



Literasi Fisik Untuk Meningkatkan Sport Development Index (SDI) di Kota Makassar

Muhammad Akbar Syafruddin¹, Muhammad Harliawan^{2*}, Alif Aryadi Hardi³,
Muhammad Naufal Ramadhansyah⁴, Asri Awal⁵

^{1,2,3,4,5}Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Penulis Korespondensi: muhammad.harliawan@unm.ac.id

Abstrak

Pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan literasi fisik masyarakat sebagai upaya mendukung peningkatan Sport Development Index (SDI) di Kota Makassar. Sasaran kegiatan adalah masyarakat perkotaan yang meliputi pemuda, serta komunitas olahraga masyarakat. Kegiatan dilaksanakan di beberapa wilayah komunitas masyarakat di Kota Makassar. Tahapan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi. Bentuk kegiatan yang dilakukan meliputi pelatihan literasi fisik, sosialisasi pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, serta pendampingan kegiatan olahraga masyarakat agar dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, sedangkan evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan hasil angket sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui peningkatan pemahaman masyarakat mengenai literasi fisik. Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi fisik, dapat disimpulkan bahwa program yang dilaksanakan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Literasi Fisik, Sport Development Index (SDI), Masyarakat

Abstract

This community service program uses a participatory and educational approach aimed at improving physical literacy in the community as an effort to support the Sport Development Index (SDI) in Makassar City. The target population is the urban community, including youth and community sports communities. The program was implemented in several community areas in Makassar City. The activity stages included preparation, implementation, mentoring, and evaluation. The activities included physical literacy training, outreach on the importance of physical activity for health, and mentoring community sports activities to ensure regular and sustainable implementation. Process evaluation was conducted through observation of participant participation during the activity, while outcome evaluation was conducted by comparing pre- and post-activity questionnaire results to determine the increase in community understanding of physical literacy. Based on the results of the community service program focused on improving physical literacy, it can be concluded that the program has had a positive impact on increasing community understanding and awareness of the importance of physical activity in daily life.

Keywords: Physical Literacy, Sport Development Index (SDI), Community



PENDAHULUAN

Bagian pendahuluan menjelaskan analisis situasi dan permasalahan mitra berdasarkan data faktual, hasil observasi, atau literatur ilmiah terbaru. Uraian harus menunjukkan urgensi kegiatan dan relevansinya dengan program pemberdayaan masyarakat. Pembangunan olahraga merupakan salah satu aspek penting dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Aktivitas olahraga tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam membentuk karakter, meningkatkan produktivitas, serta memperkuat kohesi sosial dalam masyarakat (1). Dalam konteks pembangunan nasional, olahraga dipandang sebagai bagian dari pembangunan manusia yang berkelanjutan karena mampu mendorong terciptanya masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif. Oleh karena itu, pembangunan olahraga tidak hanya difokuskan pada pencapaian prestasi atlet semata, tetapi juga pada peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik dan olahraga (2). Untuk mengukur keberhasilan pembangunan olahraga secara komprehensif, digunakan suatu indikator yang dikenal dengan Sport Development Index (SDI). SDI merupakan indeks komposit yang menggambarkan tingkat pembangunan olahraga di suatu wilayah dengan mempertimbangkan beberapa dimensi utama, yaitu partisipasi masyarakat dalam olahraga, ketersediaan ruang terbuka olahraga, tingkat kebugaran jasmani masyarakat, serta ketersediaan sumber daya manusia keolahragaan (3). Melalui indikator tersebut, SDI dapat memberikan gambaran mengenai kondisi pembangunan olahraga suatu daerah dan menjadi dasar dalam penyusunan kebijakan olahraga yang lebih efektif dan berkelanjutan.

Selain empat dimensi dasar tersebut, perkembangan kajian terbaru juga menempatkan literasi fisik sebagai salah satu aspek penting dalam pembangunan olahraga (4–6). Literasi fisik mengacu pada kemampuan individu yang meliputi pengetahuan, keterampilan, sikap, serta motivasi untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas fisik sepanjang hayat. Individu yang memiliki tingkat literasi fisik yang baik cenderung memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya aktivitas fisik sehingga lebih konsisten dalam berpartisipasi dalam kegiatan olahraga. Dengan demikian, literasi fisik menjadi faktor fundamental dalam meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat. Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pembangunan olahraga di berbagai daerah di Indonesia masih berada pada kategori rendah hingga sedang. Rendahnya nilai SDI di beberapa wilayah

disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rendahnya tingkat partisipasi masyarakat dalam olahraga, terbatasnya ruang terbuka untuk aktivitas fisik, serta kurangnya sumber daya manusia yang memiliki kompetensi di bidang olahraga. Kondisi ini menunjukkan bahwa pembangunan olahraga masyarakat masih menghadapi berbagai tantangan yang perlu mendapatkan perhatian serius dari berbagai pihak.

Hasil penelitian mengenai pengukuran SDI di beberapa daerah di Indonesia menunjukkan bahwa indeks partisipasi olahraga masyarakat masih relatif rendah dibandingkan dengan indikator lainnya (7). Rendahnya partisipasi masyarakat ini sering kali dipengaruhi oleh kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan serta belum terbentuknya budaya olahraga dalam kehidupan sehari-hari (8). Kondisi ini menjadi tantangan besar dalam upaya meningkatkan kualitas pembangunan olahraga di tingkat daerah. Kota Makassar sebagai salah satu kota metropolitan di Indonesia juga menghadapi tantangan yang serupa dalam pengembangan olahraga masyarakat. Pertumbuhan penduduk yang pesat, perubahan pola hidup masyarakat yang semakin sedentary, serta meningkatnya aktivitas berbasis teknologi menyebabkan masyarakat semakin jarang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Kondisi ini berpotensi menurunkan tingkat kebugaran masyarakat sekaligus mempengaruhi capaian pembangunan olahraga daerah.

Berdasarkan hasil observasi awal di beberapa lingkungan masyarakat Kota Makassar, aktivitas olahraga masyarakat masih didominasi oleh kelompok tertentu seperti komunitas olahraga atau individu yang memiliki minat khusus terhadap olahraga. Sementara itu, sebagian besar masyarakat masih menjadikan olahraga sebagai aktivitas rekreasi yang dilakukan secara insidental, bukan sebagai kebutuhan hidup yang dilakukan secara rutin. Kurangnya pemahaman mengenai manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan menjadi salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya partisipasi masyarakat dalam olahraga (9). Permasalahan lainnya adalah masih terbatasnya program edukasi masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi fisik. Sebagian besar program olahraga masyarakat masih berorientasi pada kegiatan kompetitif atau event olahraga tertentu yang bersifat temporer. Padahal, upaya peningkatan literasi fisik sangat penting untuk membangun kesadaran masyarakat agar menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat sepanjang hayat.

Selain itu, keterlibatan berbagai pemangku kepentingan dalam pengembangan olahraga masyarakat juga masih perlu diperkuat. Peran pemerintah daerah, institusi pendidikan, komunitas olahraga, serta masyarakat secara umum sangat diperlukan dalam menciptakan ekosistem olahraga yang mendukung peningkatan partisipasi masyarakat. Tanpa adanya kolaborasi yang kuat antar pemangku kepentingan, upaya peningkatan pembangunan olahraga melalui indikator SDI akan sulit dicapai secara optimal. Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan suatu program pemberdayaan masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi fisik sebagai strategi dalam meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat. Pendekatan literasi fisik diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik sehingga dapat mendorong terbentuknya budaya olahraga di lingkungan masyarakat.

Melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema literasi fisik untuk meningkatkan Sport Development Index (SDI) di Kota Makassar, diharapkan masyarakat dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kualitas hidup. Kegiatan ini juga diharapkan mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga secara berkelanjutan serta memberikan kontribusi terhadap peningkatan indikator pembangunan olahraga daerah. Dengan demikian, program ini tidak hanya berfungsi sebagai kegiatan edukasi masyarakat, tetapi juga sebagai upaya strategis dalam mendukung pembangunan olahraga yang berkelanjutan di Kota Makassar.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif yang bertujuan untuk meningkatkan literasi fisik masyarakat sebagai upaya mendukung peningkatan *Sport Development Index* (SDI) di Kota Makassar. Sasaran kegiatan adalah masyarakat perkotaan yang meliputi pemuda, komunitas olahraga masyarakat, serta penggerak kegiatan olahraga di tingkat kelurahan. Kegiatan dilaksanakan di beberapa wilayah komunitas masyarakat di Kota Makassar yang memiliki aktivitas olahraga masyarakat namun masih memerlukan penguatan literasi fisik. Program dilaksanakan melalui beberapa tahapan kegiatan yang meliputi persiapan,

pelaksanaan, pendampingan, dan evaluasi. Bentuk kegiatan yang dilakukan meliputi pelatihan literasi fisik, sosialisasi pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan, serta pendampingan kegiatan olahraga masyarakat agar dapat dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

Dalam mendukung pelaksanaan kegiatan, digunakan beberapa instrumen dan media pembelajaran seperti angket literasi fisik, lembar observasi aktivitas fisik, modul edukasi, bahan presentasi, video pembelajaran, serta peralatan olahraga sederhana untuk praktik aktivitas fisik. Selain itu, teknologi digital seperti media komunikasi daring dan materi edukasi berbasis digital dimanfaatkan untuk memperluas akses informasi kepada peserta. Evaluasi keberhasilan program dilakukan melalui evaluasi proses dan evaluasi hasil kegiatan. Evaluasi proses dilakukan melalui observasi terhadap partisipasi peserta selama kegiatan berlangsung, sedangkan evaluasi hasil dilakukan dengan membandingkan hasil angket sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengetahui peningkatan pemahaman masyarakat mengenai literasi fisik. Keberhasilan program juga diukur melalui perubahan perilaku masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin serta meningkatnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga di lingkungan komunitas.

HASIL

Tabel 1. Tabel Persentase Pre-Test Dan Post-Test Literasi Fisik Peningkatan Indikator Sport Development Index (SDI)

No.	Kategori	Pre-Test	Persentase (%)	Post-Test	Persentase (%)
1	Sangat Baik	3	10	10	33,3
2	Baik	7	23,3	12	40
3	Cukup	12	40	6	20
4	Kurang	8	26,7	2	6,7
Jumlah		30	100	30	100

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dan post-test terhadap 30 peserta kegiatan pengabdian, terlihat adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai literasi fisik setelah mengikuti program pelatihan dan pendampingan. Pada saat pre-test, mayoritas peserta berada pada kategori cukup (40,00%) dan

kurang (26,67%), yang menunjukkan bahwa pemahaman awal masyarakat tentang literasi fisik masih relatif rendah. Peserta yang berada pada kategori sangat baik hanya sebesar 10,00%. Setelah kegiatan pengabdian dilaksanakan, hasil post-test menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kategori sangat baik dan baik. Peserta dengan kategori sangat baik meningkat menjadi 33,33%, sedangkan kategori baik meningkat menjadi 40,00%. Sebaliknya, kategori cukup menurun menjadi 20,00% dan kategori kurang menurun menjadi 6,67%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan literasi fisik yang dilakukan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi fisik menunjukkan adanya perubahan yang positif terhadap pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan pelatihan dan pendampingan. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif yang digunakan dalam kegiatan pengabdian mampu memberikan kontribusi dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai literasi fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Pada tahap awal kegiatan, hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih berada pada kategori cukup dan kurang dalam memahami konsep literasi fisik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa masyarakat masih memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan serta peran olahraga dalam meningkatkan kualitas hidup. Rendahnya pemahaman ini juga mencerminkan bahwa literasi fisik belum sepenuhnya menjadi bagian dari budaya hidup masyarakat, khususnya di lingkungan perkotaan yang cenderung memiliki pola hidup *sedentary*.

Setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan dan pendampingan, terjadi peningkatan yang cukup signifikan pada kategori pemahaman sangat baik dan baik. Hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai konsep literasi fisik, manfaat aktivitas fisik,

serta cara melakukan aktivitas fisik yang benar dan aman. Peningkatan ini menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian yang dilakukan mampu memberikan dampak edukatif yang efektif bagi masyarakat. Peningkatan pemahaman literasi fisik ini tidak terlepas dari metode pelaksanaan kegiatan yang menekankan pada pendekatan praktik langsung dan interaksi aktif antara tim pelaksana dan peserta kegiatan. Melalui kegiatan pelatihan, diskusi, serta praktik aktivitas fisik bersama, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan secara teoritis, tetapi juga memiliki kesempatan untuk mempraktikkan berbagai bentuk aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan minat dan motivasi masyarakat untuk terlibat dalam aktivitas olahraga.

Selain peningkatan pemahaman literasi fisik, kegiatan pengabdian ini juga menunjukkan adanya peningkatan pada beberapa indikator pembangunan olahraga yang berkaitan dengan Sport Development Index (SDI). Berdasarkan hasil evaluasi kegiatan, terlihat adanya peningkatan pada indikator partisipasi olahraga masyarakat, tingkat kebugaran jasmani, serta keterlibatan masyarakat dalam kegiatan olahraga komunitas. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa program literasi fisik dapat berkontribusi secara langsung terhadap peningkatan indikator pembangunan olahraga di tingkat masyarakat. Indikator partisipasi olahraga merupakan salah satu komponen penting dalam pengukuran SDI. Meningkatnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga menunjukkan bahwa masyarakat mulai menyadari pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan dan kesejahteraan hidup. Melalui kegiatan literasi fisik, masyarakat diberikan pemahaman bahwa olahraga tidak selalu harus dilakukan dalam bentuk kegiatan kompetitif, tetapi dapat dilakukan melalui berbagai aktivitas fisik sederhana yang dapat dilakukan secara rutin. Selain itu, peningkatan pada indikator kebugaran jasmani masyarakat juga menjadi salah satu hasil positif dari kegiatan pengabdian ini. Melalui kegiatan pelatihan dan praktik aktivitas fisik, masyarakat memperoleh pengetahuan mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani serta cara melakukan latihan fisik yang sesuai dengan kondisi tubuh. Hal ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur sehingga dapat meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa program literasi fisik dapat menjadi salah

satu strategi efektif dalam mendukung pembangunan olahraga berbasis masyarakat (11). Dengan meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik, diharapkan akan terbentuk budaya olahraga yang lebih kuat di lingkungan masyarakat(12). Budaya olahraga yang baik akan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas sumber daya manusia serta mendukung pencapaian pembangunan olahraga yang berkelanjutan (13).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa program literasi fisik memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik serta mendorong peningkatan partisipasi olahraga masyarakat. Dengan meningkatnya literasi fisik masyarakat, diharapkan indikator pembangunan olahraga yang tercermin dalam Sport Development Index (SDI) juga dapat mengalami peningkatan. Oleh karena itu, kegiatan serupa perlu terus dikembangkan dan diperluas agar dapat memberikan dampak yang lebih luas bagi masyarakat dalam mendukung terciptanya masyarakat yang sehat, aktif, dan produktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada peningkatan literasi fisik, dapat disimpulkan bahwa program yang dilaksanakan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini terlihat dari hasil evaluasi pre-test dan post-test yang menunjukkan adanya peningkatan tingkat pemahaman peserta dari kategori cukup dan kurang menjadi kategori baik dan sangat baik setelah mengikuti kegiatan pelatihan dan pendampingan. Selain itu, kegiatan ini juga mendorong meningkatnya partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga serta membangun motivasi untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat secara berkelanjutan. Dengan demikian, program literasi fisik yang dilaksanakan dalam kegiatan pengabdian ini berkontribusi dalam mendukung peningkatan indikator pembangunan olahraga yang tercermin dalam Sport Development Index (SDI) di Kota Makassar serta berpotensi menjadi strategi efektif dalam memperkuat budaya olahraga di masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Syafruddin MA, Jahrir AS, Yusuf A. PERAN PENDIDIKAN JASMANI DAN OLAHRAGA DALAM PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA. *J Ilm STOK Bina Guna Medan*. 2022;10(2):73–83. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v10i2.692>
2. Harliawan M, Prasetyo Y, Graha AS, others. Dampak frekuensi berolahraga terhadap kesehatan mental karyawan di kota makassar. *J Pendidik Olah Raga*. 2024;13(1):32–42.
3. Adityatama M. Konsep Sport Development Index (SDI) Sebagai Tolok Ukur Pembangunan Olahraga Di Kabupaten Pati. *SAPA Sport Sci J Ilm Keolahragaan*. 2023;1(1):1–9.
4. Haris IN, Yulianto AG, Rosti R, Ernawati E, Khartha A. Peran literasi fisik dalam pengembangan motorik anak usia dini. *Biormatika J Ilm Fak Kegur dan ilmu Pendidik*. 2025;11(1):44–51.
5. Pramudinta E, others. Literasi Fisik di Indonesia: Kajian Sistematis atas Tren, Instrumen, dan Implementasi dalam Publikasi Nasional. In: *Prosiding Seminar Nasional Prodi Magister dan Doktoral Pendidikan Olahraga FIK UNNES*. 2025. p. 270–8.
6. HL NI. Dampak Literasi Fisik Terhadap Kesehatan dan Aktivitas Fisik Remaja: Tinjauan Sistematis Bukti Empiris. *Indones J Phys Act*. 2022;2(2):114–29.
7. Suwo R, Nurkhoiroh N, Heriansyah H, others. Tingkat Partisipasi, Kebugaran Jasmani Masyarakat Ditinjau Dari Sport Development Index (Sdi). *Jambura J Sport Coach*. 2023;5(1):14–22.
8. Ameliya R, Ariawan S, Majang M, Ishak AH, Syahrul M, Ulfa AY, et al. Edukasi Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga Pada Kelompok Usia Produktif di Desa Balleanging Kecamatan Ujung Loe Bulukumba. *Madaniya*. 2026;7(1):369–82.
9. Wibowo AT, Hartanto D, Arifin Z, Dewi U, Sabransyah M. Literasi Olahraga Terkait Gaya Hidup Aktif dan Sehat. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 2025;4(4):21–7.
10. Husain AB, Ishar AA. STRATEGI PENGEMBANGAN OLAHRAGA REKREASI DALAM MASYARAKAT DI KABUPATEN SINJAI. *Jambura Heal Sport J*. 2025;7(2):180–190.
11. Frikansi T, Apiyansyah LA, Rahmat SQ, Helni S. Membangun Generasi Sehat

- dan Bugar Melalui Gerak dan Olahraga. J Ilmu Sos Dan Pendidik. 2024;2(3):237–243.
12. Prasetyo MT, Fadhiil F, Pinem S. Gerakan Masyarakat Aktif Dan Sehat: Implementasi Program Aktivitas Fisik Senam Gembira Di Desa Tumbuh Mulia. SWARNA J Pengabdian Kpd Masy. 2025;4(10):1045–1056. <https://doi.org/10.55681/swarna.v4i10.1767>
13. Al-Faiz J, Kurniawan I, Zuhair NA. Analisis peran negara dalam membangun ekosistem olahraga nasional yang berkelanjutan. J Ilm Spirit. 2025;25(2):291–295.