From Motivation to Consistency: Edukasi Berbasis Hasil Penelitian untuk Membangun Konsistensi Berolahraga

Hasmyati[1], Muhammad Harliawan[2], Nur Indah Atifah Anwar[3] Alimin Hamzah[4] Hasyim[5]
[1,2,5] Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar
[3,4]Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

*Corresponding Author:hasmyati@unm.ac.id

Abstrak
Konsistensi berolahraga menjadi tantangan dalam mempertahankan gaya hidup aktif karena motivasi awal kerap tidak berlanjut pada perilaku jangka panjang. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mengedukasi transformasi perilaku dari motivasi awal menuju konsistensi latihan melalui integrasi hasil riset dan sains keolahragaan. Kegiatan ini dilaksanakan Sabtu, 24 Oktober 2026 jam 13.00 Wita selama 180 menit via Zoom melalui webinar nasional bertema *"Practical Sport Science: Dari Teori ke Performa Nyata"* bermaterikan *"From Motivation to Consistency: Transformasi Perilaku untuk Latihan Jangka Panjang"*. Pendekatan edukasi interaktif memadukan penyampaian materi terstruktur, studi kasus, dan forum diskusi berbasis kajian literatur serta riset *Grounded Theory* pelaku olahraga lebih dari tiga tahun. Sebanyak 91 peserta hadir dengan latar belakang mahasiswa keolahragaan, akademisi, personal trainer, pelatih, dan pegiat olahraga. Evaluasi kegiatan menunjukkan bahwa peserta webinar telah memahami materi dengan baik dan antusias sepanjang sesi. Persepsi keliru yang selama ini menganggap konsistensi olahraga hanya bergantung pada niat atau tekad sesaat (*willpower*) berhasil diluruskan; peserta kini menyadari pentingnya membangun kebiasaan bertahap, mengatur diri, dan menetapkan target yang realistis. Keaktifan peserta dalam berdiskusi serta mencari solusi atas hambatan latihan harian membuktikan bahwa pemahaman mereka meningkat secara nyata dan siap menerapkan pola olahraga yang berkelanjutan.
Kata kunci: aktivitas fisik; konsistensi olahraga; motivasi; pembentukan kebiasaan; perubahan perilaku.

Abstract
*Maintaining consistency in exercise is a challenge for those striving to lead an active lifestyle, as initial motivation often fails to translate into long-term behavior. This community outreach initiative aimed to educate participants on transforming behavior—moving from initial motivation toward consistent exercise—by integrating findings from sports science and research. The event took place on Saturday, October 24, 2026, at 1:00 PM Central Indonesian Time (WITA). It was held as a 180-minute national webinar titled "Practical Sport Science: From Theory to Real-World Performance," featuring the specific topic: "From Motivation to Consistency: Behavioral Transformation for Long-Term Exercise." The interactive educational approach combined structured content delivery, case studies, and discussion forums rooted in literature reviews and *Grounded Theory* research involving individuals who have maintained an exercise regimen for over three years. A total of 91 participants attended, including sports science students, academics, personal trainers, coaches, and fitness enthusiasts. Evaluation of the event indicated that participants grasped the material well and remained engaged throughout the session. A common misconception—that exercise consistency relies solely on fleeting intention or willpower—was successfully corrected; participants now recognize the importance of building habits incrementally, practicing self-regulation, and setting realistic goals. The participants' active involvement in discussions and their proactive search for solutions to daily exercise obstacles demonstrate a tangible improvement in their understanding, leaving them well-prepared to adopt a sustainable approach to physical activity.*
Keywords: *physical activity; exercise consistency; motivation; habit formation; behavioral change.*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik dan olahraga secara teratur merupakan komponen penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, mempertahankan kesehatan, serta mencegah berbagai penyakit tidak menular. Namun, salah satu tantangan utama dalam penerapan gaya hidup aktif bukan hanya mendorong individu untuk memulai aktivitas olahraga, melainkan juga mempertahankan keterlibatan dalam latihan secara konsisten dan berkelanjutan. World Health Organization (2024) melaporkan bahwa sekitar 31% populasi dewasa dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik pada tahun 2022. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mengenai manfaat olahraga belum tentu diikuti oleh penerapan perilaku aktif secara berkelanjutan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi yang tidak hanya menekankan pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga memberikan pemahaman mengenai mekanisme psikologis dan perilaku yang mendukung konsistensi latihan jangka panjang.

Permasalahan yang sering ditemukan dalam perilaku olahraga adalah kesenjangan antara niat dan tindakan (*intention–behavior gap*). Individu dapat memiliki motivasi yang tinggi untuk memulai olahraga, tetapi mengalami kesulitan mempertahankannya ketika menghadapi kesibukan, kelelahan, keterbatasan waktu, atau perubahan kondisi kehidupan. (Rhodes & de Bruijn, 2013) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa niat melakukan aktivitas fisik tidak selalu diwujudkan dalam perilaku aktual. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa motivasi awal belum cukup untuk menjamin keberlanjutan aktivitas olahraga. Dalam konteks ini, kemampuan regulasi diri (*self-regulation*), perencanaan aktivitas, pengelolaan hambatan, serta pembentukan rutinitas menjadi aspek penting untuk menjembatani kesenjangan antara keinginan dan tindakan.

Keberlanjutan perilaku olahraga juga dipengaruhi oleh kualitas motivasi yang mendasari keterlibatan individu dalam aktivitas fisik. (Teixeira et al., 2012) melalui tinjauan sistematis berdasarkan *Self-Determination Theory* menunjukkan bahwa motivasi otonom memiliki hubungan positif dengan keterlibatan dalam aktivitas fisik, sedangkan motivasi intrinsik berperan penting dalam mempertahankan perilaku olahraga. Selain itu, pembentukan kebiasaan merupakan proses yang berkembang melalui pengulangan perilaku dalam konteks yang relatif konsisten (Lally et al., 2010) menjelaskan bahwa otomatisasi kebiasaan terbentuk secara bertahap dan menunjukkan variasi waktu yang cukup besar antarindividu. Dengan demikian, konsistensi latihan tidak dapat dipahami semata-mata sebagai hasil dari motivasi atau kedisiplinan, tetapi sebagai proses perubahan perilaku yang melibatkan regulasi diri, pembentukan kebiasaan, dan penyesuaian aktivitas terhadap dinamika kehidupan sehari-hari.

Konteks yang dilakukan oleh tim pengabdi, kajian mengenai *Transformasi Perilaku Konsistensi Berolahraga Jangka Panjang* menggunakan pendekatan *Grounded Theory* terhadap 30 individu yang telah mempertahankan aktivitas olahraga selama lebih dari tiga tahun Penelitian tersebut diarahkan untuk memahami pengalaman individu dalam membangun dan mempertahankan konsistensi olahraga, termasuk proses perubahan motivasi, pengaturan diri, pembentukan kebiasaan, dan integrasi aktivitas olahraga ke dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan *Grounded Theory* memberikan kontribusi dalam memahami proses perubahan perilaku berdasarkan pengalaman nyata partisipan, sehingga dapat menjadi landasan konseptual untuk mengembangkan materi edukasi yang lebih kontekstual dan aplikatif. Pemanfaatan hasil penelitian ini dalam kegiatan pengabdian merupakan salah satu bentuk hilirisasi pengetahuan ilmiah agar temuan penelitian tidak hanya memberikan kontribusi teoretis, tetapi juga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai strategi mempertahankan aktivitas olahraga dalam jangka panjang. Sejalan dengan penelitian (Indah et al., 2026) Promosi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat dan mencegah penyakit tidak menular. Namun, pendekatan yang hanya menekankan penyampaian informasi dan edukasi belum tentu mampu menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. menjelaskan bahwa efektivitas promosi kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik perlu didukung oleh intervensi berbasis teori perubahan perilaku, pendekatan multi-level, serta pemanfaatan teknologi digital, seperti aplikasi kesehatan dan media sosial. Selain itu, efikasi diri, motivasi, dukungan sosial, dan lingkungan yang mendukung merupakan faktor penting dalam mendorong perubahan perilaku aktivitas fisik secara berkelanjutan.

Kemampuan (*capability*), kesempatan (*opportunity*), dan motivasi (*motivation*). Kerangka tersebut memberikan dasar bahwa edukasi perubahan perilaku perlu mempertimbangkan lebih dari

sekadar peningkatan pengetahuan, termasuk faktor yang memungkinkan seseorang menerapkan dan mempertahankan perilaku yang diharapkan. Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui webinar nasional bertema *"Practical Sport Science: Dari Teori ke Performa Nyata"*, dengan materi *"From Motivation to Consistency: Transformasi Perilaku untuk Latihan Jangka Panjang"*. Kegiatan ini menjadi sarana diseminasi pengetahuan berbasis ilmu keolahragaan dan hasil penelitian mengenai proses transformasi perilaku olahraga. Penyampaian materi diarahkan untuk menghubungkan konsep psikologi olahraga dan perubahan perilaku dengan strategi praktis yang dapat diterapkan oleh peserta dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan edukasi interaktif, peserta diharapkan memperoleh pemahaman bahwa keberhasilan mempertahankan olahraga tidak hanya bergantung pada motivasi sesaat, tetapi juga pada kemampuan mengatur diri, membangun kebiasaan, dan menyesuaikan perilaku latihan secara berkelanjutan.

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai transformasi perilaku dari motivasi awal menuju konsistensi latihan jangka panjang, serta memberikan edukasi tentang strategi praktis berbasis ilmu keolahragaan untuk membangun dan mempertahankan kebiasaan olahraga secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode edukasi masyarakat melalui webinar interaktif berbasis hasil penelitian. Kegiatan ini dilaksanakan Sabtu, 24 Oktober 2026 jam 13.00 Wita selama 180 menit via Zoom Pendekatan ini dipilih untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai pentingnya transformasi perilaku dalam mempertahankan konsistensi berolahraga jangka panjang. Kegiatan dilaksanakan dalam rangkaian webinar nasional bertema *"Practical Sport Science: Dari Teori ke Performa Nyata"*, dengan materi *"From Motivation to Consistency: Transformasi Perilaku untuk Latihan Jangka Panjang"*. Sasaran kegiatan meliputi mahasiswa, akademisi, praktisi olahraga, pelatih, serta masyarakat umum yang memiliki ketertarikan terhadap aktivitas fisik dan pengembangan kebiasaan olahraga berkelanjutan.

Materi dikembangkan berdasarkan kajian literatur ilmiah mengenai motivasi olahraga, *self-regulation*, pembentukan kebiasaan (*habit formation*), dan identitas olahraga (*exercise identity*), serta dikaitkan dengan penelitian pengabdi mengenai transformasi perilaku konsistensi berolahraga jangka panjang menggunakan pendekatan *Grounded Theory*. (Harliawan & Ikadarny, 2026)

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui penyampaian materi secara daring dengan metode ceramah interaktif, ilustrasi kasus, dan diskusi. Pelaksanaan kegiatan dirancang Kegiatan selama 180 menit ini lebih banyak mengajak peserta untuk aktif. Waktu dibagi menjadi: pembukaan oleh moderator terkait tata tertib kegiatan dll (15 menit), penjelasan materi inti (35 menit), diskusi membahas studi kasus (85 menit), tanya-jawab interaktif (35 menit), serta kesimpulan dan penutupan (10 menit). Kebutuhan edukasi peserta diidentifikasi di awal sesi melalui sesi tanya jawab singkat yang dipandu langsung oleh moderator, di mana peserta secara spontan mengungkapkan kendala utama seperti cepat hilangnya motivasi, rasa malas, dan sulitnya membagi waktu latihan di tengah kesibukan kerja. Kegiatan ini diikuti oleh 91 peserta dari berbagai daerah dengan latar belakang yang beragam, yaitu mahasiswa keolahragaan (38 orang), praktisi kebugaran dan pelatih (23 orang), akademisi atau guru penjas (14 orang), serta masyarakat umum pegiat olahraga (16 orang) yang seluruhnya membutuhkan strategi nyata untuk menjaga rutinitas berolahraga.Penyampaian materi diawali dengan pembahasan fenomena tingginya motivasi awal yang tidak selalu diikuti oleh konsistensi berolahraga. Selanjutnya, peserta diperkenalkan pada konsep *intention–behavior gap*, regulasi diri, pembentukan kebiasaan, serta proses perubahan perilaku yang memungkinkan individu mempertahankan aktivitas olahraga dalam jangka panjang. Untuk memperkuat pemahaman, materi dilengkapi dengan contoh penerapan strategi praktis, seperti menetapkan tujuan latihan yang realistis, menyusun jadwal olahraga, memantau perkembangan aktivitas, serta menyesuaikan latihan ketika menghadapi hambatan. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada peserta menghubungkan materi dengan pengalaman dan permasalahan yang dihadapi dalam mempertahankan aktivitas olahraga.

Tahap evaluasi diarahkan untuk menilai keterlaksanaan kegiatan dan ketercapaian tujuan edukasi secara kualitatif. Evaluasi dilakukan dengan mengamati keaktifan peserta sepanjang sesi,

kedalaman diskusi, serta pemahaman mereka terhadap konsep materi. Berikut rancangan pelaksanaan pengabdia terlihat pada tabel di bawah.

Tabel 1. Rancangan Pelaksanaan tahapan pengabdian

Tahapan	Kegiatan	Indikator atau luaran
Persiapan	Koordinasi, identifikasi kebutuhan, kajian literatur, dan penyusunan materi	Materi presentasi dan instrumen evaluasi
Pelaksanaan	Penyampaian materi, ilustrasi kasus, dan diskusi interaktif	Terlaksananya webinar dan partisipasi peserta
Evaluasi	Pretest, posttest, dan pengumpulan umpan balik jika dilaksanakan	Data pengetahuan dan tanggapan peserta
Pelaporan	Analisis hasil dan dokumentasi kegiatan	Laporan serta artikel PkM

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Webinar Nasional sebagai Media Edukasi Perubahan Perilaku Olahraga

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan melalui webinar nasional bertema *"Practical Sport Science: Dari Teori ke Performa Nyata"*, dengan materi *"From Motivation to Consistency: Transformasi Perilaku untuk Latihan Jangka Panjang"*. Kegiatan ini diikuti oleh 91 peserta dan menjadi sarana diseminasi pengetahuan mengenai pentingnya transformasi perilaku dalam mempertahankan aktivitas olahraga secara berkelanjutan. Penyampaian materi diarahkan untuk memberikan pemahaman bahwa keberhasilan latihan jangka panjang tidak hanya ditentukan oleh motivasi awal, tetapi juga oleh kemampuan individu dalam mengatur diri, membentuk kebiasaan, dan menyesuaikan aktivitas olahraga dengan dinamika kehidupan sehari-hari.

Materi edukasi mencakup fenomena kesenjangan antara niat dan perilaku (*intention–behavior gap*), konsep regulasi diri (*self-regulation*), pembentukan kebiasaan (*habit formation*), serta pentingnya mengintegrasikan aktivitas olahraga ke dalam rutinitas kehidupan. Pembahasan tersebut dilengkapi dengan contoh penerapan praktis, seperti menetapkan tujuan latihan yang realistis, menyusun jadwal aktivitas fisik, memantau perkembangan latihan, serta menyesuaikan durasi atau intensitas olahraga ketika menghadapi hambatan. Pendekatan ini digunakan untuk menghubungkan konsep psikologi olahraga dengan situasi nyata yang sering dihadapi individu dalam mempertahankan kebiasaan berolahraga.

Gambar 1. Dokumentasi Materi Edukasi









Keterlibatan 91 peserta menunjukkan jangkauan kegiatan edukasi yang cukup luas melalui media daring. Pemanfaatan webinar memungkinkan penyampaian materi kepada peserta secara bersamaan tanpa dibatasi oleh keharusan hadir secara fisik pada satu lokasi. Dengan demikian, kegiatan ini berperan sebagai sarana penyebarluasan ilmu keolahragaan, khususnya mengenai strategi perubahan perilaku yang relevan bagi upaya mempertahankan aktivitas fisik jangka panjang.

2. Partisipasi dan Respons Peserta terhadap Materi Edukasi

Selama pelaksanaan webinar, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi melalui berbagai bentuk interaksi dalam sesi diskusi. Partisipasi tersebut terlihat dari banyaknya peserta yang mengajukan pertanyaan, menyampaikan gagasan, serta memberikan tambahan jawaban terhadap permasalahan yang dibahas. Interaksi ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses pertukaran pengetahuan dan pengalaman.

Pertanyaan dan tanggapan peserta menjadi bagian penting dalam pelaksanaan kegiatan karena membuka ruang untuk menghubungkan konsep transformasi perilaku dengan pengalaman nyata dalam aktivitas olahraga. Diskusi interaktif juga memungkinkan peserta memperoleh penjelasan tambahan terhadap materi yang dianggap penting atau memerlukan pendalaman. Dengan demikian, keterlibatan peserta mencerminkan adanya ketertarikan terhadap pembahasan konsistensi latihan jangka panjang dan memberikan indikasi bahwa materi yang disampaikan relevan dengan kebutuhan edukasi peserta.

Secara kualitatif, tingginya intensitas interaksi selama webinar merupakan salah satu capaian positif kegiatan pengabdian. Partisipasi dalam bentuk pertanyaan, penyampaian gagasan, dan kontribusi jawaban dapat dipandang sebagai indikator keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Namun, partisipasi aktif tersebut belum dapat digunakan sebagai bukti langsung peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku olahraga. Untuk memastikan kedua aspek tersebut, diperlukan pengukuran pengetahuan dan pemantauan perilaku secara lebih sistematis.

Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Webinar



3. Relevansi Materi dengan Permasalahan Konsistensi Berolahraga

Materi mengenai transformasi perilaku olahraga memiliki relevansi dengan persoalan kesenjangan antara niat dan tindakan. Rhodes dan de Bruijn (2013) menjelaskan bahwa niat melakukan aktivitas fisik tidak selalu diwujudkan dalam perilaku aktual. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa upaya meningkatkan motivasi perlu dilengkapi dengan strategi yang membantu individu menerjemahkan niat menjadi tindakan yang dapat dipertahankan. Dalam kegiatan pengabdian ini, konsep *self-regulation* diperkenalkan sebagai kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan menyesuaikan perilaku olahraga sesuai tujuan yang ingin dicapai. Sebagai contoh, individu yang mengalami keterbatasan waktu dapat menyesuaikan durasi latihan tanpa harus menghentikan aktivitas olahraga sepenuhnya. Strategi tersebut memberikan gambaran bahwa konsistensi tidak selalu berarti mempertahankan frekuensi dan intensitas latihan yang sama, tetapi juga melibatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan situasi.

Pembahasan tersebut sejalan dengan temuan (Teixeira et al., 2012) yang menunjukkan pentingnya motivasi otonom dalam mendukung keterlibatan aktivitas fisik. pembentukan kebiasaan merupakan proses bertahap melalui pengulangan perilaku dalam konteks yang relatif konsisten. Kedua perspektif tersebut memperkuat dasar ilmiah materi pengabdian bahwa konsistensi olahraga perlu dibangun melalui kombinasi motivasi yang bermakna, pengaturan diri, dan pembentukan rutinitas.

4. Integrasi Hasil Penelitian dengan Edukasi Masyarakat

Salah satu karakteristik kegiatan pengabdian ini adalah pengintegrasian hasil penelitian mengenai Transformasi *Perilaku Konsistensi Berolahraga Jangka Panjang* ke dalam materi edukasi. Penelitian dengan pendekatan *Grounded Theory* terhadap 30 individu yang telah mempertahankan aktivitas olahraga selama lebih dari tiga tahun digunakan sebagai landasan untuk memperkenalkan perspektif mengenai proses perubahan perilaku dari motivasi awal menuju konsistensi jangka panjang.

Pendekatan tersebut memberikan nilai tambah karena materi webinar tidak hanya berisi anjuran untuk meningkatkan motivasi, tetapi juga membahas bagaimana perilaku olahraga dapat dibentuk, dipertahankan, dan disesuaikan dengan kondisi kehidupan. Dalam konteks ini, hasil penelitian dimanfaatkan sebagai sumber pengetahuan untuk menjelaskan pentingnya pengaturan diri, pembentukan kebiasaan, dan integrasi olahraga ke dalam rutinitas individu.

Integrasi penelitian ke dalam kegiatan pengabdian juga sejalan dalam konteks aktivitas fisik, (Hamzah et al., 2026) menjelaskan bahwa perilaku aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor

individu, dukungan sosial, ketersediaan fasilitas, lingkungan komunitas, dan kebijakan yang mendukung. perlunya transformasi promosi kesehatan dari pendekatan edukatif menuju intervensi yang berorientasi pada perubahan perilaku. Oleh karena itu, penyampaian materi berbasis penelitian dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai faktor-faktor yang perlu diperhatikan dalam membangun perilaku olahraga yang berkelanjutan..

5. Capaian, Implikasi, dan Keterbatasan Kegiatan

Secara umum, kegiatan pengabdian menunjukkan dua capaian utama, yaitu terlaksananya diseminasi ilmu keolahragaan kepada 91 peserta dan munculnya keterlibatan aktif peserta selama proses edukasi. Capaian kuantitatif tercermin dari jumlah peserta yang mengikuti webinar, sedangkan capaian kualitatif terlihat dari partisipasi dalam bentuk pertanyaan, penyampaian gagasan, dan tambahan jawaban selama diskusi. Kedua temuan tersebut menunjukkan bahwa webinar dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi interaktif untuk membahas permasalahan konsistensi olahraga jangka panjang.

Dari sisi praktis, materi pengabdian memberikan kerangka pemahaman mengenai strategi yang dapat diterapkan untuk mempertahankan aktivitas fisik, antara lain penetapan tujuan yang realistis, pengaturan jadwal, pemantauan perkembangan, pembentukan kebiasaan, dan penyesuaian latihan ketika menghadapi hambatan. Strategi tersebut relevan untuk membantu peserta memahami bahwa mempertahankan olahraga memerlukan proses pengelolaan perilaku, bukan sekadar peningkatan motivasi sesaat.

Meskipun demikian, kegiatan ini memiliki keterbatasan dalam evaluasi dampak edukasi. Belum tersedia data pengukuran pengetahuan sebelum dan sesudah webinar maupun pemantauan perilaku olahraga peserta dalam jangka panjang. Oleh karena itu, hasil kegiatan belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya peningkatan pengetahuan yang terukur atau perubahan konsistensi olahraga. Kegiatan pengabdian selanjutnya disarankan mengintegrasikan evaluasi pretest–posttest, penilaian kemampuan menyusun rencana latihan, serta tindak lanjut untuk mengetahui penerapan strategi perubahan perilaku dalam kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Capaian pelaksanaan webinar nasiona

Aspek	Hasil kegiatan	Makna temuan
Jangkauan kegiatan	91 peserta	Materi edukasi menjangkau peserta dalam jumlah besar melalui webinar nasional.
Penyampaian materi	Edukasi transformasi perilaku dan konsistensi olahraga	Terlaksananya diseminasi pengetahuan berbasis ilmu keolahragaan
Partisipasi peserta	Pertanyaan selama diskusi	Menunjukkan ketertarikan dan keterlibatan aktif dalam pembahasan.
Kontribusi peserta	Penyampaian gagasan dan tambahan jawaban	Menunjukkan adanya pertukaran pengalaman dan pengetahuan.
Respons pembelajaran	Interaksi aktif selama kegiatan	Memberikan indikasi penerimaan dan relevansi materi bagi peserta.
Evaluasi dampak	Belum tersedia data pretest–posttest atau tindak lanjut	Peningkatan pengetahuan dan konsistensi olahraga belum dapat dikuantifikasi.

Partisipasi aktif peserta dalam kegiatan webinar menunjukkan pentingnya interaksi dalam proses edukasi masyarakat. Tinjauan sistematis mengenai interaksi sosial dalam pembelajaran daring oleh (Technologies & Satisfaction, 2024) mengidentifikasi diskusi dan interaksi antarpeserta sebagai komponen yang relevan dengan keterlibatan dalam pembelajaran. menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis video berpotensi meningkatkan pengetahuan

peserta, meskipun dampaknya terhadap perubahan perilaku kesehatan tidak selalu konsisten. Temuan tersebut memberikan dasar bahwa webinar interaktif merupakan pendekatan yang relevan untuk penyebarluasan pengetahuan. Namun, dalam kegiatan pengabdian ini, tingginya partisipasi peserta lebih tepat ditafsirkan sebagai indikator keterlibatan pembelajaran daripada bukti peningkatan pengetahuan yang telah terukur.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui webinar nasional *"Practical Sport Science: Dari Teori ke Performa Nyata"* dengan materi *"From Motivation to Consistency: Transformasi Perilaku untuk Latihan Jangka Panjang"* berhasil mencapai tujuannya dengan baik. Berdasarkan evaluasi kualitatif, kegiatan ini menghasilkan capaian penting: (1) terlaksananya edukasi interaktif berbasis riset keolahragaan kepada 91 peserta dengan partisipasi aktif dalam diskusi kelompok maupun forum tanya-jawab, (2) terpecahkannya persepsi keliru peserta, dari yang semula hanya mengandalkan tekad sesaat (*willpower*) menjadi paham pentingnya regulasi diri, pembentukan kebiasaan otomatis (*habit loop*), dan penyesuaian target realistis, serta (3) terbangunnya kesadaran praktis peserta dalam merumuskan solusi atas hambatan latihan harian. Keberhasilan menjaga gaya hidup aktif terbukti tidak bertumpu pada tingginya motivasi awal semata, melainkan pada kemampuan mengubah dorongan tersebut menjadi rutinitas yang konsisten dan adaptif: *"Motivasi membuat kita memulai, kebiasaan membantu kita bertahan, dan konsistensi membawa perubahan jangka panjang."*

SARAN

Penelitian selanjutnya diprioritaskan menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan kelompok pembanding dan pengukuran *pretest–posttest* disertai tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengevaluasi efektivitas edukasi berbasis transformasi perilaku terhadap pengetahuan dan konsistensi berolahraga. Pengukuran dilakukan sebelum intervensi, segera setelah intervensi, serta pada periode tindak lanjut, misalnya 1 dan 3 bulan, untuk mengidentifikasi perubahan pengetahuan dan keberlanjutan perilaku olahraga. Penelitian perlu menggunakan instrumen tervalidasi untuk mengukur regulasi diri (*self-regulation*), pembentukan kebiasaan (*habit formation*), dan motivasi olahraga, serta indikator aktivitas fisik berupa frekuensi, durasi, dan intensitas latihan. Kelompok pembanding diperlukan untuk menilai efektivitas pendekatan edukasi transformasi perilaku dibandingkan dengan edukasi olahraga konvensional. Prioritas desain ini diarahkan untuk mengatasi keterbatasan kegiatan pengabdian yang belum mengukur perubahan pengetahuan dan perilaku secara langsung, sekaligus menghasilkan bukti empiris yang lebih kuat mengenai efektivitas edukasi dalam mendukung konsistensi latihan jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI) selaku penyelenggara webinar nasional *"Practical Sport Science: Dari Teori ke Performa Nyata"* atas dukungan, kerja sama, dan fasilitasi yang diberikan sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta dari berbagai latar belakang profesi dan keilmuan atas partisipasi, antusiasme, serta kontribusi aktif dalam sesi diskusi dan pertukaran pengetahuan. Keterlibatan seluruh pihak tersebut memberikan kontribusi yang bermakna terhadap kelancaran pelaksanaan kegiatan dan mendukung diseminasi ilmu pengetahuan berbasis penelitian mengenai transformasi perilaku dalam mempertahankan konsistensi berolahraga jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

Hamzah, A., Kesehatan, P. P., Makassar, U. N., Makassar, K., & Selatan, S. (2026). Determinan Perilaku Aktivitas Fisik : Perspektif Promosi Kesehatan dengan Model Sosio-Ekologis Determinants of Physical Activity Behavior : A Health Promotion Perspective with a Socio-Ecological Model. *Empiricism Journal*, *7*(2), 760–767.

Harliawan, M., & Ikadarny. (2026). Transformasi Perilaku Konsistensi Berolahraga Jangka Panjang Melalui Pendekatan " Grounded Theory ." *Dharmas Journal of Sport*, *02*, 160–172.

Indah, N., Anwar, A., & Hamzah, A. (2026). Dari Edukasi Ke Transformasi Perilaku Tinjauan Sistematis Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik. *Jurnal Inovasi Olahraga*, *5*(02), 77–84.

Lally, P., van Jaarsveld, C. H. M., Potts, H. W. W., & Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, *40*(6), 998–1009. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/ejsp.674

Rhodes, R. E., & de Bruijn, G.-J. (2013). How big is the physical activity intention-behaviour gap? A meta-analysis using the action control framework. *British Journal of Health Psychology*, *18*(2), 296–309. https://doi.org/10.1111/bjhp.12032

Technologies, I. M., & Satisfaction, L. (2024). Interactive Mobile Technologies. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, *18*(5), 44–61.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V, Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise , physical activity , and self-determination theory : A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.