

Penguatan Karakter, Kepemimpinan, dan Kebugaran Jasmani melalui Program Pembinaan Pramuka di SMP Negeri 1 Kajuara

Mohammad Dika Raswadi¹, Herman Sayuti², Muhammad Rizky Alfarizi³,
Syahrul Zaum⁴, Tri Angriawan⁵

^{1*,2,3)} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

^{4,5)} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author: mohammad23dika@unm.ac.id

Abstrak

Kegiatan ekstrakurikuler Pramuka merupakan salah satu sarana strategis dalam membentuk karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani peserta didik. Namun, pelaksanaan kegiatan Pramuka di sekolah masih memerlukan inovasi agar mampu mengintegrasikan ketiga aspek tersebut secara optimal. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani siswa melalui program pembinaan Pramuka di SMP Negeri 1 Kajuara. Metode yang digunakan adalah Participatory Action Learning (PAL) melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan tindak lanjut. Kegiatan diikuti oleh 30 siswa anggota ekstrakurikuler Pramuka dengan pendekatan ceramah interaktif, diskusi, team building, simulasi kepemimpinan, permainan edukatif, dan latihan kebugaran jasmani berbasis sport science. Evaluasi dilakukan menggunakan pretest–posttest, lembar observasi, tes kebugaran, dan angket kepuasan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 65,71 menjadi 85,47 atau meningkat sebesar 30,07%. Hasil observasi memperlihatkan lebih dari 85% peserta berada pada kategori baik untuk indikator disiplin, tanggung jawab, kerja sama, komunikasi, kepemimpinan, dan partisipasi aktif. Selain itu, terjadi peningkatan kategori kebugaran jasmani serta tingkat kepuasan peserta yang mencapai rata-rata 4,87 dari skala 5. Program ini terbukti efektif dalam memperkuat karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani siswa serta berpotensi menjadi model pembinaan Pramuka berbasis sport science yang dapat diterapkan berkelanjutan sekolah.

Kata kunci: karakter; kepemimpinan; kebugaran jasmani; Pramuka; pengabdian kepada masyarakat; *sport science*.

Abstract

Scout extracurricular activities are a strategic means of forming students' character, leadership and physical fitness. However, the implementation of Scout activities in schools still requires innovation to be able to optimally integrate these three aspects. This community service activity aims to improve students' character, leadership and physical fitness through the Scout development program at SMP Negeri 1 Kajuara. The method used is Participatory Action Learning (PAL) through the stages of preparation, implementation, evaluation and follow-up. The activity was attended by 30 students who were members of the Scout extracurricular with an interactive lecture approach, discussions, team building, leadership simulations, educational games, and sports science-based physical fitness training. Evaluation was carried out using pretest–posttest, observation sheets, fitness tests, and participant satisfaction questionnaires. The results of the activity showed an increase in the average knowledge of participants from 65.71 to 85.47 or an increase of 30.07%. Observation results showed that more than 85% of participants were in the good category for indicators of discipline, responsibility, cooperation, communication, leadership and active participation. Apart from that, there was an increase in the physical fitness category and the level of participant satisfaction which reached an average of 4.87 on a scale of 5. This program has proven to be effective in strengthening students' character, leadership and physical fitness and has the potential to become a sports science-based Scout development model that can be applied sustainably in the school environment.

Keywords: character; leadership; physical fitness; Scout; community service; sports science.

PENDAHULUAN

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan bagian integral dari proses pendidikan yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, meliputi aspek intelektual, sosial, emosional, karakter, hingga kesehatan fisik. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang memiliki kontribusi signifikan terhadap pembentukan karakter peserta didik adalah Gerakan Pramuka. Pendidikan kepramukaan menerapkan prinsip *learning by doing*, sistem beregu, kegiatan di alam terbuka, dan pengabdian kepada masyarakat sehingga mampu menumbuhkan sikap disiplin, tanggung jawab, kemandirian, kerja sama, serta kepemimpinan peserta didik (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2010; Mawardini et al., 2025).

Penguatan karakter menjadi salah satu prioritas dalam penyelenggaraan pendidikan di Indonesia. Karakter yang kuat berperan sebagai fondasi dalam membentuk generasi yang mampu menghadapi tantangan abad ke-21, yang menuntut kemampuan berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, kreativitas, serta integritas. Kegiatan Pramuka dinilai efektif sebagai media pendidikan karakter karena memberikan pengalaman belajar nyata melalui aktivitas kelompok, penyelesaian masalah, kepemimpinan, serta pembiasaan nilai-nilai moral dalam kehidupan sehari-hari (Zaini & Rahman, 2021; Mawardini et al., 2025).

Selain membentuk karakter, kegiatan Pramuka juga menjadi sarana pengembangan kepemimpinan peserta didik. Kepemimpinan tidak hanya dipahami sebagai kemampuan memimpin kelompok, tetapi juga kemampuan mengambil keputusan, berkomunikasi secara efektif, bertanggung jawab, serta mampu bekerja sama dalam mencapai tujuan bersama. Melalui sistem beregu dan berbagai aktivitas lapangan, anggota Pramuka memperoleh pengalaman langsung dalam mengelola kelompok, menyelesaikan konflik, dan mengembangkan rasa percaya diri. Pengalaman tersebut terbukti memberikan dampak positif terhadap perkembangan kompetensi kepemimpinan remaja (Zaini & Rahman, 2021; Wulan, 2026).

Di sisi lain, kebugaran jasmani merupakan komponen penting dalam mendukung keberhasilan proses belajar maupun aktivitas ekstrakurikuler. Kebugaran jasmani yang baik memungkinkan peserta didik melaksanakan aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan kapasitas kardiorespirasi, kekuatan otot, kesehatan mental, fungsi kognitif, serta menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular (Bull et al., 2020; World Health Organization [WHO], 2020).

WHO merekomendasikan bahwa anak dan remaja berusia 5–17 tahun melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat sedikitnya 60 menit setiap hari. Namun demikian, berbagai laporan menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik remaja masih tergolong rendah, sedangkan perilaku sedentari semakin meningkat akibat penggunaan perangkat digital dan berkurangnya aktivitas luar ruang (Bull et al., 2020; WHO, 2020). Oleh karena itu, sekolah memiliki peran strategis dalam menyediakan program yang mampu meningkatkan aktivitas fisik peserta didik melalui kegiatan ekstrakurikuler yang menarik dan berkelanjutan.

Kegiatan Pramuka memiliki karakteristik yang sangat sesuai untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani. Berbagai aktivitas seperti penjelajahan, permainan kelompok, pionering, baris-berbaris, outbound, dan kegiatan alam terbuka melibatkan kemampuan daya tahan, kekuatan, koordinasi, keseimbangan, serta kelincahan. Aktivitas tersebut tidak hanya meningkatkan komponen kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat nilai sportivitas, kerja sama, disiplin, serta kepemimpinan. Pendekatan ini juga sejalan dengan konsep *physical literacy*, yaitu kemampuan individu untuk memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman sehingga mampu menjalani gaya hidup aktif sepanjang hayat (Whitehead, 2019; Friskawati & Stephani, 2021).

Meskipun demikian, implementasi kegiatan Pramuka di berbagai sekolah masih menghadapi sejumlah tantangan. Pembinaan sering kali masih berorientasi pada penguasaan keterampilan kepramukaan semata, sementara aspek penguatan karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani belum diintegrasikan secara sistematis. Akibatnya, potensi kegiatan Pramuka sebagai wahana pendidikan holistik belum dimanfaatkan secara optimal (Mawardini et al., 2025; UNESCO, 2015).

Berdasarkan hasil observasi awal bersama pihak sekolah, kegiatan ekstrakurikuler Pramuka di SMP Negeri 1 Kajuara telah berjalan secara rutin, namun masih memerlukan inovasi dalam

metode pembinaan yang mampu mengintegrasikan aspek karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani. Sebagian besar kegiatan masih berfokus pada materi kepramukaan konvensional sehingga kesempatan peserta didik untuk memperoleh pengalaman pembelajaran yang lebih komprehensif masih terbatas. Kondisi ini menunjukkan perlunya suatu program pembinaan yang mengombinasikan edukasi karakter, latihan kebugaran, permainan edukatif, team building, serta simulasi kepemimpinan yang dilaksanakan secara terstruktur.

Berdasarkan kondisi tersebut, tim pengabdian dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi melaksanakan kegiatan "Penguatan Karakter, Kepemimpinan, dan Kebugaran Jasmani melalui Program Pembinaan Pramuka di SMP Negeri 1 Kajuara." Program ini dirancang dengan pendekatan partisipatif melalui penyuluhan, permainan kolaboratif, aktivitas fisik berbasis sport science, latihan kepemimpinan, dan refleksi kelompok. Diharapkan kegiatan ini mampu meningkatkan karakter positif, keterampilan kepemimpinan, serta kebugaran jasmani peserta didik sehingga mendukung terwujudnya profil pelajar yang sehat, tangguh, disiplin, dan berdaya saing.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan menggunakan pendekatan Participatory Action Learning (PAL) yang menekankan keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahapan kegiatan melalui proses pembelajaran partisipatif, praktik langsung, refleksi, dan evaluasi. Pendekatan ini dipilih agar siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan mengenai nilai-nilai karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam aktivitas kepramukaan sehari-hari. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kajuara, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan, dengan sasaran sebanyak 30 siswa anggota ekstrakurikuler Pramuka. Tim pelaksana terdiri atas dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi (PJKR), mahasiswa sebagai fasilitator, guru pendamping, serta pembina Pramuka yang berperan sebagai mitra dalam pelaksanaan program.

Pelaksanaan program diawali dengan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan kepala sekolah dan pembina Pramuka untuk mengidentifikasi kebutuhan mitra, menentukan jadwal kegiatan, serta menyusun rencana pelaksanaan program. Pada tahap ini tim pengabdian juga melakukan observasi awal terhadap kondisi peserta dan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler Pramuka, menyusun modul pelatihan, menyiapkan media pembelajaran, serta menyusun instrumen evaluasi yang akan digunakan selama kegiatan berlangsung. Selanjutnya dilakukan pembagian tugas kepada seluruh anggota tim agar setiap tahapan kegiatan dapat berjalan secara efektif dan sistematis.

Tahap pelaksanaan program dilakukan melalui kombinasi metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, demonstrasi, simulasi, permainan edukatif (team building), praktik lapangan, dan latihan kebugaran jasmani. Materi penguatan karakter difokuskan pada pengembangan nilai-nilai disiplin, tanggung jawab, kerja sama, kepedulian, integritas, dan semangat gotong royong yang diintegrasikan dalam berbagai aktivitas kepramukaan. Penguatan kepemimpinan diberikan melalui simulasi pemecahan masalah, pengambilan keputusan, komunikasi efektif, pembagian peran dalam regu, serta kegiatan refleksi yang bertujuan meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan memimpin. Sementara itu, penguatan kebugaran jasmani dilaksanakan melalui aktivitas pemanasan dinamis, permainan kebugaran (fun fitness games), latihan sirkuit (circuit training), latihan koordinasi, keseimbangan, kelincahan, serta pendinginan. Seluruh aktivitas dirancang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah menengah pertama, menerapkan prinsip latihan fisik yang aman, bertahap, menyenangkan, dan berbasis sport science sehingga peserta dapat mengikuti kegiatan secara optimal.

Evaluasi program dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif untuk mengukur efektivitas pelaksanaan kegiatan. Evaluasi pengetahuan dilaksanakan melalui pemberian pretest sebelum kegiatan dimulai dan posttest setelah seluruh rangkaian pelatihan selesai. Tes tersebut bertujuan untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta mengenai karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani. Selain itu, perubahan sikap dan keterampilan peserta diamati menggunakan lembar observasi yang mencakup indikator disiplin, tanggung jawab, kerja sama, komunikasi, kepemimpinan, dan partisipasi aktif selama mengikuti seluruh aktivitas. Untuk mengukur aspek kebugaran jasmani, peserta mengikuti Tes Kebugaran Pelajar Nusantara (TKPN)

atau Multistage Fitness Test (Beep Test) sesuai dengan fasilitas yang tersedia di sekolah. Di akhir kegiatan, peserta juga diminta mengisi angket kepuasan menggunakan skala Likert lima tingkat guna memperoleh umpan balik terhadap kualitas materi, metode penyampaian, kinerja fasilitator, manfaat program, dan keberlanjutan kegiatan.

Data hasil pretest, posttest, tes kebugaran, dan angket kepuasan dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai rata-rata, persentase, serta perhitungan peningkatan skor (gain score). Sementara itu, data hasil observasi dan refleksi peserta dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan perubahan perilaku, kemampuan bekerja sama, kepemimpinan, serta penerapan nilai-nilai karakter selama mengikuti program. Analisis tersebut digunakan sebagai dasar untuk menilai keberhasilan program sekaligus merumuskan rekomendasi perbaikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian selanjutnya.

Sebagai bentuk keberlanjutan program, tim pengabdian menyerahkan modul pembinaan karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani kepada pihak sekolah sebagai panduan pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler Pramuka secara mandiri. Selain itu, dilakukan pendampingan kepada guru dan pembina Pramuka dalam menyusun program latihan yang terintegrasi sehingga kegiatan pembinaan dapat berlangsung secara berkesinambungan setelah program pengabdian selesai. Melalui metode pelaksanaan yang sistematis dan partisipatif ini diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, keterampilan kepemimpinan, serta kebugaran jasmani siswa, sehingga tujuan pengabdian untuk memperkuat karakter, kepemimpinan, dan kesehatan fisik anggota Pramuka di SMP Negeri 1 Kajuara dapat tercapai secara optimal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat dengan judul "Penguatan Karakter, Kepemimpinan, dan Kebugaran Jasmani melalui Program Pembinaan Pramuka di SMP Negeri 1 Kajuara" dilaksanakan selama satu hari dengan melibatkan 30 siswa anggota ekstrakurikuler Pramuka SMP Negeri 1 Kajuara. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Kepala Sekolah, dilanjutkan penyampaian materi mengenai pendidikan karakter, kepemimpinan, dan pentingnya kebugaran jasmani dalam mendukung aktivitas kepramukaan. Selanjutnya peserta mengikuti berbagai aktivitas praktik berupa permainan *team building*, simulasi kepemimpinan, latihan kebugaran jasmani berbasis permainan (*fun fitness*), serta refleksi kelompok.

Antusiasme peserta selama kegiatan berlangsung sangat tinggi. Seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan hingga selesai dengan tingkat kehadiran mencapai 100%. Berdasarkan hasil observasi, siswa menunjukkan partisipasi aktif dalam diskusi, mampu bekerja sama dalam kelompok, serta menunjukkan keberanian dalam menyampaikan pendapat ketika mengikuti simulasi kepemimpinan.

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Evaluasi pengetahuan dilakukan menggunakan pretest dan posttest yang terdiri atas 20 butir soal mengenai karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Pengetahuan Peserta (n = 30)

Variabel	Pretest (Mean ± SD)	Posttest (Mean ± SD)	Peningkatan
Pengetahuan Karakter	67,30 ± 8,12	86,53 ± 5,41	28,57%
Pengetahuan Kepemimpinan	65,87 ± 7,96	84,67 ± 5,87	28,54%
Pengetahuan Kebugaran Jasmani	63,97 ± 9,11	85,20 ± 5,76	33,18%
Rata-rata	65,71 ± 8,40	85,47 ± 5,68	30,07%

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan pengabdian. Peningkatan terbesar terjadi pada materi kebugaran jasmani karena sebagian besar peserta sebelumnya belum pernah memperoleh edukasi mengenai prinsip latihan fisik yang benar.

2. Hasil Observasi Karakter dan Kepemimpinan

Selama kegiatan berlangsung, tim pengabdian melakukan observasi terhadap perilaku peserta menggunakan lembar observasi yang telah divalidasi.

Tabel 2. Hasil Observasi Karakter dan Kepemimpinan

Indikator	Baik (%)	Cukup (%)	Kurang (%)
Disiplin	90,0	10,0	0
Tanggung Jawab	86,7	13,3	0
Kerja Sama	93,3	6,7	0
Komunikasi	83,3	16,7	0
Kepemimpinan	86,7	13,3	0
Partisipasi Aktif	96,7	3,3	0

Lebih dari 85% peserta berada pada kategori baik pada seluruh indikator karakter dan kepemimpinan. Nilai tertinggi diperoleh pada indikator partisipasi aktif dan kerja sama kelompok selama permainan edukatif.

3. Hasil Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran yang disesuaikan dengan kondisi sekolah.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani

Kategori	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Sangat Baik	3,3	13,3
Baik	23,3	53,3
Sedang	56,7	30,0
Kurang	16,7	3,3
Sangat Kurang	0	0

Terjadi peningkatan jumlah peserta pada kategori baik dan sangat baik, sedangkan kategori kurang mengalami penurunan setelah pelaksanaan latihan kebugaran. Meskipun program dilaksanakan dalam waktu singkat, peserta memperoleh pemahaman mengenai teknik latihan yang benar sehingga mampu melakukan aktivitas fisik secara lebih efektif.

4. Tingkat Kepuasan Peserta

Di akhir kegiatan, seluruh peserta diminta mengisi angket kepuasan menggunakan skala Likert 1–5.

Tabel 4. Hasil Kepuasan Peserta terhadap Program Pengabdian

Aspek Penilaian	Skor (1–5)	Kategori
Kesesuaian Materi	4,78	Sangat Baik
Cara Penyampaian Narasumber	4,85	Sangat Baik
Praktik dan Permainan	4,91	Sangat Baik
Manfaat Kegiatan	4,87	Sangat Baik
Kinerja Tim Pengabdian	4,93	Sangat Baik
Rata-rata	4,87	Sangat Baik

Sebanyak 96,7% peserta menyatakan kegiatan sangat bermanfaat dan berharap program serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

Pembahasan

Pelaksanaan program pengabdian menunjukkan bahwa pembinaan Pramuka yang mengintegrasikan penguatan karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan partisipasi siswa. Peningkatan skor

pretest–posttest sebesar 30,07% mengindikasikan bahwa metode pembelajaran partisipatif melalui ceramah interaktif, permainan edukatif, simulasi kepemimpinan, dan praktik aktivitas fisik efektif meningkatkan pemahaman peserta mengenai nilai-nilai karakter, kepemimpinan, serta pentingnya kebugaran jasmani. Temuan ini sejalan dengan konsep experiential learning yang menyatakan bahwa pengalaman langsung dalam proses pembelajaran memberikan dampak yang lebih kuat terhadap perubahan pengetahuan dan perilaku dibandingkan pembelajaran yang bersifat teoritis semata (Kolb, 2015).



Gambar 1. Pelaksanaan Pengabdian di SMP Negeri 1 Kajuara

Hasil observasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada pada kategori baik pada indikator disiplin, tanggung jawab, kerja sama, komunikasi, dan kepemimpinan. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kegiatan kepramukaan masih menjadi media yang efektif dalam mengembangkan karakter peserta didik. Aktivitas seperti permainan kelompok, penyelesaian tantangan bersama, serta simulasi kepemimpinan mendorong siswa untuk saling berinteraksi, menghargai pendapat orang lain, dan bertanggung jawab terhadap tugas yang diberikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Mawardini et al. (2025) yang melaporkan bahwa pendidikan kepramukaan berkontribusi terhadap pembentukan karakter peserta didik melalui internalisasi nilai disiplin, kerja sama, tanggung jawab, dan kepedulian sosial. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Zaini dan Rahman (2021) bahwa kegiatan Pramuka merupakan salah satu strategi efektif dalam implementasi pendidikan karakter di sekolah karena memberikan pengalaman nyata dalam menerapkan nilai-nilai moral.

Selain penguatan karakter, program ini juga berhasil meningkatkan kemampuan kepemimpinan peserta. Simulasi pemecahan masalah, pembagian peran dalam regu, serta kegiatan team building memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengembangkan kemampuan mengambil keputusan, berkomunikasi secara efektif, serta memimpin kelompok dalam menyelesaikan tugas. Pengalaman tersebut sangat penting dalam membangun rasa percaya diri dan kemampuan bekerja sama. Menurut Whitehead (2019), lingkungan belajar yang memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk aktif berpartisipasi akan meningkatkan rasa percaya diri (confidence), motivasi, serta kompetensi sosial yang merupakan bagian dari perkembangan individu secara menyeluruh. Pendekatan pembelajaran berbasis pengalaman juga terbukti lebih efektif dalam membentuk keterampilan kepemimpinan dibandingkan metode ceramah konvensional.

Aspek kebugaran jasmani juga mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan bertambahnya jumlah peserta pada kategori baik dan sangat baik setelah mengikuti latihan kebugaran berbasis permainan. Meskipun kegiatan dilaksanakan dalam durasi yang relatif singkat, peserta memperoleh pengalaman mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik secara teratur dan benar. Aktivitas kebugaran yang dikemas dalam bentuk permainan terbukti mampu meningkatkan motivasi siswa untuk bergerak aktif sehingga pembelajaran menjadi lebih menyenangkan. Hasil ini mendukung rekomendasi World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa anak dan

remaja perlu melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat sedikitnya 60 menit setiap hari untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan sosial (Bull et al., 2020; WHO, 2020).



Gambar 2. Kegiatan foto bersama setelah kegiatan selesai

Pendekatan yang diterapkan dalam kegiatan ini juga sejalan dengan konsep physical literacy, yaitu kemampuan individu untuk memiliki motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan, dan pemahaman sehingga mampu mempertahankan gaya hidup aktif sepanjang hayat. Integrasi aktivitas fisik dengan pendidikan karakter dan kepemimpinan memberikan pengalaman belajar yang lebih komprehensif dibandingkan pembelajaran kebugaran yang hanya berorientasi pada aspek fisik. Hasil tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi berbasis physical literacy memberikan dampak positif terhadap kompetensi fisik, motivasi, pengetahuan, serta perilaku aktif peserta didik sehingga sangat relevan diterapkan dalam kegiatan ekstrakurikuler sekolah.

Tingginya tingkat kepuasan peserta terhadap pelaksanaan program menunjukkan bahwa metode pembelajaran yang memadukan edukasi, permainan, aktivitas fisik, dan refleksi kelompok mampu menciptakan suasana belajar yang menyenangkan. Sebagian besar peserta menyatakan bahwa kegiatan ini berbeda dengan latihan Pramuka yang biasa mereka ikuti karena lebih interaktif dan memberikan kesempatan untuk belajar sambil bermain. Temuan ini mendukung berbagai penelitian mengenai program aktivitas fisik berbasis sekolah yang menyatakan bahwa pendekatan yang menyenangkan (*enjoyable physical activity*) meningkatkan motivasi, partisipasi, serta keberlanjutan perilaku aktif pada anak dan remaja.

Keberhasilan program juga dipengaruhi oleh penerapan pendekatan Participatory Action Learning (PAL) yang menempatkan peserta sebagai subjek utama dalam proses pembelajaran. Melalui keterlibatan aktif dalam setiap aktivitas, peserta tidak hanya menerima informasi tetapi juga membangun pengalaman belajar secara langsung. Pendekatan partisipatif seperti ini terbukti meningkatkan efektivitas program pengabdian karena memberikan ruang bagi peserta untuk mengembangkan keterampilan berpikir kritis, kolaborasi, komunikasi, dan kepemimpinan secara bersamaan.

Meskipun demikian, kegiatan ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Program dilaksanakan dalam waktu yang relatif singkat sehingga perubahan kebugaran jasmani yang diperoleh lebih menggambarkan peningkatan pemahaman dan motivasi dibandingkan adaptasi fisiologis jangka panjang. Selain itu, jumlah peserta masih terbatas pada satu sekolah sehingga hasil kegiatan belum dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, program serupa perlu dilaksanakan secara berkelanjutan dengan durasi yang lebih panjang serta melibatkan lebih banyak sekolah agar dampaknya terhadap karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani peserta didik dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, hasil pengabdian menunjukkan bahwa integrasi pendidikan karakter, latihan kepemimpinan, dan aktivitas kebugaran jasmani dalam kegiatan Pramuka merupakan strategi yang efektif untuk mendukung pembentukan peserta didik yang sehat, disiplin, bertanggung jawab,

mampu bekerja sama, serta memiliki jiwa kepemimpinan. Model pembinaan ini berpotensi menjadi alternatif inovasi kegiatan ekstrakurikuler di sekolah karena mampu mengintegrasikan aspek afektif, kognitif, dan psikomotor secara seimbang serta mendukung implementasi pendidikan karakter dan gaya hidup aktif di lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Program Pengabdian kepada Masyarakat "Penguatan Karakter, Kepemimpinan, dan Kebugaran Jasmani melalui Program Pembinaan Pramuka di SMP Negeri 1 Kajuara" berhasil meningkatkan pengetahuan, karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani siswa anggota Pramuka. Pendekatan pembelajaran partisipatif melalui edukasi, permainan kolaboratif, simulasi kepemimpinan, dan aktivitas kebugaran terbukti efektif meningkatkan partisipasi, disiplin, kerja sama, tanggung jawab, serta motivasi siswa untuk menerapkan gaya hidup aktif. Program ini dapat menjadi alternatif model pembinaan Pramuka yang mendukung pengembangan peserta didik secara holistik.

SARAN

Sekolah diharapkan menerapkan program pembinaan karakter, kepemimpinan, dan kebugaran jasmani secara berkelanjutan dalam kegiatan Pramuka. Selain itu, kerja sama antara sekolah dan perguruan tinggi perlu terus dikembangkan untuk memperkuat inovasi pembinaan berbasis sport science sehingga manfaat program dapat dirasakan secara lebih luas dan berkesinambungan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada kepada Universitas Negeri Makassar serta Kepala Sekolah, pembina Pramuka, guru, dan siswa SMP Negeri 1 Kajuara atas kerja sama dan partisipasinya sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carl, J., Barratt, J., Töpfer, C., et al. (2023). *The effectiveness of physical literacy interventions: A systematic review with meta-analysis*. *Sports Medicine*, 53, 296–322.
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). *Definitions, foundations and associations of physical literacy: A systematic review*. *Sports Medicine*, 47(1), 113–126.
- Friskawati, G. F., & Stephani, M. R. (2021). *Analysis of research trends on physical literacy in Indonesia*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 235–244.
- Keegan, R. J., Barnett, L. M., Dudley, D. A., et al. (2024). *School-based promotion of physical literacy: A scoping review*. *Sports*, 12, Article 54.
- Kolb, D. A. (2015). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development* (2nd ed.). Pearson.
- Mawardini, A., Amalia, R., Syafawani, U. R., & Az Zahra, A. S. (2025). *The role of scouting education in building the character of elementary school students: A Scout Leader's perspective*. *EduBase: Journal of Basic Education*, 6(1), 34–41.

UNESCO. (2015). *Quality Physical Education (QPE): Guidelines for Policy-Makers*. UNESCO.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2010 tentang Gerakan Pramuka.

Whitehead, M. (2019). *Physical literacy across the world*. Routledge.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Zaini, M., & Rahman, A. (2021). *Internalization of strengthening character education through scouting extracurricular activities*. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal)*.