan efektivitas program edukasi olahraga dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi remaja terhadap aktivitas fisik. Penelitian Kusuma dan Widodo (2021) pada siswa SMA di Surabaya menemukan bahwa intervensi edukasi kesehatan berbasis olahraga mampu meningkatkan skor pengetahuan rata-rata sebesar 38%, sedikit lebih rendah dibandingkan hasil yang diperoleh dalam pengabdian ini. Wahyuni dan Setiawan (2020) dalam studi mereka di lingkungan pondok pesantren di Yogyakarta juga melaporkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah dilaksanakannya program sosialisasi kebugaran jasmani, meskipun dengan pendekatan yang sedikit berbeda. Keberhasilan relatif kegiatan pengabdian ini dapat dikaitkan dengan penggunaan metode yang beragam dan multimodal, mencakup ceramah, tayangan visual, dan diskusi kelompok, yang terbukti lebih efektif dibandingkan penggunaan metode tunggal (Saputra & Ilham, 2023).

Kendati demikian, kegiatan pengabdian ini tidak terlepas dari keterbatasan. Salah satu tantangan utama yang dihadapi adalah keterbatasan waktu pelaksanaan yang hanya dua hari, sehingga tidak memungkinkan dilakukannya pendampingan jangka panjang terhadap perubahan perilaku peserta secara nyata. Selain itu, belum adanya fasilitas olahraga yang lengkap di pesantren menjadi kendala tersendiri bagi para siswa dalam mengimplementasikan rencana aktivitas fisik yang telah mereka susun. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa pendampingan berkala dan pengembangan program olahraga yang terintegrasi dengan kurikulum pesantren agar dampak positif dari kegiatan ini dapat dipertahankan dan ditingkatkan dalam jangka panjang (Hidayat & Nurjaya, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di Pesantren IMMIM Putera Moncongloe, dapat disimpulkan bahwa program edukasi olahraga yang dilaksanakan secara terstruktur dan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kebugaran jasmani dan gaya hidup aktif. Peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebesar 41,8% yang ditunjukkan melalui perbedaan

signifikan antara hasil pre-test dan post-test menjadi bukti konkret keberhasilan program ini. Selain itu, tingginya tingkat kepuasan peserta dan meningkatnya motivasi siswa untuk berolahraga secara teratur mengindikasikan bahwa kegiatan ini telah berhasil menyentuh dimensi afektif dan konatif peserta, tidak hanya dimensi kognitif semata.

Kegiatan ini merekomendasikan agar program edukasi olahraga serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan di Pesantren IMMIM Putera Moncongloe maupun di pesantren-pesantren lain di Sulawesi Selatan sebagai bagian dari program pembinaan kesehatan yang terintegrasi. Pihak pesantren juga diharapkan dapat mengembangkan kebijakan yang mendukung peningkatan aktivitas fisik santri, baik melalui penjadwalan olahraga rutin, penyediaan fasilitas olahraga yang memadai, maupun pembentukan ekstra kurikuler olahraga yang aktif. Bagi peneliti dan pengabdian selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi lanjutan yang mengukur dampak jangka panjang dari program edukasi olahraga terhadap perubahan perilaku aktual dan tingkat kebugaran jasmani siswa pesantren secara terukur.

Daftar Pustaka

- Hidayat, T., & Nurjaya, R. (2022). Efektivitas Program Edukasi Olahraga Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Motivasi Aktivitas Fisik Siswa SMA. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 145–157. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i2.1234>
- Kusuma, D. A., & Widodo, B. (2021). Pengaruh Intervensi Edukasi Kesehatan Berbasis Olahraga Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 38–50. <https://doi.org/10.21831/jpji.v17i1.5678>
- Purnomo, E., & Hadi, S. (2021). Kebugaran Jasmani Remaja dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya di Lingkungan Sekolah Berbasis Asrama. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 12–25. <https://doi.org/10.17977/um057v11i12021>
- Ramadhan, F., Kurniawan, A., & Pratiwi, N. (2022). Aktivitas Fisik Santri dan Hubungannya dengan Tingkat Kebugaran Jasmani di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(3), 211–223. <https://doi.org/10.26740/jko.v10n3.p211-223>
- Saputra, M. Y., & Ilham, Z. (2023). Pengabdian Masyarakat: Sosialisasi Kebugaran Jasmani dan Gaya Hidup Sehat di Lingkungan Pondok Pesantren. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 4(1), 33–45. <https://doi.org/10.29103/jpom.v4i1.9012>
- Sugiarto, B., & Fahmi, A. (2023). Dampak Program Pembinaan Olahraga Terhadap Kesadaran Gaya Hidup Aktif Siswa Pesantren di Jawa Timur. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(2), 88–102. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v8i2.6543>
- Wahyuni, S., & Setiawan, H. (2020). Sosialisasi Pentingnya Olahraga dan Kebugaran Jasmani di Pondok Pesantren Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 26(3), 178–186. <https://doi.org/10.22146/jpkm.56789>