

Pembinaan Pola Hidup Sehat Berbasis Olahraga di Desa Wisata Kampung Emas Yogyakarta

¹Ridho Gata Wijaya, ²Erwin Setyo Kriswanto, ³Heri Yogo Prayadi, ⁴Ebtana Sella Mayang Fitri, ⁵Krisna Wijaya*

*Corresponding Author

¹²³⁴Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

⁵Universitas Darussalam Gontor, Ponorogo, Indonesia

email: ¹ridhogatawijaya@uny.ac.id, ²erwin_sk@uny.ac.id, ³heri.yogo@uny.ac.id, ⁴ebtanasella@uny.ac.id, ⁵krisnawijaya276@gmail.com

Abstract

A few years earlier, the world was going through a critical period due to the outbreak of the Covid-19 pandemic. This outbreak then changed its status from a pandemic to an endemic, people must continue to maintain their own health, including in a healthy lifestyle in their daily lives. This service focuses on implementing community service programs that focus on the goal of fostering a healthy lifestyle for the younger generation in Krapyak village, Sleman regency. The assessment methods used in this community service program are lecture, observation, and demonstration methods. The target object of this service is the community and young people of the tourist village of Kampung Emas Yogyakarta. The result of this program is the implementation of sports-based healthy lifestyle workshops for the younger generation and figures in the village which are then optimized with sports mentoring activities in order to understand and familiarize a healthy lifestyle for the younger generation in Krapyak village through physical activity. The coaching of sports activities carried out is badminton, table tennis, archery, mini soccer, pencak silat, outbound, and gymnastics. The implementation of this service received a positive response from the community where the service was served. In the future, service can be done again by further activating the youth element of the village cadets who can act as service partners and maintain the continuity of the coaching program at all times.

Keywords: Coaching, golden village, health., healthy lifestyle, sport-tourism.

Abstrak

Beberapa tahun sebelumnya, kondisi dunia yang sedang melewati masa-masa kritis akibat pandemi Covid-19. Wabah ini kemudian berubah statusnya dari pandemi menjadi sebuah endemi, masyarakat harus tetap menjaga kesehatan dirinya masing-masing, termasuk dalam pola hidup sehat di kehidupannya sehari-hari. Pengabdian ini berfokus pada pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang fokus pada tujuan untuk pembinaan pola hidup sehat para generasi muda di desa Krapyak wilayah kabupaten Sleman. Adapun metode pengkajian yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah metode ceramah, observasi, dan demonstrasi. Adapun sasaran objek pengabdian ini adalah masyarakat dan anak-anak muda desa wisata Kampung Emas Yogyakarta. Hasil kegiatan dari program ini adalah dilaksanakannya kegiatan *workshop* pola hidup sehat berbasis olahraga pada generasi muda dan tokoh-tokoh di desa yang kemudian dioptimalkan dengan kegiatan pendampingan olahraga dalam rangka meningkatkan pemahaman sekaligus membiasakan pola hidup sehat bagi generasi muda di desa Krapyak melalui aktivitas fisik. Adapun pembinaan kegiatan olahraga yang dilaksanakan adalah bulu tangkis, tenis meja, panahan, mini *soccer*, pencak silat, outbound, dan senam. Pelaksanaan pengabdian ini mendapat respon positif dari masyarakat tempat pengabdian. Kedepannya, pengabdian bisa dilakukan lagi dengan lebih mengaktifkan elemen pemuda karang taruna desa yang bisa berperan sebagai rekan pengabdian dan menjaga keberlangsungan program pembinaan setiap waktunya.

Kata kunci: Pembinaan, kampung emas, kesehatan, pola hidup sehat, *sport-tourism*.

1. Pendahuluan

Dewasa ini, dunia baru saja diuji dengan sebuah wabah yang menjungkirbalikkan kehidupan umat manusia di dunia. Wabah yang menyebabkan setiap manusia harus saling menjaga hubungan sosial dengan standar kesehatan dan jarak (*social distancing*) yang ditetapkan. Sebuah wabah yang kemudian hari dikenal sebagai Covid-19 oleh sejarah bangsa Indonesia (Laksmi et al., 2021). Keberadaan Covid-19 ini juga diiringi dengan berbagai kerugian serta masalah dalam berbagai dimensi kehidupan manusia secara kompleks (Keogh-Brown et al., 2020). Namun di balik berbagai kerugian serta masalah yang dihadapi oleh manusia, masa pandemi Covid-19 ini juga mengajarkan kepada manusia bahwa aspek kesehatan menempati posisi yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Rasa khawatir, ketakutan akan terpapat wabah, dll., juga bisa memicu kesehatan seseorang menurun (Md Hashim et al., 2018; Wijaya, 2023). Terlebih fakta menunjukkan bahwa terhitung November 2021, jumlah kasus konfirmasi Covid di seluruh dunia adalah 259 juta orang dengan 5 juta kematian (Sutari et al., 2022). Hal ini terus meningkat dari waktu ke waktunya. Hal ini tentunya harus direspon dengan kesungguhan menjaga pola hidup sehat sedari dini.

Walaupun manusia telah memahami bahwa kesehatan sangat penting di masa-masa pembiasaan wabah Covid-19, masih banyak masyarakat yang melanggar peraturan kesehatan yang telah ditetapkan oleh pemerintah karena tingkat kesadaran masyarakat yang masih rendah terhadap pola hidup sehat di masa-masa hidup berdampingan dengan pandemi ini (Harjudin, 2020; Juliah, 2021; Yunus & Rezki, 2020). Rendahnya tingkat kesadaran masyarakat terhadap pola hidup sehat ini kemudian menjadi salah satu faktor yang sangat menentukan tinggi rendahnya korban berjatuh di era pandemi (Pratiwi et al., 2021; Surahman et al., 2023; Tauhid et al., 2021). Berpijak dari keadaan ini, mau tidak mau masyarakat harus mulai memperhatikan dan mulai menyadari mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Terlebih salah satu upaya menjaga pola hidup sehat yang semua orang dari berbagai tingkatan elemen masyarakat bisa lakukan adalah membangun pola hidup sehat berbasis aktivitas olahraga.

Berpijak dari Undang-Undang nomor 36 Tahun 2009, istilah kesehatan sendiri memiliki makna sebagai sebuah keadaan yang menggambarkan baiknya keadaan seseorang secara fisik, spiritual, mental, maupun sosial untuk hidup secara sosial di masyarakat (Triyono & Herdiyanto, 2018). Adapun merujuk pada Kementerian Kesehatan, kesehatan merupakan sebuah keadaan yang menggambarkan sehatnya seseorang secara fisik, mental, dan spiritual yang memungkinkan seseorang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (Siswati, 2018). Maka dari itu, kebutuhan masyarakat atas pola hidup sehat berbasis olahraga ini tentunya sangat penting sebagai upaya bangkit dari keterpurukan akibat Covid-19 dan sekaligus sebagai sebuah upaya agar masyarakat terjaga kesehatannya (Harvianto et al., 2023; Surahman et al., 2023; Zaidah & Riyanto, 2023).

Pada dasarnya, pola hidup sehat adalah sebuah usaha yang dilakukan oleh orang-orang dalam menjaga kesehatannya dengan melakukan kegiatan atau kebiasaan yang bisa mempengaruhi kesehatannya (Intan et al., 2021). Kebiasaan ataupun kegiatan itu bisa berupa hal-hal yang dimakan, pola aktivitas harian, kebutuhan kebugaran jasmani, dll. Adapun pola hidup sehat berbasis olahraga merupakan upaya yang dilakukan seseorang dalam menjaga kesehatan dirinya berdasarkan kegiatan ataupun kebiasaan yang berkaitan mengenai kegiatan-kegiatan keolahragaan dan kebugaran jasmani (Erfana & Kamsina, 2021). Karena pada dasarnya, kegiatan olahraga ini menjadi salah satu kegiatan esensi yang bisa menjaga masyarakat dari dampak negatif Covid-19 itu sendiri (Nopiyanto et al., 2020).

Pada kesempatan ini tim pengabdian berusaha melakukan program pengabdian dengan fokus kegiatan pembinaan sekaligus pendampingan pola hidup sehat berbasis olahraga bagi generasi muda di desa Krapyak yang dinamai sebagai desa Kampung Emas di wilayah Sleman Yogyakarta, sebagai upaya kebangkitan masyarakat di era *new normal*. Desa ini dinamai sebagai Kampung Emas dalam program pengabdian kepada masyarakat oleh Tim Pengabdian sekaligus Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) sendiri sebagai pusat naungan program ini karena melihat potensi emas yang dimiliki oleh desa Krapyak ini. Berbagai sarana olahraga, keadaan alam yang asri, peternakan dan lain-lain, yang itu sangat berpotensi untuk menunjang perubahan desa Krapyak ini menjadi desa wisata berbasis *sport-tourism*.

Pengembangan desa Krapyak menjadi sebuah Kampung Emas berbasis *sport* dan *tourism* ini dilakukan di bawah naungan UNY sebagai perguruan tinggi yang menaunginya. Optimalisasi pembinaan dan pendampingan pola hidup sehat masyarakat berbasis olahraga ini dinilai sangat penting

di masa-masa *new normal* saat ini. Terlebih dengan potensi-potensi besar yang dimiliki oleh desa Kampung Emas dalam hal *sport* dan *tourism* ini harus dioptimalkan dengan maksimal. Oleh karena itu, Tim Pengabdian memutuskan untuk melaksanakan pembinaan dan pendampingan pola hidup masyarakat berbasis olahraga di desa Kampung Emas Yogyakarta.

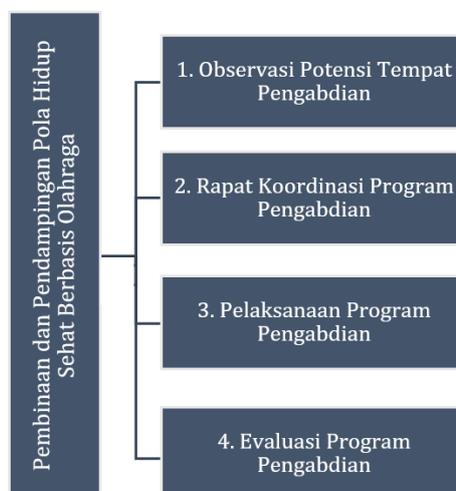
Adapun pembinaan dan pendampingan pola hidup sehat masyarakat berbasis olahraga ini akan berbentuk *workshop* edukasi mengenai pola hidup sehat berbasis olahraga yang disempurnakan dengan pendampingan olahraga bagi generasi muda di desa Kampung Emas. *Workshop* edukasi sendiri terdiri dari pemahaman mengenai unsur-unsur pola hidup sehat berbasis olahraga di masa *new normal*. Adapun pendampingan olahraga untuk menunjang terbentuknya pola hidup sehat berbasis olahraga di desa Kampung Emas terdiri dari pendampingan olahraga pencak silat, tenis meja, *outbond*, mini *soccer*, panahan, dan senam. Semua bentuk pendampingan kegiatan olahraga ini dilaksanakan dengan sasaran generasi muda desa Kampung Emas dan dengan harapan dapat membentuk *habits* pola hidup sehat berbasis olahraga dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2. Metode

Kegiatan pembinaan dan pendampingan pola hidup sehat berbasis olahraga di desa Kampung Emas ini dilaksanakan dengan metode observasi, ceramah, dan demonstrasi. Metode observasi ini digunakan dalam tujuan untuk mengetahui medan sekaligus potensi dari objek pengabdian kepada masyarakat yang dituju (Jatmoko et al., 2023). Kemudian metode ceramah dalam pengabdian ini digunakan ketika sesi *workshop* dilaksanakan pada masyarakat desa. Ceramah ini dipilih karena kemudahan menyampaikan materi di desa dapat dengan mudah dilakukan melalui verbal adalah karakteristik dari metode ceramah itu sendiri (Nurul et al., 2023). Kemudian metode terakhir adalah demonstrasi yang dipilih untuk memberikan contoh praktik sekaligus pendampingan dari berbagai kegiatan olahraga yang dilakukan di desa Kampung Emas (Hurulean & Syaranamual, 2021).

Sasaran pengabdian ini adalah anak-anak muda dan masyarakat Desa Wisata Kampung Emas Yogyakarta yang akan dijabarkan pada Tabel 2 di bawah. Program pengabdian ini berlangsung selama 3 pekan pada bulan Mei 2023 sejak tanggal 07-27 Mei. Pada kesempatan ini, Tim Pengabdian menggunakan pengumpulan data dengan kuesioner skala likert. Skala likert merupakan sebuah skala penilaian yang terdiri dari empat butir jawaban atau lebih yang merepresentasikan sikap, pengalaman, pengetahuan individu terhadap sebuah fenomena sosial yang terjadi (Nempung et al., 2015). Adapun teknik analisis data di sini akan menggunakan SPSS sebagai alat utama dalam mengolah data hasil kuesioner.

Untuk lebih memahami proses pengabdian masyarakat ini, perhatikan Gambar 1 berikut:



Gambar 1. Bagan Pelaksanaan Program Pembinaan dan Pendampingan Pola Hidup Sehat

Pada tahap observasi tempat pengabdian, Tim Pengabdian akan meninjau sekaligus menganalisis objek tempat tujuan dari program pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan. Observasi ini

dilakukan untuk mendapatkan visualisasi sekaligus kondisi potensi nyata dari tempat diadakannya program pengabdian kepada masyarakat (Wiryajati et al., 2023). Potensi yang terdapat di desa wisata Kampung Emas ini adalah telah menjalin kerjasama dengan institusi UNY dan menjadi desa wisata di bawah naungan UNY dengan beragam kelebihan dalam hal perikanan, wisata, dan SDM di dalamnya yang bisa dikembangkan. Adapun kekurangan dari tempat pengabdian yang dituju ini adalah belum terorganisirnya pengelolaan sumber daya manusia dengan baik, termasuk dalam hal pembinaan olahraga di dalamnya.

Selain untuk mengetahui potensi dari tempat objek pengabdian, observasi ini juga diupayakan untuk mengetahui kekurangan dari tempat pengabdian yang dituju. Setelah observasi ini dilaksanakan, langkah selanjutnya yang akan ditempuh oleh Tim Pengabdian adalah berkoordinasi dengan berbagai pihak terkait mengenai program pengabdian yang akan dilaksanakan di Kampung Emas Yogyakarta. Rapat koordinasi ini dilaksanakan dengan melibatkan berbagai pihak dari Universitas Negeri Yogyakarta dan tokoh-tokoh desa sebagai perwakilan desa Kampung Emas dalam rangka untuk menunjang keberhasilan program pengabdian di desa (Ningrum & Nurhasanah, 2020).

Setelah rapat koordinasi dilaksanakan, maka langkah yang ditempuh selanjutnya adalah tahap pelaksanaan program pengabdian masyarakat di desa Kampung Emas. Tahap pelaksanaan pengabdian ini terdiri dari pelaksanaan workshop dan pendampingan olahraga bagi generasi muda di desa. Setelah pembinaan dan pendampingan ini dilaksanakan, maka tahap selanjutnya adalah pelaksanaan evaluasi bagi program yang sudah dilaksanakan. Evaluasi ini dilakukan untuk meninjau seberapa efektif program pengabdian ini tersampaikan kepada generasi muda di desa Kampung Emas (Andriyansyah et al., 2021). Evaluasi ini juga dilaksanakan untuk melihat bagaimana tanggapan dan respon masyarakat setelah dilaksanakannya program pengabdian masyarakat.

Adapun untuk mengukur tingkat tanggapan dan respon masyarakat terhadap program pengabdian ini, Tim Pengabdian menggunakan metode pengumpulan data berbasis kuesioner. Kuesioner ini bertujuan untuk mengukur kepuasan mitra pengabdian terhadap materi pengabdian dan tentang Tim Pelaksanaan Pengabdian, serta dampak pengabdiannya. Kuesioner ini dipilih karena memperhatikan kondisi yang juga masih dalam suasana *new normal* dan mudah diterapkan di tengah-tengah masyarakat desa (Aryanti, 2021). Data yang didapatkan dari kuesioner ini kemudian diolah untuk kemudian divisualisasikan dan disajikan dalam bentuk data yang lebih mudah untuk dipahami. Data ini nantinya akan menjadi pelengkap sekaligus bahan evaluasi bagi perbaikan program pengabdian masyarakat kedepannya.

3. Hasil dan Pembahasan

Program pengabdian masyarakat yang mengangkat tema pembinaan dan pendampingan pola hidup sehat berbasis olahraga di desa Kampung Emas Krpyak ini berlangsung selama 3 pekan. Objek sasaran yang dituju dalam program pengabdian ini adalah generasi muda di desa Kampung Emas Yogyakarta. Desa Kampung Emas ini dipilih sebagai sasaran tempat pengabdian karena melihat berbagai potensi *sport* dan *tourism* yang sedang dibangun dan dikembangkan di dalamnya dan potensi sumber daya kesehatannya. Untuk memaksimalkan potensi desa berkembang tersebut, maka Tim Pengabdian memutuskan untuk memilih desa Kampung Emas sebagai tujuan tempat pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat. Bagian ini akan menjelaskan mengenai tahap-tahap pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di desa Kampung Emas Yogyakarta.

Observasi Potensi Tempat Pengabdian Masyarakat

Pada tahap ini, Tim Pengabdian mulai melaksanakan survey terkait tempat pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di desa Krpyak Yogyakarta. Survei dan observasi ini dilaksanakan bersama tim gabungan utama dari Universitas Negeri Yogyakarta dan beberapa elemen tambahan di dalamnya. Di tahap ini, tim gabungan survei berfokus pada beberapa aspek yang harus ditinjau di desa Kampung Emas, aspek-aspek itu adalah pada segi olahraga, pariwisata, ekonomi, dan peternakan. Keempat elemen ini menjadi program pengabdian sendiri-sendiri di bawah naungan program pengembangan SDM emas di Kampung Emas Yogyakarta. Setelah survei dan observasi lapangan, ditemukan berbagai sarana dan prasarana olahraga yang terbangun di desa Krpyak ini.



Gambar 2. Sarana dan Prasarana Olahraga

Berbagai sarana dan prasarana olahraga ditemukan sangat potensial di desa Krapyak. lapangan mini *soccer*, lapangan panahan, lapangan *outbond*, lapangan bulu tangkis, meja tenis meja merupakan berbagai sarana prasarana yang tersedia di dalam desa Krapyak. Berbagai sarana dan prasarana ini kondisinya juga dalam keadaan bersih serta terawat dengan baik. Setiap cabang olahraga yang ada tentunya menyimpan manfaat tersendiri yang berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya. Mini *soccer* atau bisa dimodifikasi menjadi permainan futsal ini akan membuat tubuh menjadi bugar dan sehat (Rochmadhona & Kurniawan, 2021), begitu juga dengan olahraga panahan, *outbond*, tenis meja, dan bulu tangkis juga memberikan dampak kesehatan dan kebugaran kepada tubuh (Fajar, 2020; Hasnah et al., 2023; Nisa et al., 2023; Pujihartati et al., 2019). Selain menemukan berbagai potensi sarana dan prasarana olahraga yang ada di dalam desa, tim survei juga menemukan kekurangan yang menjadi tantangan dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat kedepannya. Kekurangan sekaligus tantangan yang didapatkan oleh tim survei adalah penggunaan sarana dan prasarana olahraga yang belum maksimal oleh masyarakat sekitar. Penggunaan berbagai sarpras olahraga yang tidak maksimal ini bisa disebabkan karena ketidakmampuan masyarakat sekitar dalam memainkan aktivitas olahraga yang tersedia sarprasnya di dalam desa. Oleh karena itu, program pengabdian ini akan berfokus pada pemaksimalan potensi sarpras olahraga yang tersedia di dalam desa Krapyak.

Rapat Koordinasi dengan Mitra Pengabdian

Pada tahap ini, program pengabdian kepada masyarakat memasuki tahap berkoordinasi sekaligus sosialisasi program kepada mitra pengabdian di desa Krapyak Yogyakarta. Koordinasi ini begitu penting sebelum pelaksanaan program pengabdian sebab sebagai langkah awal dalam menyelaraskan kerjasama antara tim pengabdian dengan masyarakat sekitar agar program berjalan dengan baik (Qurtubi, 2019). Rapat koordinasi ini begitu penting untuk dilakukan karena menyamakan persepsi

antara tim pengabdian dengan masyarakat desa begitu penting untuk dilakukan di awal berjalannya program. Tim pengabdian tidak menginginkan akan adanya permasalahan ketika sedang melaksanakan program (Wibowo et al., 2020). Oleh karena itu, rapat koordinasi sekaligus sosialisasi program pengabdian ini begitu penting untuk dilaksanakan



Gambar 3. Rapat Koordinasi dengan Mitra

Adapun rapat koordinasi di sini menjelaskan mengenai program-program pengabdian kepada masyarakat yang meliputi *workshop* pola hidup sehat berbasis olahraga yang kemudian dilanjutkan dengan edukasi mengenai pentingnya olahraga di tengah-tengah situasi pemulihan pasca pandemi (Syahidah et al., 2023). Pada tahap rapat koordinasi ini, sasaran, tujuan, dan detail kegiatan dijelaskan sepenuhnya kepada mitra tempat pengabdian. Tim pengabdian juga menjelaskan mengenai rincian pelaksanaan program yang terdiri dari waktu pelaksanaan *workshop* sampai dengan pendampingan olahraga. Acara ini juga menjadi ajang bagi mitra pengabdian untuk bertanya sekaligus memberikan saran dan masukan yang bersifat membangun.

Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat

Pada tahap ini, tim pengabdian sampai pada tahap melaksanakan rencana program pengabdian kepada masyarakat di desa Krapyak. Tahap pelaksanaan ini terdiri dari dua kegiatan, yaitu pembinaan *workshop* pola hidup sehat berbasis olahraga dan pendampingan olahraga rutin bersama tim ahli. Program pengabdian ini berlangsung selama 3 pekan di desa Krapyak dengan melibatkan berbagai elemen masyarakat yang terlibat di dalamnya.

Pelaksanaan *Workshop* Pola Hidup Sehat Berbasis Olahraga

Pada tahap ini, *workshop* pola hidup sehat berbasis olahraga dilaksanakan dengan sasaran tujuan tokoh-tokoh desa dan juga dari generasi muda di desa Krapyak. Adapun fokus dari materi *workshop* ini mengenai hakikat olahraga yang begitu penting dalam kehidupan manusia (Rahmat et al., 2022), kemudian dilanjutkan mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat di era *new normal* (Bachri & Mulyati, 2021), dan kemudian dilanjutkan dengan materi pola hidup sehat berbasis olahraga. Materi yang diajarkan dalam pola hidup sehat berbasis olahraga ini adalah pentingnya olahraga, menjaga kebugaran tubuh dengan olahraga, dan makanan bergizi penunjang kesehatan. Kegiatan *workshop* ini tidak dilakukan dengan serentak menghadirkan tokoh-tokoh desa dan anak-anak muda di desa Krapyak, tetapi dilakukan secara terpisah untuk menyesuaikan cara penyampaian materi yang berbeda.



Gambar 4. Pelaksanaan *Workshop*

Gambar 3 menunjukkan pelaksanaan *workshop* pola hidup sehat yang diberikan kepada anak-anak generasi muda di desa Krapyak. *Workshop* ini dilaksanakan terpisah karena mempertimbangkan karakteristik anak-anak yang harus diedukasi dengan cara yang sesuai dengan tingkatan umur mereka. Karena tidak mungkin seorang anak-anak akan diajar sebagaimana cara mengajar orang dewasa (Wahono et al., 2020). Oleh karena itu, *workshop* pembinaan pola hidup sehat ini dilakukan secara terpisah untuk memaksimalkan penyampaian materi yang ingin disampaikan.

Pelaksanaan Pendampingan Olahraga di Desa Krapyak

Setelah *workshop* pembinaan pola hidup sehat berbasis olahraga dilaksanakan, maka pelaksanaan selanjutnya dari program pengabdian ini adalah pendampingan olahraga bagi mitra objek pengabdian di desa Krapyak. Beberapa olahraga yang menjadi fokus pendampingan olahraga adalah mini *soccer*, tenis meja, senam, *outbond*, bulu tangkis, panahan, dan pencak silat. Setiap cabang olahraga didampingi oleh tim ahli yang memang berkompeten dalam bidangnya masing-masing. Adapun jadwal pendampingan olahraga yang telah ditentukan adalah sebagai berikut:

Tabel 2: Jadwal Pendampingan Olahraga di Desa Krapyak

No	Olah Raga	Jadwal	Jumlah Peserta
1	Mini <i>Soccer</i>	Senin	64
2	Tenis Meja	Selasa	15
3	Senam	Minggu	30
4	Outbond	Minggu	64
5	Bulu Tangkis	Senin	20
6	Panahan	Kamis	15
7	Pencak Silat	Selasa	15





Perlu diketahui bahwa setiap olahraga yang dilaksanakan dalam program pengabdian ini memiliki beberapa aturan dalam pelaksanaannya sesuai dengan keamanan dan kondisi dari objek mitra terkait. Karena setiap olahraga memiliki standar dan aturannya masing-masing dan tidak bisa dilakukan secara asal-asalan. Seperti olahraga panahan yang tidak dipraktikkan oleh anak-anak karena memiliki resiko yang besar dan keterbatasan sarana dan prasarana alat panahan bagi anak-anak. Oleh karena itu, beberapa olahraga hanya disasarkan kepada remaja dan orang dewasa saja tanpa melibatkan anak-anak di dalamnya. Hal ini juga memperhatikan karakteristik olahraga anak-anak yang berbeda dengan karakteristik olahraga remaja maupun orang dewasa (Wahono et al., 2020). Adapun untuk jumlah peserta sekaligus objek dari program pengabdian ini terdiri dari 64 anak-anak untuk olahraga sepak bola, kemudian 30 orang untuk senam, kemudian 15 anak untuk pencak silat, 10 orang untuk tenis meja, 20 orang untuk bulu tangkis, dan 15 orang untuk panahan. Seluruh kegiatan pendampingan olahraga ini dilaksanakan bersama ahli dalam bidangnya masing-masing untuk memberikan pelatihan sekaligus edukasi maksimal kepada masyarakat tempat pengabdian terkait olahraga yang sedang dijalankannya. Dipilihnya dosen dan juga pelatih profesional sebagai pendamping olahraga dalam program pengabdian ini adalah agar setelah program pengabdian ini selesai, aspek *sustainable* dari kegiatan olahraga di desa Krapyak masih tetap berjalan. Di sinilah salah satu indikator yang menjadikan program pengabdian kepada masyarakat dapat dikatakan berjalan dengan sempurna.

Evaluasi Program

Sebelum program pengabdian kepada masyarakat ini selesai, diperlukan upaya khusus untuk melihat seberapa jauh pelaksanaan program ini berhasil di tempat mitra pengabdian. Sehingga

diperlukan sebuah rumusan alat ukur keberhasilan sebuah program yang dalam kesempatan ini tim pengabdian memilih dalam bentuk angket (Syafrita et al., 2022). Angket ini akan berisi beragam pertanyaan sekaligus pernyataan yang harus dijawab oleh objek mitra pengabdian. Angket ini dibagikan kepada 40 responden secara acak yang meliputi anak-anak, remaja, dan orang dewasa di desa Krapyak Yogyakarta. Angket ini dibagikan dengan tujuan untuk mengukur tingkat kepuasan mitra terkait program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di desa Krapyak Yogyakarta. Adapun indikator-indikator utama dalam pembuatan angketnya adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Kuesioner Kepuasan Mitra Pengabdian

No	Pertanyaan	Jawaban			
		STC	C	S	ST
1	Materi workshop dan pendampingan olahraga mudah dipahami	-	-	16	24
2	Materi workshop dan pendampingan sesuai dengan tema program pengabdian	-	1	9	30
3	Materi workshop dan pendampingan disampaikan secara berurutan	-	3	8	29
4	Metode pembinaan dan pendampingan kegiatan olahraga menarik dan tidak membosankan	-	8	12	20
5	Pemateri workshop menguasai materi dengan baik	-	-	19	21
6	Pendamping olahraga merupakan ahli dalam bidangnya	-	-	4	36
7	Tim pengabdian peka dan tanggap apabila mitra menemui kesusahan	-	3	5	32
8	Tim pengabdian bersikap ramah kepada warga desa	-	-	5	35
9	Kegiatan pengabdian membuat saya lebih yakin untuk berolahraga setiap harinya	-	-	7	33
10	Saya menjadi lebih memahami materi dan praktik mengenai pola hidup sehat berbasis olahraga	-	-	2	38

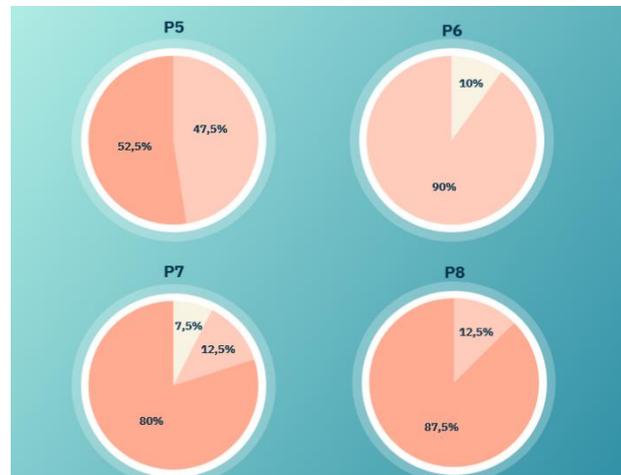
Berdasarkan jawaban hasil kuesioner tingkat kepuasan masyarakat terhadap program pengabdian kepada masyarakat, maka langkah selanjutnya adalah menentukan Indeks Kepuasan Masyarakat (IKM). IKM merupakan sebuah upaya yang dilakukan oleh seorang peneliti untuk mengetahui tingkat kepuasan masyarakat terhadap sebuah fenomena tertentu (Damayanti et al., 2019).



Gambar 5. Hasil Kuesioner Pertanyaan 1 sampai 4 Tentang Materi Pengabdian

Dari persentase data di atas, maka dapat diketahui bahwa responden yang setuju mengenai materi pembinaan mudah dipahami adalah sebesar 40%, dan 60% sisanya menyatakan sangat setuju terhadap kemudahan materi yang disampaikan oleh tim pemateri. Untuk pertanyaan kedua, 2,5%

menjawab bahwa materi cukup sesuai dengan tema program pengabdian, 22,5% setuju bahwa materi sesuai dengan tema pengabdian, dan 47,5% sisanya sangat setuju bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan tema pengabdian. Pada pertanyaan ketiga, 7,5% responden cukup setuju dengan materi yang disampaikan secara runtut, 20% setuju bahwa materi disampaikan secara runtut, dan 72,5% sangat setuju bahwa materi memang disampaikan secara runtut. Pada pertanyaan keempat, 20% responden cukup setuju bahwa metode pengabdian tidak membosankan, 32,5% setuju bahwa metode pengabdian tidak membosankan, dan 47,5% sangat setuju bahwa metode pengabdian memang tidak membosankan.



Gambar 6. Hasil Kuesioner Pertanyaan 5 sampai 8 Tentang Tim Pelaksana Pengabdian

Dari persentase data di atas, dapat diketahui pada pertanyaan kelima bahwa 47,5% responden setuju mengenai pemateri workshop yang menguasai materi dengan baik, dan 52,5% sangat setuju mengenai kapabilitas pemateri dalam menyampaikan materinya. Kemudian pada pertanyaan keenam, 10% setuju bahwa pendamping kegiatan olahraga adalah ahli dalam bidang mereka, dan 90% sangat setuju bahwa mereka adalah ahli dalam bidang olahraga tersebut. Pada pertanyaan ketujuh, 7,5% responden cukup setuju bahwa tim pengabdian peka dan tanggap apabila mitra menemui kesusahan, 12,5% setuju bahwa tim pengabdian peka serta tanggap, dan 80% dari responden sangat setuju bahwa tim pengabdian memang peka dan tanggap apabila mitranya menemui kendala. Pada pertanyaan kedelapan, 12,5% responden setuju bahwa tim pengabdian bersikap ramah kepada warga desa, dan 87,5% sisanya mengatakan sangat setuju terhadap hal itu.



Gambar 7. Hasil Kuesioner Pertanyaan 9 dan 10 Tentang Dampak Pengabdian

Dari persentase data di atas, terdapat 17,5% responden yang setuju bahwa kegiatan pengabdian membuat mitra lebih yakin untuk berolahraga setiap harinya, dan 82,5% sisanya sangat yakin terhadap hal tersebut. Pada pertanyaan kesepuluh, 5% setuju bahwa responden menjadi lebih memahami materi dan praktek mengenai pola hidup sehat berbasis olahraga dalam kehidupan sehari-hari, dan 95% sisanya sangat setuju mengenai hal tersebut. Dari persentase data di atas, secara umum responden telah menunjukkan respon yang sangat positif terhadap program pengabdian kepada

masyarakat yang dilakukan di desa Krapyak. Hal ini menunjukkan bahwa program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di desa wisata Krapyak Yogyakarta berjalan dengan baik dan memuaskan.

4. Simpulan

Pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di Desa Krapyak dengan tema pembinaan dan pendampingan pola hidup sehat berbasis olahraga berjalan baik dan mendapat tanggapan positif dari mitra. Workshop pola hidup sehat berbasis olahraga yang diselenggarakan berhasil meningkatkan pemahaman dan keyakinan mitra dalam menerapkan pola hidup sehat, sebagaimana ditunjukkan melalui data kuesioner. Program ini memberikan dampak positif pada masyarakat meskipun tetap ada tantangan, seperti rendahnya minat masyarakat terhadap olahraga tanpa bimbingan langsung dan perlunya perhatian lebih terhadap kebersihan sarana olahraga.

Keberhasilan program ini didukung oleh kehadiran ahli dan dosen Universitas Negeri Yogyakarta serta fasilitas olahraga yang memadai di desa. Untuk keberlanjutan program, disarankan melibatkan pemuda karang taruna desa sebagai mitra. Melalui pelatihan khusus seperti training of trainer, mereka dapat menjadi perpanjangan tangan tim pengabdian untuk menjaga kelangsungan pembinaan pola hidup sehat masyarakat. Langkah ini diharapkan memastikan program tetap berjalan dan terpantau meski pengabdian langsung telah selesai..

5. Ucapan Terima Kasih

Tim pengabdian secara khusus berterimakasih kepada Universitas Negeri Yogyakarta selaku instansi yang menjadi pelindung serta memberikan dukungan penuh pada pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat di desa Krapyak ini. Terimakasih juga tim berikan kepada berbagai pihak pendukung yang terdiri dari dosen-dosen dan pelatih dari Universitas Negeri Yogyakarta yang berkenan membersamai pendampingan olahraga di desa Krapyak ini. Tidak lupa ucapan terimakasih juga diberikan kepada mitra tempat pengabdian yang mendukung penuh terselenggaranya program pengabdian masyarakat pembinaan dan pendampingan pola hidup bersih berbasis olahraga ini sehingga dapat berjalan dengan lebih optimal.

6. Referensi

- Andriyansyah, M. F., Fathoni, N. M., Kurniawati, U., & Oktavia MW, R. (2021). Sosialisasi Pentingnya Memakai Masker pada Masa Pandemi Melalui Media Poster dan Banner. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v2i1.8824>
- Aryanti, N. N. S. (2021). Efektifitas Google Form Sebagai Media Evaluasi Di Masa Pandemi. *Cetta: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 329–342.
- Bachri, S., & Mulyati, M. (2021). Pola Hidup Sehat Masyarakat Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Pengabdian Teratai*, 2(2), 79–84. <https://doi.org/10.55122/teratai.v2i2.243>
- Damayanti, L. D., Suwena, K. R., & Haris, I. A. (2019). Analisis Kepuasan Masyarakat Terhadap Pelayanan Publik Berdasarkan Indeks Kepuasan Masyarakat (Ikm) Kantor Kecamatan Sawan Kabupaten Buleleng. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 11(1), 21. <https://doi.org/10.23887/jjpe.v11i1.20048>
- Erfana, I. R., & Kamsina, K. (2021). Menumbuhkan Pola Hidup Sehat Dan Cinta Lingkungan. *DIMASEJATI*, 3(1), 91–102. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24235/dimasejati.v3i1.8017.g3730>
- Fajar, M. (2020). Survei Kemampuan Teknik Dasar Bulutangkis Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sma Patra Mandiri 1 Plaju. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 3(1), 90. <https://doi.org/10.31851/hon.v3i1.3740>
- Harjudin, L. (2020). Dilema Penanganan Covid-19: Antara Legitimasi Pemerintah dan Kepatuhan Masyarakat. *Jurnal Kesejahteraan Dan Pelayanan Sosial*, 1(1), 90–97. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.52423/jkps.v1i1.13249>

- Harvianto, Y., Wisman, Y., & Dony, G. W. (2023). Sosialisasi Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) bagi Siswa Sekolah Dasar di Kota Palangka Raya Pada Masa New Normal. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA Original*, 5(1), 2021–2024. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v6i1.2688>
- Hasnah, A. Masjaya, A., Santos, H. A. Dos, Santos, M. H. Dos, & Ansar, M. (2023). Pukulan Backhand pada Permainan Tenis Meja Sparta Universitas Negeri Makassar The Effect of Multiball Training On Increasing Backhand Stroke At Sparta Table Tennis Makassar Public University Populasi. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 130–135. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.11354>
- Hurulean, J., & Syaranamual, J. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Menendang dalam Permainan Sepak Bola Melalui Penerapan Metode Demonstrasi pada Siswa Kelas VII 3 SMP Negeri. *JARGARIA SPRINT: Journal Science of Sport and Health*, 4(2), 30–41.
- Intan, T., Hasanah, F., Wardiani, S. R., & Handayani, V. T. (2021). Peningkatan Kualitas Hidup Di Masa Pandemi Covid-19 dengan Penerapan Pola Hidup Sehat. *Jurdimas (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat) Royal*, 4(1), 27–32. <https://doi.org/10.33330/jurdimas.v4i1.834>
- Jatmoko, D., Purwanto, J., Rohman, F. N., & Arfiana, S. I. (2023). Pelatihan dan Pengembangan Branded Produk UMKM Desa Bedono Kluwung Kabupaten Purworejo Training and Development of Branded UMKM Products Bedono Kluwung Village Purworejo Regency. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Indonesia*, 2(3). <https://doi.org/10.55542/jppmi.v2i3.674>
- Juliah, F. A. P. (2021). Analisis Strategi Pembinaan Kesehatan Mental Oleh Guru Pengasuh Sekolah Berasrama Di Aceh Besar Pada Masa Pandemi. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 7(1), 2021.
- Keogh-Brown, M. R., Jensen, H. T., Edmunds, W. J., & Smith, R. D. (2020). The impact of Covid-19, associated behaviours and policies on the UK economy: A computable general equilibrium model. *SSM - Population Health*, 12, 100651. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2020.100651>
- Krisna Triyono, S. D., & K. Herdiyanto, Y. (2018). Konsep Sehat Dan Sakit Pada Individu Dengan Urolithiasis (Kencing Batu) Di Kabupaten Klungkung, Bali. *Jurnal Psikologi Udayana*, 4(02), 263. <https://doi.org/10.24843/jpu.2017.v04.i02.p04>
- Laksmi, P., Annashr, N. N., & A.Atmadja, T. F. (2021). Kecemasan Mahasiswa Di Pulau Jawa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 12(1), 63–70. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v12i1.274>
- Md Hashim, Sahaida Laily, Ramlan, Hamidah & Vetiveran, S. (2018). The Relationship Between Mental Health, Stress and Academic Performance Among COLLEGE STUDENT. *International Economics and Business Management Conference, August*, 562. <https://doi.org/https://doi.org/10.15405/epsbs.2018.07.02.60>
- Nempung, T., Setyaningsih, T., & Syamsiah, N. (2015). Otomatisasi Metode Penelitian Skala Likert Berbasis Web. *Prosiding SEMNASTEK Fakultas Teknik Universitas Muhammadiyah Jakarta, November*, 1–8.
- Ningrum, & Nurhasanah, D. W. (2020). Pengaruh Koordinasi terhadap Efektivitas Pelayanan Kampung Keluarga Berencana Kabupaten Sumedang. *Perspektif*, 9(1), 46–54. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v9i1.2835>
- Nisa, N. R., Fiqri, M., & Rahmani. (2023). Olahraga Panahan Dalam Pandangan Islam Jurnal Religion : Jurnal Agama , Sosial , dan Budaya Pendahuluan Kesehatan merupakan hal yang sangat penting dan krusial dalam kehidupan manusia . Tanpa tubuh yang sehat maka seseorang tidak dapat menjalani aktivitas. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(3), 180–189.
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Sugihartono, T., & Yarmani, Y. (2020). Pola Hidup Sehat Dengan Olahraga dan Asupan Gizi Untuk Meningkatkan Imun Tubuh Menghadapi Covid-19. *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 18(2), 90–100. <https://doi.org/10.33369/dr.v18i2.13008>
- Nurul, A., Ilham, I., Tenriawaru, A., Nurfariyanti, A., Syifa, R., & Ahkam, F. M. (2023). Menanamkan Konsep Tata Krama Kepada Peserta Didik Melalui Metode Ceramah Dan Role Play. *KREASI: Jurnal Kreativitas Dan Inovasi*, 1(1), 41–48.

- Pratiwi, D., Tjandrawinata, R., & Wirahadikusumah, A. (2021). Pembinaan Secara Online Perilaku Hidup Sehat Selama Pandemi. *DINAMISIA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(6), 1579–1586.
- Pujihartati, S. H., Wijaya, M., & Gutama, T. A. (2019). Outbond Sebagai Sarana Meningkatkan Kesehatan Jasmani dan Rohani di Perusahaan PT Garuda Prima Sentosa. *Jurnal Analisa Sosiologi Oktober*, 8(2), 213–224.
- Qurtubi, A. (2019). *Administrasi Pendidikan (Tinjauan Teori & Implementasi)*. CV. Jakad Media Publishing.
- Rahmat, R. J., Nastia, & Wijaya, A. A. M. (2022). Peran Dinas Pemuda Dan Olahraga Dalam Membina Atlet Menuju Pekan Olahraga Daerah Propinsi Sulawesi Tenggara. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(2), 4819–4826.
- Rochmadhona, I. A., & Kurniawan, A. T. (2021). Minat Siswa SD Negeri Jatipuro Terhadap Olahraga Futsal. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 903. <https://doi.org/https://doi.org/10.53625/jirk.v1i6.642>
- Siswati, S. (2018). *Etika dan Hukum Kesehatan dalam Perspektif Undang-Undang Kesehatan*. Rajawali Press.
- Surahman, S., Hasanah, B., & Normal, N. (2023). Pendampingan desa berkelanjutan dan edukasi pola hidup sehat era new normal di serang banten. *Jurnal Dinamika Pengabdian*, 8(2), 251–262. <https://doi.org/https://doi.org/10.20956/jdp.v8i2.20260>
- Sutari, S., Idris, H., & Misnaniarti, M. (2022). Implementasi kebijakan vaksinasi covid-19 di Indonesia: narrative review. *Riset Informasi Kesehatan*, 11(1), 71. <https://doi.org/10.30644/rik.v11i1.637>
- Syaflita, D., Daeng Ayub, Mahdum, M Jaya Adi Putra, & Muhammad Jais. (2022). Pembinaan Manajemen Life Skill Usaha Gula Merah Nira Sawit Di Maredan Barat Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 1526–1535. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i6.10062>
- Syahidah, L. S. N., Suherman, A., & Rahman, A. A. (2023). Analisis Motivasi Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Pasca Pandemi. *Jurnal of S.P.O.R.T: Sport, Physical Education, Organization, Recreation, Training*, 7(1), 125–136. <https://doi.org/https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6530>
- Tauhid, T., Taufiq, M., Argubi, A. H., & Surip. (2021). Penyuluhan Perubahan Prilaku Hidup Bersih Dan Sehat Masyarakat Dalam Pencegahan Covid 19. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(4), 1043–1054. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i4.7018>
- Wahono, Imsiyah, N., & Setiawan, A. (2020). Andragogi : Paradigma Pembelajaran Orang Dewasa pada Era Literasi Digital. *Jurnal Proceeding Universitas Muhammadiyah Surabaya*, 517–527.
- Wibowo, N. K., Sulistiowati, R., & Sulistio, E. B. (2020). Koordinasi Stakeholder Tentang Pemutakhiran Data Pemilih Dalam Pemilu Serentak di Indonesia (Studi Di Kota Bandar Lampung Tahun 2019). *Jurnal Birokrasi, Kebijakan Publik Dan Pelayanan Publik*, 2(1), 247–253. <https://doi.org/https://doi.org/10.23960/administrativa.v10i1.20>
- Wijaya, K. (2023). Epistemologi islam sebagai worldview asas ilmu, iman, dan amal bagi seorang pendidik. *At Tuots: Jurnal Pendidikan Islam*, 5(3), 286–296. <https://doi.org/https://doi.org/10.51468/jpi.v5i3%20Juni.202>
- Wiryajati, I. K., A, I. G. A. K. C. A. W., Joniarta, I. W., & Putra, I. K. P. (2023). Penyuluhan tentang Potensi dan Pengelolaan Tanaman Kayu Putih untuk Masyarakat. *J.K P. (Jurnal Karya Pengabdian)*, 5(1), 41–46. <https://doi.org/10.29303/jkp.v5i1.150>
- Yunus, N. R., & Rezki, A. (2020). Kebijakan Pemberlakuan Lockdown Sebagai Antisipasi Penyebaran Corona Virus Covid-19? *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-i*, 7(3). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i3.15083>
- Zaidah, L., & Riyanto, A. (2023). Peningkatan Kebugaran Pada Masa Pandemi COVID-19 Abstrak Kasus pertama kali covid-19 terdeteksi di Indonesia pada tanggal 2 Maret 2020 , sejak saat itu angka penularan sudah mulai terjadi dan pertanggal 8 Mei 2020 ada 12 , 776 penduduk indonesia terinfeksi. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Al-Irsyad*, 5(1), 19–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.36760/jpma.v5i1.491>