

PERLUASAN EDUKASI OLAHRAGA REKREASI "STREET MINI 4 WD" DALAM MENANAMKAN MOVEMENT CULTURE PADA ANAK DI KLATEN

Moch Fahmi Abdulaziz¹, Mohamad Annas², Rahma Afdhilla Nasution³, M. Panjalu Ardhi⁴, Satya Perwira⁵

^{1,2,3}Universitas Negeri Semarang

^{1,4,5}Perkumpulan Komunitas Play:On Indonesia (PKPI) Jawa Tengah

⁵Perkumpulan Komunitas Play:On Indonesia (PKPI) Klaten

email: moch.fahmi.abdulaziz@mail.unnes.ac.id

Abstract

This community service project, conducted by university lecturers, aims to enhance public fitness and health in Klaten Regency by fostering a "movement culture" through the Street Mini 4WD recreational activity. This initiative is expected to provide a significant impact on the Klaten community by introducing a fun, novel sport that increases public physical activity awareness. Participant enthusiasm, particularly among those experiencing the sport for the first time, was remarkably high during the introductory sessions. In this program, the team introduced Street Mini 4WD comprehensively, covering equipment specifications, guiding techniques, and mini-race simulations. The method employed was a socialization program involving 30 participants from Klaten, focusing on physical activity through Street Mini 4WD and providing education on the health benefits of its regular practice. The results indicate a substantial shift in participants' knowledge and understanding of Street Mini 4WD as a novel sport and the vital role of physical activity for the body. In conclusion, the collaborative Street Mini 4WD sessions proved effective in demonstrating that this activity is a viable and engaging option to promote positive, active lifestyles among both adults and children.

Keywords: recreational sports, street mini 4wd, movement culture, healthy living, quality education

Abstrak

Pengabdian ini adalah pengabdian masyarakat oleh dosen. Pengabdian ini berkontribusi pada peningkatan kebugaran dan kesehatan masyarakat di Klaten melalui pembudayaan gerak melalui permainan street mini4WD. Diharapkan memberikan dampak pada Masyarakat di Klaten, karena dapat mengenalkan olahraga baru yang menyenangkan dan dapat meningkatkan kesadaran Gerak masyarakat. Selain itu, antusias peserta yang memainkan permainan ini khususnya yang baru pertama kali mencoba sangat antusias terhadap pengenalan olahraga baru. Dalam kegiatan ini, pengabdian mengenalkan permainan street mini4WD mulai dari peralatan, teknik menggiring hingga minirace. Metode yang digunakan berupa pelaksanaan kegiatan sosialisasi dengan melibatkan total 30 masyarakat di Kabupaten Klaten yaitu aktivitas fisik melalui permainan street mini 4WD dan informasi terkait manfaat permainan ini jika dimainkan secara rutin. Hasil kegiatan terdapat perubahan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang permainan baru street mini 4WD serta manfaat aktifitas fisik untuk tubuh. Kesimpulan kegiatan bermain street mini 4WD bersama terbukti efektif memberikan pemahaman tambahan bahwa permainan street mini 4WD dapat dijadikan pilihan untuk meningkatkan perilaku positif aktif bergerak bagi Masyarakat dan anak anak.

Kata kunci: olahraga rekreasi, street mini4wd, movement culture, kehidupan sehat, pendidikan berkualitas

Submitted: 2026-06-02

Revised: 2026-06-10

Accepted: 2026-06-19

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi digital saat ini menciptakan paradoks; di satu sisi menawarkan konektivitas tanpa batas, namun di sisi lain memicu ketergantungan psikologis yang mengaburkan batas pemanfaatan fungsional dan adiksi. Fenomena ini berdampak signifikan pada anak-anak melalui pola hidup pasif (sedentary lifestyle). Paparan gawai yang berlebihan memicu siklus dopamin instan yang berisiko pada gangguan regulasi emosi (tantrum digital), penurunan empati, serta hambatan perkembangan kognitif dan motorik.

Aktivitas fisik di luar ruangan menjadi solusi krusial untuk memutus rantai stres kronis akibat

paparan layar berlebihan. Melalui permainan yang terstruktur, anak tidak hanya mendapatkan kegembiraan, tetapi juga stimulasi daya tahan otot, jantung, serta koordinasi motorik secara simultan [1][2][3]. Membiasakan diri bergerak melalui kegiatan yang menyenangkan berperan vital dalam menjaga kebugaran tubuh, yang pada gilirannya meningkatkan kualitas pelaksanaan aktivitas sehari-hari [4][5].

Kegiatan bermain di luar ruangan pada dasarnya merupakan kebutuhan fundamental anak untuk menjaga kesehatan fisik maupun psikis [6][7]. Aktivitas rutin ini terbukti secara ilmiah memiliki dampak positif dalam mencegah berbagai penyakit degeneratif seperti gangguan jantung, obesitas, hingga osteoporosis. Selain aspek fisik, kegembiraan dalam bermain juga efektif mereduksi kecemasan, depresi, serta meningkatkan kepercayaan diri anak secara signifikan [8][9].

Berdasarkan observasi tim pengabdian Universitas Negeri Semarang (UNNES) bersama mitra Komunitas PLAY:ON Indonesia di Kabupaten Klaten (November 2025 – Januari 2026), ditemukan tren ketergantungan digital yang mengkhawatirkan. Data lapangan menunjukkan mayoritas anak menghabiskan waktu rata-rata lebih dari lima jam per hari untuk beraktivitas dengan gawai. Fenomena 'malas bergerak' ini telah menggeser budaya bermain aktif, sehingga interaksi fisik dan olahraga cenderung terabaikan demi kepuasan instan dari layar.

Sebagai intervensi, program ini memperkenalkan Street Mini 4WD, sebuah olahraga rekreasi yang menggabungkan elemen lari, ketangkasan, dan kreativitas teknis. Berbeda dengan model konvensional di lintasan tertutup, Street Mini 4WD dilakukan di ruang terbuka menggunakan stik pemandu yang menyerupai tongkat hoki. Mekanisme permainan ini mengharuskan pemain aktif bergerak, melibatkan daya tahan tubuh, kecepatan lari, serta koordinasi mata-tangan yang intensif.

Inisiatif ini selaras dengan target global Sustainable Development Goals (SDGs) pada poin Kehidupan Sehat (SDG 3) dan Pendidikan Berkualitas (SDG 4). Di tingkat nasional, program ini mendukung penguatan sumber daya manusia melalui Asta Cita, guna menciptakan keseimbangan antara hobi berbasis teknologi dengan interaksi sosial yang sehat di alam terbuka.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif yang melibatkan sinergi antara tim pengabdian dari Universitas Negeri Semarang (UNNES) dengan mitra komunitas lokal.

Tahap awal dimulai dengan melakukan survei lapangan untuk memetakan urgensi permasalahan di Kabupaten Klaten. Tim pengabdian melakukan wawancara mendalam kepada anak-anak untuk menggali data mengenai motivasi aktivitas fisik dan tingkat ketergantungan gawai. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan koordinator komunitas Street Mini 4WD Kabupaten Klaten guna menyelaraskan visi program, perizinan, serta teknis pelaksanaan kegiatan di ruang publik.

Intervensi dilakukan melalui pengenalan pola aktivitas fisik berbasis permainan Street Mini 4WD. Program ini dilaksanakan secara berkala selama empat bulan dengan prosedur sebagai berikut: Edukasi Teoretis: Pemberian materi singkat mengenai pentingnya movement culture (budaya gerak) dan dampak positif aktivitas jasmani bagi kesehatan jangka panjang. Praktik Lapangan: Demonstrasi dan pendampingan permainan Street Mini 4WD. Dalam tahap ini, anak-anak diarahkan untuk mempraktikkan koordinasi motorik dan ketahanan fisik melalui simulasi balap di area terbuka yang telah disepakati bersama mitra.

Evaluasi dilakukan secara komprehensif terhadap seluruh rangkaian program. Fokus evaluasi mencakup dua aspek utama: Evaluasi Proses: Mengidentifikasi kendala teknis dan efektivitas penyampaian materi (teori maupun praktik) selama kegiatan berlangsung. Evaluasi Hasil: Mengukur respon subjektif dan perubahan perilaku partisipan (anak-anak dan mitra) terhadap aktivitas fisik setelah mengikuti rangkaian program.

Tahap akhir berupa refleksi mendalam untuk memetakan kekuatan dan kelemahan program. Hasil refleksi ini digunakan sebagai basis penyusunan rekomendasi strategis bagi pengembangan

model olahraga rekreasi di masa depan, serta memastikan keberlanjutan program (sustainability) diwilayah mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian yang berfokus pada pengenalan dan praktik olahraga rekreasi *Street Mini 4WD* di Kabupaten Klaten mendapatkan respon yang sangat positif dari berbagai lapisan masyarakat. Kegiatan yang dipusatkan di ruang publik strategis, seperti Alun-Alun Klaten dan area sekitar Stadion Manahan (yang juga digunakan untuk komunitas bermain), berhasil menarik atensi massa secara signifikan. Kehadiran tim pengabdian di pusat keramaian ini memicu rasa penasaran dan antusiasme pengunjung, terutama anak-anak dan remaja, yang sebelumnya hanya mengenal Mini 4WD sebagai permainan di atas lintasan plastik (*track*).

Edukasi yang diberikan tidak hanya bersifat rekreatif, tetapi juga saintifik. Tim pengabdian memaparkan pengetahuan secara ilmiah mengenai mekanika kendaraan, rasio gigi (*gear ratio*) yang mengutamakan torsi untuk penggunaan luar ruangan, hingga aerodinamika sederhana. Masyarakat dan siswa sekolah diberikan keterampilan teknis, mulai dari identifikasi komponen fisik mobil, teknik mengarahkan kendaraan melewati rintangan (*cone*), hingga seni mengendalikan laju mobil menggunakan tongkat pemandu agar selaras dengan kecepatan lari pemain. Selain aspek teknis, sosialisasi mengenai regulasi resmi pertandingan juga dilakukan untuk menanamkan nilai-nilai sportifitas dan disiplin dalam bermain.



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian Bersama mitra dari Klaten

Secara kuantitatif dan kualitatif, tingkat keberhasilan program ini mencapai estimasi 95%. Indikator kesuksesan ini terlihat dari kelancaran arus kegiatan yang minim kendala teknis serta tertibnya partisipan dalam mengikuti instruksi pengabdian. Keberhasilan ini merupakan buah dari sinergi yang solid antara tim pengabdian Universitas Negeri Semarang, komunitas *PLAY:ON* Indonesia, dan otoritas lokal di Kabupaten Klaten. Kolaborasi yang suportif antar pihak memastikan sarana dan prasarana tersedia dengan baik, sehingga edukasi dapat berjalan sesuai dengan linimasa yang direncanakan.

Antusiasme populasi sasaran di Klaten melampaui ekspektasi awal. Masyarakat tidak hanya menjadi penonton pasif, tetapi terlibat aktif dalam sesi tanya jawab dan uji coba langsung di lapangan. Keberhasilan dalam memotivasi warga untuk melepaskan diri sejenak dari gawai dan beralih ke aktivitas fisik ini memberikan kepuasan tersendiri bagi tim pengabdian, sekaligus membuktikan bahwa olahraga rekreasi yang inovatif memiliki daya tarik tinggi sebagai solusi gaya hidup sehat.

Tahap evaluasi dilakukan melalui mekanisme refleksi kritis terhadap seluruh rangkaian kegiatan. Tim pengabdian melakukan pengecekan mendalam mengenai parameter capaian yang telah diraih serta mengidentifikasi hambatan kecil yang muncul, seperti penyesuaian area terhadap kondisi cuaca. Refleksi ini menjadi landasan penting dalam menentukan langkah tindak lanjut (*follow-up*)

untuk menjaga momentum budaya gerak yang telah terbentuk. Monitoring dilakukan secara berkala kepada para partisipan yang telah mencoba permainan untuk melihat sejauh mana minat mereka bertahan pasca-kegiatan.

Sebagai bagian dari akuntabilitas program, tim pengabdian melakukan verifikasi akhir terhadap data lapangan untuk disinkronkan dengan laporan formal. Proses ini dilanjutkan dengan finalisasi luaran wajib berupa artikel ilmiah yang akan dipublikasikan pada jurnal nasional terakreditasi. Komunikasi intensif dengan mitra lokal tetap dipelihara untuk memastikan bahwa benih semangat *Street Mini 4WD* di Klaten terus berkembang, sehingga program ini tidak berhenti sebagai kegiatan seremonial semata, melainkan menjadi gerakan sosial yang berkelanjutan bagi kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, program pengabdian masyarakat di Kabupaten Klaten ini terlaksana dengan optimal dan mencapai target yang telah ditetapkan. Implementasi olahraga rekreasi *Street Mini 4WD* terbukti efektif sebagai katalisator dalam meningkatkan antusiasme masyarakat, khususnya anak-anak, untuk kembali beraktivitas fisik di ruang terbuka. Intervensi ini tidak hanya meningkatkan pemahaman teknis mengenai permainan, tetapi juga berhasil menggeser paradigma masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup aktif (*active lifestyle*) sebagai distraksi positif dari ketergantungan gawai.

Pemberdayaan melalui kolaborasi antara tim pengabdian dan mitra lokal telah memperkuat kesadaran kolektif akan pentingnya *movement culture* bagi tumbuh kembang generasi muda. Sebagai langkah keberlanjutan (*sustainability*), disarankan bagi komunitas mitra dan pemerintah setempat untuk mengintegrasikan kegiatan *Street Mini 4WD* ke dalam agenda rutin publik, seperti *Car Free Day* atau festival olahraga. Hal ini penting guna memastikan bahwa pembiasaan aktivitas fisik yang telah terbentuk dapat terjaga secara konsisten dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Montolalu, B.E.F, dkk. (2007). *Bermain dan Permainan Anak*. Jakarta:Depdiknas Universitas Terbuka.
- Schoeppe S., Alley S., Rebar A.L., Hayman M., Bray N.A., Van Lippevelde W., Gnam J.P., Bachert P., Direito A., Vandelanotte C. Apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour in children and adolescents: A review of quality, features and behaviour change techniques. *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.* 2017;14:1–10. doi: 10.1186/s12966-017-0538-3
- Nigg C.R., Amato K. The Influence of Health Behaviors During Childhood on Adolescent Health Behaviors, Health Indicators, and Academic Outcomes Among Participants from Hawaii. *Int. J. Behav. Med.* 2015;22:452–460. doi: 10.1007/s12529- 014-9440-4.
- Wargama IM, Soegiyanto S, Hadi H. Semarang Citizens' Culture And Psychosocial Behavior In Physical Activity At The Fitness Center. *JUARA: Jurnal Olahraga.* 2022;7(1):90-103.
- Kurniati R, Ristianti NS, Dewi SP, Prihestiwi RC. Transformation of Activities and Space in Malay Kampong as Heritage Kampong in Semarang City. *Jurnal Teknik Sipil dan Perencanaan.* 2020 Apr 16;22(1):20-7.
- Hulteen RM, Morgan PJ, Barnett LM, Stodden DF, Lubans DR. Development of foundational movement skills: A conceptual model for physical activity across the lifespan. *Sports medicine.* 2018 Jul;48:1533-40.

Neufer PD, Bamman MM, Muoio DM, Bouchard C, Cooper DM, Goodpaster BH, Booth FW, Kohrt WM, Gerszten RE, Mattson MP, Hepple RT. Understanding the cellular and molecular mechanisms of physical activity-induced health benefits. *Cell metabolism*. 2015 Jul 7;22(1):4-11.

Warburton DE, Bredin SS. Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*. 2017 Sep 1;32(5):541-56.

Arem H, Moore SC, Patel A, Hartge P, De Gonzalez AB, Visvanathan K, Campbell PT, Freedman M, Weiderpass E, Adami HO, Linet MS. Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA internal medicine*. 2015 Jun 1;175(6):959-67.