



**Pemberdayaan Literasi Fisik melalui Pelaksanaan Program
PJOK Mahasiswa KKN bagi Masyarakat di Sulawesi Utara**

Muhamad Furqon Al Hadiq¹, Tiyas Abror Huda², I Wayan Aditya Kurnia Wijaya³, Aldjon Nixon Dapa⁴

^{1,2,3}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Negeri Manado, Indonesia

⁴Pendidikan Khusus, Universitas Negeri Manado, Indonesia

Article Info

Article History :

Received 2026-01-04

Revised 2026-06-19

Accepted 2026-06-20

Available 2026-07-01

Keywords:

physical literacy; community physical activity; PJOK community service; service learning; community engagement

Kata Kunci:

literasi fisik; aktivitas fisik masyarakat;
KKN PJOK; service learning;
pengabdian masyarakat

Abstract

This community service program focused on Physical Education was implemented to address the community's limited access to structured physical activity and their generally low exercise habits. The activities involved group exercise sessions, physical literacy education, and hygiene demonstrations for elementary school students. Data were collected through a physical literacy questionnaire distributed by students participating in the service-learning program to community members involved in the activities, with a total of 1,235 respondents. The findings indicate that community knowledge about the benefits of exercise is relatively strong, but regular active behavior has not yet taken root. Most respondents exercised only once or twice per week, and 14.5% did not exercise at all. Among the four indicators, knowledge achieved the highest average score, while motivation, confidence, and daily active habits were the weakest. Item-level results also highlight a gap between what respondents understand and what they routinely practice. The program offered an accessible and socially supportive space for physical activity, encouraging wide participation among residents. Overall, it provides a practical foundation for strengthening community-based physical activity initiatives in rural areas.

Program PJOK KKN dilaksanakan untuk merespons rendahnya kebiasaan berolahraga dan terbatasnya akses aktivitas fisik terstruktur di masyarakat desa. Kegiatan yang dilakukan meliputi senam sehat, edukasi literasi fisik, dan pembiasaan perilaku hidup bersih di sekolah melalui metode demonstrasi. Data diperoleh melalui angket literasi fisik yang dibagikan oleh mahasiswa KKN kepada Masyarakat peserta kegiatan. Jumlah responden mencapai 1.235. Hasil menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat mengenai manfaat olahraga berada pada kategori baik, namun perilaku aktif belum terbentuk secara konsisten. Sebagian besar responden hanya berolahraga satu hingga dua kali per minggu, dan 13,36% tidak pernah berolahraga. Indikator pengetahuan menjadi aspek paling kuat, sementara motivasi, kepercayaan diri, dan kebiasaan aktif merupakan aspek yang paling lemah. Analisis per item juga memperlihatkan kesenjangan yang jelas antara pemahaman dan praktik aktivitas fisik. Pelaksanaan program PJOK KKN memberikan wadah aktivitas fisik yang mudah diikuti, mendorong partisipasi warga, dan memperkuat dukungan sosial sebagai faktor penting dalam perubahan perilaku. Kegiatan ini dapat menjadi dasar pengembangan program rutin bagi masyarakat desa.

✉ Correspondence Address : Jl. Kampus Unima, Kelurahan Maesa
Unima, Kecamatan Tondano Selatan, Kabupaten Minahasa, Provinsi
Sulawesi Utara, Indonesia
E-mail : alhadiq.furqon@gmail.com

A. PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan, kebugaran, dan produktivitas masyarakat. Namun perubahan gaya hidup modern membuat aktivitas fisik semakin jarang dilakukan. Banyak orang menghabiskan sebagian besar waktu dalam posisi duduk, baik karena pekerjaan maupun penggunaan gawai. Kebiasaan ini membuat fungsi fisik menurun, stamina melemah, dan risiko penyakit tidak menular meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa gaya hidup sedentari berdampak langsung pada menurunnya kapasitas gerak dan meningkatnya keluhan fisik sehari-hari (Rudd et al., 2020). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan lagi pilihan tambahan, tetapi kebutuhan dasar yang harus dipertahankan.

Salah satu penyebab rendahnya aktivitas fisik adalah literasi fisik yang masih rendah. Literasi fisik mencakup pemahaman, motivasi, dan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara benar dan konsisten. Individu dengan literasi fisik baik lebih mampu memilih jenis aktivitas yang sesuai, memahami intensitas latihan, dan mempertahankan kebiasaan Gerak (Liu & Chen, 2020). Sebaliknya, masyarakat dengan literasi fisik rendah sering kali tidak tahu cara memulai, tidak memahami prinsip latihan dasar, dan akhirnya tetap berada dalam pola hidup pasif. Temuan dari beberapa program pengabdian menunjukkan bahwa masyarakat membutuhkan pendampingan langsung untuk memahami manfaat aktivitas fisik dan cara melakukan gerakan sederhana dengan benar (Arief et al., 2024).

Sejumlah kegiatan pengabdian yang menggabungkan penyuluhan dan praktik aktivitas fisik juga memberikan hasil positif. Kegiatan yang bersifat aplikatif, seperti senam ringan, peregangan, dan latihan kebugaran dasar, lebih mudah diterima masyarakat karena sederhana dan tidak membutuhkan fasilitas khusus. Program pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa masyarakat lebih antusias mengikuti aktivitas fisik apabila kegiatan dilakukan secara langsung, dipandu, dan relevan dengan kondisi keseharian mereka (Anggara Reni et al., 2024; Hafizh et al., 2025). Hal ini menegaskan bahwa pendekatan berbasis praktik merupakan metode yang efektif untuk membangun pemahaman dan kebiasaan gerak masyarakat.

Analisis situasi berdasarkan laporan mahasiswa KKN memperlihatkan kondisi lapangan yang sejalan dengan temuan tersebut. Sebagian besar masyarakat tidak memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang teratur. Kegiatan fisik seperti senam ringan, peregangan, dan permainan tradisional hanya dilakukan sesekali dan tidak mengikuti prinsip latihan yang benar. Meskipun masyarakat sering mengeluhkan cepat lelah, pegal, dan menurunnya stamina, mereka tidak mengetahui cara melakukan aktivitas fisik secara mandiri. Laporan mahasiswa menunjukkan bahwa kegiatan yang paling banyak diterapkan selama pengabdian adalah senam ringan, stretching, permainan tradisional, dan latihan kebugaran dasar. Dominasi kegiatan ini mengindikasikan bahwa masyarakat cenderung lebih responsif terhadap aktivitas fisik yang sederhana, berkelompok, dan mudah dilakukan di lingkungan sekitar. Situasi ini memperlihatkan adanya kesenjangan yang jelas antara kebutuhan masyarakat untuk bergerak dan kemampuan mereka memulai kebiasaan tersebut tanpa pendampingan.

Permasalahan yang muncul dari hasil analisis lapangan menunjukkan bahwa masyarakat sebenarnya memiliki minat untuk melakukan aktivitas fisik, namun belum memiliki pemahaman yang memadai tentang cara memulainya secara benar. Data yang diperoleh dari 1.235 responden menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat hanya berolahraga satu hingga dua kali per minggu (52%), sementara 13,36% responden tidak pernah berolahraga sama sekali. Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik masyarakat belum menjadi

kebiasaan yang dilakukan secara teratur. Selain itu, sebagian warga juga belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai cara melakukan aktivitas fisik secara benar, termasuk dalam menentukan jenis dan intensitas latihan yang sesuai, serta belum memiliki media edukasi dan contoh perilaku aktif di lingkungan sekitar. Aktivitas fisik yang ada bersifat insidental dan tidak mengikuti prinsip latihan dasar. Kondisi ini menunjukkan bahwa masyarakat tidak hanya membutuhkan informasi, tetapi juga pengalaman langsung untuk memahami dan membangun kebiasaan aktivitas fisik yang sehat. Jika tidak dilakukan intervensi, pola hidup sedentari akan terus berlanjut dan memperburuk kondisi kebugaran masyarakat.

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan ini adalah program literasi fisik yang dipadukan dengan praktik aktivitas fisik sederhana. Pendekatan serupa juga dilaporkan dalam kegiatan pengabdian yang memanfaatkan senam sehat sebagai media penguatan literasi fisik masyarakat karena mudah diikuti oleh berbagai kelompok usia dan berpotensi meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik (Faozi et al., 2023). Berdasarkan temuan tersebut, program ini dirancang dengan menyesuaikan kebutuhan masyarakat yang teridentifikasi melalui observasi lapangan mahasiswa KKN. Kegiatan meliputi penyuluhan mengenai manfaat aktivitas fisik, pengenalan intensitas latihan yang sesuai, pencegahan gaya hidup sedentari, serta praktik latihan sederhana seperti senam ringan, peregangan, dan permainan tradisional. Mahasiswa berperan sebagai fasilitator yang memberikan demonstrasi, pendampingan, serta contoh gerakan aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan masyarakat secara mandiri tanpa memerlukan peralatan khusus. Pendekatan berbasis pengalaman ini memungkinkan masyarakat memahami materi sekaligus merasakan langsung manfaat dari aktivitas fisik.

Target luaran dari kegiatan ini mencakup peningkatan literasi fisik masyarakat, terbentuknya kebiasaan aktivitas fisik mandiri, serta tersedianya media edukasi berupa poster atau materi penyuluhan yang dapat digunakan setelah kegiatan selesai. Kegiatan ini juga menghasilkan dokumentasi dan laporan pengabdian yang dapat menjadi dasar untuk program lanjutan. Bagi mahasiswa, kegiatan ini memperkuat kemampuan mereka dalam merancang dan melaksanakan program edukasi fisik yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Dengan demikian kegiatan pengabdian ini memberi dampak langsung bagi masyarakat sekaligus menjadi pengalaman belajar yang bermakna bagi mahasiswa.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada Oktober hingga November 2025 bersamaan dengan program KKN dan perkuliahan PJOK. Selama masa tersebut mahasiswa menerapkan model *service-learning* dengan menjadikan lokasi KKN sebagai ruang kerja untuk memperkenalkan literasi fisik kepada masyarakat. Lokasi kegiatan tersebar di berbagai desa dan kelurahan di Provinsi Sulawesi Utara, dengan wilayah dominan meliputi Kota Manado, Kota Tomohon, Kabupaten Minahasa Selatan, dan Kabupaten Minahasa Tenggara. Sebaran lokasi yang luas ini menyebabkan jumlah peserta, karakteristik masyarakat, dan pola kegiatan berbeda-beda di setiap wilayah. Peserta kegiatan terdiri dari remaja, dewasa awal, hingga dewasa madya yang mengikuti kegiatan secara sukarela. Pada sebagian besar lokasi, kegiatan berlangsung satu hingga tiga kali sesuai kesediaan masyarakat.

Metode yang digunakan mengacu pada prinsip *service-learning* yang mengintegrasikan pembelajaran mahasiswa dengan layanan edukatif kepada masyarakat. Tahap awal dimulai dengan observasi sederhana

untuk mengidentifikasi kebutuhan aktivitas fisik di lingkungan masing-masing. Observasi dilakukan dengan memperhatikan kebiasaan gerak harian, jenis keluhan fisik yang sering muncul, dan aktivitas apa yang paling mungkin diterapkan tanpa fasilitas khusus. Temuan mahasiswa menunjukkan bahwa masyarakat cenderung menjalani aktivitas fisik yang tidak teratur dan banyak yang mengeluhkan cepat lelah, pegal, atau menurunnya stamina. Kondisi ini menjadi dasar dalam penyusunan bentuk kegiatan yang bersifat sederhana, aplikatif, dan mudah dipahami.

Berdasarkan hasil observasi tersebut mahasiswa menyusun rencana kegiatan yang menekankan edukasi literasi fisik dan praktik aktivitas fisik dasar. Perencanaan dilakukan dengan menyesuaikan kondisi lokasi, ketersediaan ruang, serta karakteristik peserta. Prinsip utama dalam penyusunan program adalah memberikan pengalaman gerak yang dapat langsung dipraktikkan, sehingga masyarakat tidak hanya memahami materi tetapi juga merasakan manfaatnya secara nyata.

Alur kegiatan pengabdian ini digambarkan sebagai berikut.



Gambar 1. Alur Kegiatan Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan penyuluhan singkat mengenai pentingnya aktivitas fisik, anjuran intensitas latihan, dan cara menghindari pola hidup sedentari. Setelah penyuluhan mahasiswa memandu praktik aktivitas fisik yang meliputi senam ringan, peregangan, latihan kebugaran dasar, serta permainan tradisional yang mendorong peserta untuk bergerak aktif. Kegiatan dilakukan melalui demonstrasi langsung dan pendampingan agar peserta dapat menirukan gerakan dengan benar. Mahasiswa menyesuaikan intensitas dan pilihan aktivitas sesuai kemampuan peserta, sehingga bentuk kegiatan dapat berbeda antara satu lokasi dan lokasi lainnya.

Selama proses pelaksanaan mahasiswa tidak hanya berperan sebagai instruktur, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu masyarakat memahami konsep literasi fisik melalui pengalaman gerak langsung. Mahasiswa mengamati respons masyarakat, mencatat hambatan yang muncul, serta melakukan penyesuaian spontan apabila dibutuhkan. Refleksi dilakukan mahasiswa setelah kegiatan untuk menilai efektivitas program,

mengidentifikasi faktor pendukung dan penghambat, serta mengevaluasi keterkaitan antara materi kuliah PJOK dengan praktik lapangan.

Pada tahap akhir kegiatan mahasiswa melakukan evaluasi untuk melihat respons dan keterlibatan peserta selama pelaksanaan program melalui diskusi, tanya jawab, serta pengamatan terhadap kemampuan peserta dalam menirukan gerakan yang telah dipraktikkan. Selain evaluasi kegiatan, data literasi fisik masyarakat sebagai indikator dampak kegiatan juga dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada peserta kegiatan.

Data literasi fisik masyarakat dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 19 item pernyataan dengan disusun menggunakan skala Likert lima poin (Anggara Reni et al., 2024; Cairney et al., 2019; Haris et al., 2025; Liu & Chen, 2020; Rudd et al., 2020). Indikator yang diukur meliputi pengetahuan tentang aktivitas fisik, keterampilan gerak dan kompetensi fisik, kepercayaan diri dan motivasi bergerak, serta sikap terhadap gaya hidup aktif dan sehat sebagaimana ditunjukkan pada Tabel di bawah. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata, standar deviasi, dan distribusi frekuensi.

Tabel 1. Indikator Literasi Fisik Masyarakat

No	Indikator Literasi Fisik	Aspek yang Diukur
1	Pengetahuan tentang aktivitas fisik	Pemahaman manfaat aktivitas fisik dan pentingnya olahraga bagi kesehatan
2	Keterampilan gerak dan kompetensi fisik	Kemampuan melakukan gerakan dasar serta kepercayaan diri dalam aktivitas fisik
3	Kepercayaan diri dan motivasi bergerak	Dorongan internal dan rasa percaya diri untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik
4	Sikap terhadap gaya hidup aktif dan sehat	Kebiasaan hidup aktif serta kecenderungan menghindari perilaku sedentari

Selama proses pelaksanaan kegiatan, mahasiswa juga melakukan pengamatan terhadap respons peserta melalui diskusi dan tanya jawab serta kemampuan mereka dalam menirukan gerakan aktivitas fisik yang telah dipraktikkan. Selain itu, mahasiswa membagikan media edukasi berupa poster atau lembar informasi singkat untuk membantu masyarakat mempertahankan kebiasaan aktivitas fisik setelah kegiatan selesai. Kegiatan ini merupakan bagian dari implementasi pendekatan service-learning yang mengintegrasikan pengalaman belajar mahasiswa dengan upaya pemberdayaan masyarakat dalam penguatan literasi fisik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pelaksanaan program pemberdayaan literasi fisik dilakukan di berbagai lokasi KKN dengan menyesuaikan kondisi masyarakat setempat. Meskipun setiap mahasiswa berada di wilayah yang berbeda, pola kegiatan yang dijalankan relatif sama: aktivitas fisik terstruktur untuk warga dewasa dan lansia, edukasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk siswa sekolah dasar, serta beberapa kegiatan tambahan pada kelompok anak. Kegiatan-kegiatan ini disusun berdasarkan hasil pengamatan awal terhadap kebiasaan warga dan fasilitas yang tersedia di lapangan.

Sebelum program dimulai, mahasiswa melakukan observasi sederhana terkait kebiasaan warga. Di beberapa wilayah seperti Paniki II dan Dumoga, sebagian besar warga belum memiliki rutinitas aktivitas fisik

yang teratur. Sementara itu, di SD Negeri 61 Manado, mahasiswa menemukan bahwa pembiasaan cuci tangan dan kebersihan diri masih perlu diperkuat. Informasi awal ini menjadi dasar untuk menentukan jenis kegiatan yang paling sesuai dengan kebutuhan masing-masing lokasi.



Gambar 2. Senam Sehat Bersama Masyarakat Kelurahan Paniki II

Kegiatan inti pertama adalah aktivitas fisik terstruktur. Jenis kegiatannya beragam, mulai dari senam SKJ, senam kreasi, hingga senam lansia. Lokasi pelaksanaan juga beragam: ada yang dilakukan di balai warga, lapangan kelurahan, halaman gereja, bahkan tanah lapang kecil di samping rumah warga. Mahasiswa bertindak sebagai pemandu gerakan menggunakan speaker portable atau musik dari ponsel. Untuk kelompok lansia, beberapa mahasiswa menyesuaikan tempo gerak seperti memperlambat gerakan kaki atau mengurangi lompatan karena sebagian peserta berusia di atas 50 tahun. Kegiatan ini bukan hanya peragaan gerak, tetapi juga kesempatan warga untuk berkumpul dan saling menyemangati, terutama bagi peserta yang jarang berolahraga sebelumnya.



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat di SD Negeri 61 Manado

Kegiatan inti kedua adalah edukasi PHBS, terutama di SD Negeri 61 Manado dan beberapa sekolah lainnya. Kegiatan dilaksanakan di ruang kelas, biasanya di kelas 5 atau aula sederhana. Mahasiswa menggunakan poster buatan tangan, leaflet, dan contoh sabun cair untuk mendemonstrasikan langkah cuci

tangan yang benar. Di hampir semua laporan PHBS, guru kelas dan guru PJOK terlibat aktif: mereka mengatur barisan siswa, membantu mengawasi praktik cuci tangan, dan menegaskan kembali pesan kebersihan yang disampaikan mahasiswa. Dukungan ini terlihat jelas dalam beberapa laporan, terutama pada kegiatan tanggal 16 Oktober 2025, di mana guru turut mendampingi siswa dari awal hingga akhir kegiatan.



Gambar 4. Permainan Tradisional Congklak Bersama Siswa SD Kartika XXI-5

Selain dua kegiatan utama tersebut, beberapa mahasiswa juga menjalankan kegiatan tambahan berupa permainan tradisional congklak untuk anak-anak. Kegiatan ini hanya muncul di beberapa lokasi saja, biasanya ketika mahasiswa mendampingi anak-anak yang menunggu jemputan atau ketika jadwal kegiatan desa relatif longgar. Tujuannya sederhana: memberikan alternatif kegiatan non-gawai dan mengenalkan permainan tradisional yang mulai jarang dimainkan. Mahasiswa menyiapkan papan congklak dan menunjukkan cara bermain sebelum anak-anak mencoba sendiri secara berpasangan.



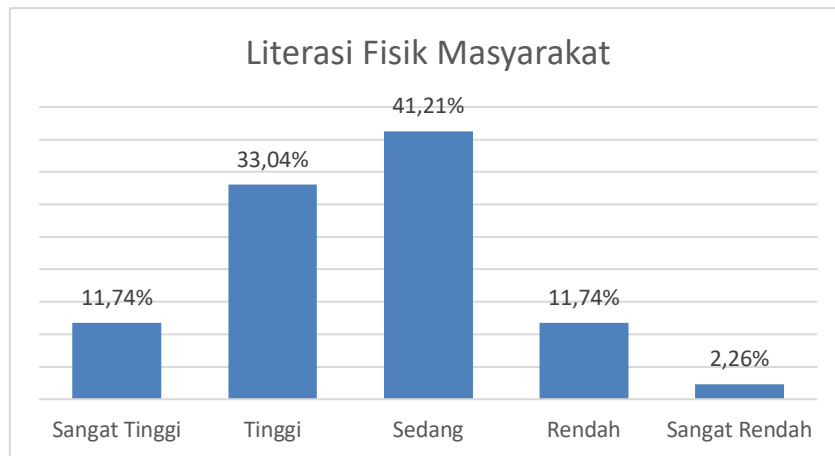
Gambar 5. Kegiatan Mahasiswa KKN Bersama Masyarakat

Seluruh kegiatan berlangsung melalui koordinasi antara mahasiswa dengan perangkat kelurahan, guru sekolah, dan tokoh masyarakat. Ada kegiatan yang harus diundur karena warga bekerja pagi hari, ada pula kegiatan yang dipercepat karena cuaca tidak mendukung. Penyesuaian seperti ini cukup sering dilakukan, namun tidak mengganggu jalannya program. Justru fleksibilitas tersebut membuat kegiatan terasa lebih dekat dengan ritme hidup masyarakat setempat.

Pembahasan

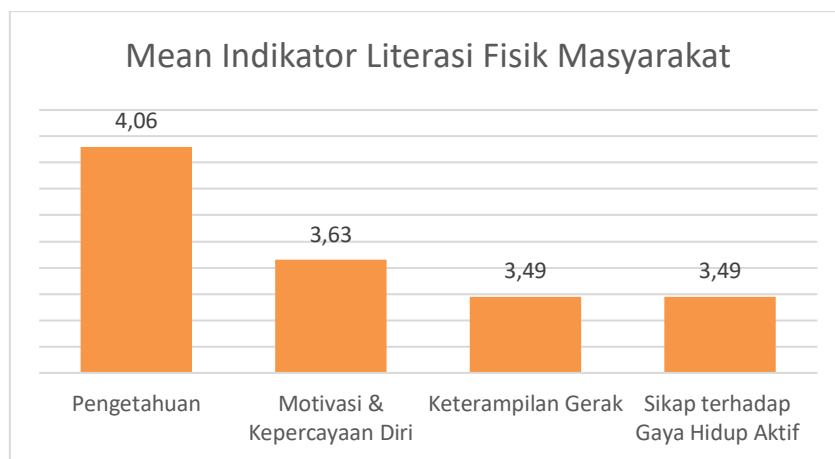
Hasil analisis terhadap 1.235 responden menunjukkan bahwa literasi fisik masyarakat berada pada kategori sedang, dengan rata-rata skor total 3.68 dan SD 0.49. Distribusi PAN lima level menunjukkan bahwa 41.21% responden berada pada kategori sedang dan 33.04% berada pada kategori tinggi, sementara 14%

lainnya berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Gambaran ini sesuai dengan kebutuhan awal program KKN PJOK yang mengidentifikasi minimnya aktivitas fisik terstruktur dan lemahnya pembiasaan perilaku sehat di desa.



Gambar 6. Grafik Literasi Fisik Masyarakat

Pada tingkat indikator, pengetahuan memiliki nilai rata-rata tertinggi (4.06) dan menunjukkan bahwa warga sudah memahami manfaat aktivitas fisik. Namun indikator keterampilan gerak dan sikap terhadap gaya hidup aktif berada pada nilai rata-rata 3.49, dan motivasi-kepercayaan diri berada pada nilai rata-rata 3.63. Ini berarti pemahaman belum sejalan dengan perilaku aktif yang rutin. Pola ini konsisten dengan penelitian Tegar et al., (2025) yang menemukan bahwa masyarakat desa memiliki aktivitas fisik spontan, tetapi tidak memiliki rutinitas gerak yang diatur. Hasil indikator lengkap ditampilkan pada Grafik berikut.



Gambar 7. Grafik rata-rata indikator literasi fisik masyarakat

Distribusi frekuensi olahraga memperlihatkan gambaran tentang perilaku masyarakat. Sebagian besar responden hanya berolahraga 1–2 kali per minggu, dan 13,36% tidak berolahraga sama sekali. Pola frekuensi yang rendah ini menguatkan hasil indikator motivasi dan sikap yang berada pada kategori sedang hingga rendah. Temuan ini konsisten dengan Ikhsanto et al., (2023), yang menegaskan bahwa keberlanjutan aktivitas fisik dipengaruhi oleh rasa nyaman, kesenangan, dan dukungan sosial. Rapika et al., (2025) juga mencatat bahwa literasi fisik tidak otomatis menghasilkan perilaku aktif tanpa adanya pengalaman yang mendukung. Temuan ini dapat dilihat pada Tabel berikut.

Tabel Frekuensi Olahraga Masyarakat dalam sepekan

Frekuensi	Jumlah	Persentase (%)
Tidak Pernah	165	13.36%
1 Kali	316	25.59%
2 Kali	331	26.81%
3 Kali	247	20.00%
4 Kali	65	5.26%
5 Kali	43	3.48%
6 Kali	21	1.70%
7 Kali	47	3.81%
TOTAL	1.235	100%

Jika melihat lebih dekat, rendahnya frekuensi ini memperlihatkan bahwa hambatan masyarakat bersifat sosial dan struktural, bukan kognitif. Warga mengetahui manfaat olahraga, tetapi ritme kerja, kebiasaan pasif, dan ketiadaan ruang berkumpul membuat mereka tidak terbiasa bergerak secara teratur. Dalam konteks seperti ini, program KKN PJOK tidak hanya menyediakan alternatif aktivitas fisik, tetapi juga menghadirkan ruang sosial yang sebelumnya tidak tersedia. Bahkan di salah satu dusun, beberapa warga pada awalnya hanya datang untuk menonton kegiatan, lalu ikut bergabung pada minggu berikutnya setelah melihat suasana yang ramah dan tidak menghakimi. Temuan semacam ini memperjelas mengapa pendekatan berkelompok menjadi paling realistis dan paling sesuai dengan karakter masyarakat desa.

Rendahnya frekuensi olahraga juga tercermin pada item perilaku pasif yang menempati nilai rendah. Pernyataan seperti sering menunda olahraga, malu berolahraga bersama orang lain, dan lebih sering duduk menonton TV/HP memperlihatkan bahwa hambatan psikologis dan kebiasaan sedentari masih kuat. Di sisi lain, item seperti bahagia setelah berolahraga dan berusaha berjalan kaki jika jarak dekat menunjukkan bahwa pengalaman positif sebenarnya sudah ada, namun belum cukup untuk membentuk kebiasaan. Hubungan antara frekuensi rendah dan item perilaku ini memperlihatkan konsistensi data: masyarakat memiliki kecenderungan pasif meskipun memiliki pengalaman positif ketika bergerak.

Tabel 2. Rata-Rata 19 Item Pernyataan Literasi Fisik

No	Item	Mean
1	Tahu olahraga membuat tubuh sehat	4,33
2	Kurang gerak sebabkan penyakit	4,19
3	Aktivitas fisik bantu kebugaran	4,2
4	Tidak tahu kenapa orang dewasa perlu olahraga (R)	3,43
5	Olahraga membuang waktu (R)	4,12
6	Mampu berjalan cepat/bersepeda	3,39
7	Tubuh cukup lentur	3,5
8	Sulit bergerak karena kaku (R)	3,44
9	Malu ikut olahraga bareng (R)	3,63
10	Bersemangat olahraga rutin	3,71
11	Bahagia setelah berolahraga	3,93
12	Olahraga untuk menjaga kebugaran	4,04
13	Menunda / malas olahraga (R)	3,14
14	Jarang semangat olahraga (R)	3,33
15	Usaha berjalan kaki jika dekat	3,97

No	Item	Mean
16	Memilih aktivitas melibatkan gerak	3,79
17	Mengajak keluarga/tetangga olahraga	3,37
18	Sering duduk menonton TV/HP (R)	3,23
19	Jarang ikut kegiatan olahraga lingkungan (R)	3,1

Integrasi kegiatan PHBS dalam program KKN melengkapi upaya peningkatan kebiasaan hidup sehat, terutama bagi siswa sekolah dasar. PHBS menunjukkan bahwa metode demonstrasi, pembiasaan, dan pendampingan merupakan pendekatan paling efektif untuk membentuk perilaku sehat. Tinjauan PHBS menegaskan bahwa memahami praktik kebersihan melalui contoh nyata lebih mudah dimengerti, dan rutinitas harian membuat perilaku sehat lebih bertahan lama (Bajri et al., 2022; Raodah & Handayani, 2022). Selama kegiatan KKN, mahasiswa mendampingi guru mengenalkan cuci tangan, kebersihan diri, dan gerakan fisik sederhana sebagai bagian dari rutinitas kelas. Meski begitu, pembiasaan PHBS yang dilakukan di sekolah belum langsung menjangkau lingkungan rumah siswa, sehingga dampaknya masih bertumpu pada konteks sekolah.

Jika semua hasil ini dilihat secara menyeluruh, tampak bahwa hambatan utama masyarakat bukan terletak pada pemahaman, tetapi pada kurangnya konteks sosial dan pembiasaan. Aktivitas fisik membutuhkan suasana yang menyenangkan dan terasa aman, sementara PHBS membutuhkan rutinitas yang konsisten. Program KKN ini menyediakan kedua hal tersebut melalui pengalaman beraktivitas bersama yang membuat warga merasa diterima serta pembiasaan perilaku sehat melalui praktik langsung di sekolah. Pendekatan ganda ini sesuai dengan karakter masyarakat desa yang belajar melalui teladan dan kebersamaan. Selain itu, kegiatan ini memperlihatkan integrasi antara edukasi literasi fisik dan praktik aktivitas fisik sederhana dalam program pengabdian berbasis KKN, sehingga masyarakat tidak hanya memperoleh informasi tentang aktivitas fisik tetapi juga pengalaman langsung dalam melakukannya.

Secara keseluruhan, kegiatan KKN mendorong partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik melalui kegiatan komunitas yang mudah diikuti oleh berbagai kelompok usia. Untuk memastikan keberlanjutan, perangkat desa dapat mengadopsi model senam mingguan atau permainan aktif sebagai agenda rutin, sementara sekolah dapat terus memasukkan praktik PHBS dalam rutinitas harian. Kader posyandu atau guru olahraga di sekolah dapat dilatih untuk memimpin kegiatan sederhana sehingga partisipasi masyarakat tidak bergantung pada kehadiran mahasiswa. Dengan langkah-langkah ini, fondasi yang telah dibangun dapat berkembang menjadi budaya hidup sehat yang lebih permanen.

D. PENUTUP

Simpulan

Pelaksanaan program PJOK KKN menunjukkan bahwa masyarakat di lokasi pengabdian memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat aktivitas fisik, tetapi belum sepenuhnya mengintegrasikannya dalam kebiasaan sehari-hari. Analisis frekuensi memperlihatkan bahwa sebagian besar responden hanya berolahraga satu hingga dua kali per minggu, dan sebagian lainnya tidak berolahraga sama sekali. Kondisi ini selaras

dengan hasil indikator yang menunjukkan bahwa motivasi, kepercayaan diri, dan perilaku aktif masih menjadi tantangan utama, meskipun pengetahuan dan pemahaman masyarakat sudah relatif baik.

Kegiatan senam sehat dan edukasi PHBS yang dilaksanakan mahasiswa KKN menjadi bentuk fasilitasi yang relevan dalam membantu masyarakat memulai aktivitas fisik yang terstruktur. Kehadiran mahasiswa, suasana kelompok, serta dukungan guru dan perangkat desa menjadi faktor pendorong utama keberhasilan kegiatan. Sementara itu, faktor penghambat berasal dari kebiasaan sedentari, kurangnya motivasi internal, rasa malu atau ragu untuk berolahraga bersama orang lain, serta keterbatasan rutinitas fisik dalam kehidupan harian. Secara keseluruhan, program PJOK KKN telah memberikan pengalaman positif dan membuka akses aktivitas fisik yang lebih teratur bagi masyarakat.

Saran

1. Berdasarkan pelaksanaan dan temuan lapangan, beberapa saran yang dapat dipertimbangkan adalah sebagai berikut:
2. Keberlanjutan kegiatan perlu dirancang bersama pemerintah desa atau kader kesehatan agar aktivitas fisik tidak berhenti setelah program KKN selesai.
3. Pendekatan kelompok seperti senam massal, permainan aktif, atau kegiatan berbasis komunitas perlu terus dikembangkan karena terbukti meningkatkan kenyamanan dan keikutsertaan warga.
4. Edukasi dapat diberikan secara berkala untuk membantu masyarakat membangun kebiasaan bergerak, terutama bagi kelompok usia dewasa yang cenderung pasif.
5. Program PHBS di sekolah dapat diperkuat melalui pendampingan guru agar perilaku bersih dan sehat menjadi kebiasaan yang berkelanjutan.
6. Dokumentasi dan evaluasi sederhana dapat dilakukan oleh mitra untuk memantau dampak aktivitas fisik secara berkala.

Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian menyampaikan terima kasih kepada pemerintah desa, perangkat sekolah, warga masyarakat, serta seluruh pihak yang telah mendukung kelancaran program PJOK KKN. Penghargaan khusus juga diberikan kepada mahasiswa yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan di lapangan serta setiap warga yang berpartisipasi aktif dalam senam sehat dan edukasi PHBS. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak Universitas Negeri Manado yang telah memberikan dukungan administratif dan fasilitas selama proses pengabdian berlangsung.

E. DAFTAR PUSTAKA

Anggara Reni, S. K., Hendrayana, Y., & Rahmat, A. (2024). Persepsi guru penjas terhadap literasi fisik pendidikan jasmani: Systematic literature review. *Jurnal Dunia Pendidikan (JURDIP)*, 852–860.
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JURDIP>

Arief, N. A., Khuddus, L. A., Rusdiawan, A., Alfian, Y., Rekreasi, K., & Surabaya, U. N. (2024).

Peningkatan Literasi Fisik Masyarakat melalui Airbadminton. *Laksana Olahraga Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 02(01), 121–132.

- Bajri, F. N., Suherman, A., Dimiyati, A., & Achmad, I. Z. (2022). Analisis Praktik Program Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dengan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS). *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3, 59–65.
- Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy , Physical Activity and Health : Toward an Evidence - Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*.
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- Hafizh, M., Al, A., Tri, D., & Shofiyah, S. (2025). Peningkatan Kesadaran Gaya Hidup Sehat melalui Edukasi Olahraga bagi Anak Muda. *Prosiding Seminar Nasional LPPM UMJ*.
- Haris, I. N., Yulianto, A. G., & Khartha, A. (2025). Peran Literasi fisik dalam Pengembangan Motorik Anak Usia Dini. *Biomatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Serta Ilmu Pendidikan*, 11(1), 44–51.
<https://doi.org/10.35569/biomatika.v11i1.2274>
- Ikhsanto, G. K., Aswara, A. Y., & Ahmad, H. (2023). Kontribusi Literasi Fisik, Kesenangan Berolahraga, Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Fisik Siswa Sekolah Dasar Di Jawa Timur. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 317–325.
- Liu, Y., & Chen, S. (2020). Physical literacy in children and adolescents : Definitions , assessments , and interventions. *European Physical Education Review*, 1–17. <https://doi.org/10.1177/1356336X20925502>
- Raodah, & Handayani, L. (2022). Literature Review: Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) sebagai Upaya Pencegahan Penularan Covid-19. *Jurnal Kesehatan Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro*, 21(2).
- Rapika, Sumpena, A., Gentar Alam, I., & Hambali, B. (2025). HUBUNGAN LITERASI FISIK DENGAN KESEHATAN SISWA MTS DI JAWA BARAT. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan (JISBG)*, 13, 86–96.
- Rudd, J. R., Pesce, C., Strafford, B. W., Davids, K., & Rudd, J. R. (2020). *Physical Literacy - A Journey of Individual Enrichment : An Ecological Dynamics Rationale for Enhancing Performance and Physical Activity in All*. 11(July), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01904>
- Tegar, D. D., Aprilianto, R., Hardovi, B. H., & Kurniawan, H. (2025). Pemahaman Literasi Fisik tentang Aktivitas Fisik pada Kalangan Masyarakat Desa Sumber Pinang. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 8(4), 1074–1079. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i4.15085>