

WALKING FOR HEALTH: IMPROVING EXERCISE AWARENESS AMONG THE COMMUNITY OF MALILINGI

Muhammad Fadli^{1*}, Ahmad Zakaria², Fathurrahman³, Alif Hariyadi Hardi⁴

^{1,2,3,4}) Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan,
Universitas Negeri Makassar, Indonesia

*Corresponding Author: muhammadfadli@unm.ac.id

Abstrak

Kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh gaya hidup, termasuk kebiasaan berolahraga. Jalan sehat merupakan bentuk aktivitas fisik yang sederhana, murah, dan dapat dilakukan oleh semua kalangan. Penelitian pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran berolahraga dan pemanfaatan sarana publik melalui kegiatan jalan sehat di Kelurahan Malilingi, Kabupaten Bantaeng. Metode yang digunakan adalah pendekatan partisipatif (*Participatory Action Approach*), dengan melibatkan masyarakat sebagai perencana, pelaksana, dan evaluator. Kegiatan meliputi sosialisasi edukasi kesehatan, pelaksanaan jalan sehat, serta evaluasi sarana dan partisipasi masyarakat. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan partisipasi masyarakat, terbentuknya Komunitas Jalan Sehat Malilingi, dan pemanfaatan sarana publik secara lebih optimal. Selain meningkatkan kebugaran jasmani, kegiatan ini juga memperkuat interaksi sosial, solidaritas, dan kepedulian terhadap lingkungan. Temuan ini sejalan dengan teori *Health Promotion Model* dan konsep *social capital* yang menekankan pentingnya intervensi lingkungan dan partisipasi masyarakat dalam membangun perilaku hidup sehat. Kegiatan jalan sehat di Kelurahan Malilingi terbukti efektif sebagai strategi promosi kesehatan berbasis komunitas.

Kata kunci: Jalan Sehat, Kesadaran Berolahraga, Kesehatan

Abstract

Public health is strongly influenced by lifestyle, including exercise habits. Walking for health (*jalan sehat*) is a simple, low-cost physical activity that can be performed by people of all ages. This community service study aims to increase awareness of exercise and optimize the use of public facilities through walking activities in Malilingi Village, Bantaeng Regency. A participatory action approach was employed, involving the community as planners, implementers, and evaluators. Activities included health education, organized walking sessions, and evaluation of facilities and community participation. Results showed increased community participation, the establishment of the Malilingi Healthy Walking Community, and more effective use of public spaces. In addition to improving physical fitness, the activities strengthened social interactions, solidarity, and environmental awareness. These findings align with the Health Promotion Model and the concept of social capital, emphasizing the importance of environmental interventions and active community participation in fostering healthy behaviors. Walking for health in Malilingi Village proves to be an effective community-based health promotion strategy.

Keywords: Healthy Walking, Exercise Awareness, Public Health

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang harus dijaga dan dipelihara dengan baik. Gaya hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan pola makan yang seimbang, tetapi juga dengan aktivitas fisik yang teratur. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling mudah dilakukan oleh masyarakat dari berbagai kalangan adalah jalan sehat. Jalan sehat tidak memerlukan biaya besar, tidak membutuhkan peralatan khusus, serta dapat dilakukan oleh siapa pun, kapan pun, dan di mana pun.

Kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh gaya hidup, termasuk kebiasaan berolahraga. Namun, masih banyak masyarakat yang kurang menyadari pentingnya aktivitas fisik. Salah satu upaya untuk menumbuhkan kesadaran berolahraga adalah melalui kegiatan *jalan sehat* yang sederhana, murah, dan bisa diikuti oleh semua kalangan. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan partisipasi masyarakat Kelurahan Malilingi dalam berolahraga secara rutin.

Namun, kenyataannya masih banyak masyarakat yang belum menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari. Berbagai alasan seperti kesibukan, kurangnya waktu, dan minimnya kesadaran akan pentingnya olahraga menjadi faktor utama rendahnya partisipasi masyarakat dalam kegiatan fisik. Kondisi di mana sebagian besar masyarakat masih belum rutin melakukan olahraga secara teratur. Akibatnya, risiko munculnya berbagai penyakit akibat kurang gerak (*sedentary lifestyle*) semakin meningkat, seperti obesitas, tekanan darah tinggi, dan diabetes (Widiawati, 2021).

Ketersediaan sarana yang baik memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan kegiatan olahraga di masyarakat. Sarana dan prasarana merupakan faktor utama yang dapat mendorong partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga (Gunawan, 2021). Jika sarana olahraga mudah diakses, aman, dan nyaman, maka masyarakat akan lebih termotivasi untuk berpartisipasi. Sebaliknya, jika sarana tidak memadai, partisipasi masyarakat akan menurun karena merasa tidak aman, tidak nyaman, atau kurang tertarik untuk berolahraga.

Di Kelurahan Malilingi, kegiatan jalan sehat merupakan salah satu upaya pemerintah kelurahan dan masyarakat dalam menumbuhkan kesadaran akan pentingnya olahraga. Namun, masih terdapat berbagai kendala terkait sarana pendukung. Beberapa jalur jalan yang digunakan belum sepenuhnya aman dari kendaraan bermotor, kurangnya fasilitas pendukung seperti tempat istirahat dan pos kesehatan, serta minimnya papan informasi atau rambu keselamatan menjadi tantangan tersendiri dalam pelaksanaan kegiatan tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa keberhasilan kegiatan jalan sehat tidak hanya bergantung pada antusiasme peserta, tetapi juga pada kesiapan sarana yang menunjang.

Sarana jalan sehat juga memiliki peran sosial dan edukatif. Jalur dan area yang digunakan tidak hanya menjadi tempat berolahraga, tetapi juga sarana interaksi sosial antarwarga. Dalam kegiatan jalan sehat, warga dapat saling berkomunikasi, memperkuat rasa kebersamaan, dan menumbuhkan kepedulian terhadap kesehatan lingkungan (Abduramadani, 2025). Dengan demikian, pembangunan dan pengelolaan sarana jalan sehat bukan sekadar penyediaan fasilitas fisik, tetapi juga bagian dari pembentukan budaya hidup sehat di masyarakat.

Kelurahan Malilingi memiliki potensi besar dalam pelaksanaan kegiatan jalan sehat, karena didukung oleh kondisi lingkungan yang bersih, udara yang relatif sejuk, serta akses jalan yang memadai. Namun, pemanfaatan sarana olahraga di wilayah ini masih terbatas. Sebagian masyarakat belum menjadikan fasilitas publik seperti jalan lingkungan, taman, dan jalur pejalan kaki sebagai sarana rutin untuk berolahraga. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain kurangnya inisiatif kegiatan terorganisasi, minimnya edukasi kesehatan masyarakat, serta kurangnya optimalisasi pemeliharaan sarana olahraga yang sudah ada.

Selain itu, karakter Bantaeng sebagai daerah yang bersih, hijau, dan ramah lingkungan memberikan dukungan alami bagi kegiatan jalan sehat. Udara yang relatif bersih dan suasana kota yang tenang memberikan kenyamanan bagi masyarakat untuk beraktivitas di luar ruangan. Potensi ini perlu dimanfaatkan secara optimal dengan mengintegrasikan kegiatan olahraga ke dalam program pembangunan daerah, terutama pada aspek sarana publik yang mendukung gerakan masyarakat sehat.

Oleh karena itu, penting untuk memahami sejauh mana ketersediaan dan pemanfaatan sarana berpengaruh terhadap keberhasilan kegiatan jalan sehat di Kelurahan Malilingi. Kajian mengenai hal ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang peran strategis sarana dalam meningkatkan kesadaran berolahraga masyarakat, serta menjadi dasar bagi perbaikan dan pengembangan kegiatan serupa di masa mendatang.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif (Participatory Action Approach) (Apriyatmoko, 2020). Masyarakat Kelurahan Malilingi tidak hanya menjadi objek kegiatan, tetapi juga berperan aktif sebagai perencana, pelaksana, dan evaluator. Pendekatan ini dipilih karena diyakini mampu menumbuhkan rasa memiliki dan tanggung jawab bersama terhadap pentingnya kegiatan olahraga, khususnya jalan sehat. Selain itu, pengabdian ini mengintegrasikan prinsip edukasi, rekreasi, dan pemberdayaan sosial, sehingga kegiatan tidak hanya bersifat seremonial, tetapi juga memberikan pengetahuan dan keterampilan praktis dalam menjaga kebugaran serta memanfaatkan sarana olahraga yang ada di lingkungan sekitar. Kegiatan dilaksanakan di Kelurahan Malilingi, Kecamatan Bantaeng, Kabupaten Bantaeng, yang memiliki potensi lingkungan asri dan akses jalan yang cocok untuk pelaksanaan jalan sehat. Sasaran kegiatan meliputi warga masyarakat Kelurahan Malilingi (usia remaja hingga lansia). Komunitas lokal, karang taruna, serta kelompok ibu rumah tangga.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas beberapa tahap yang disusun secara sistematis agar kegiatan berjalan efektif dan memberikan hasil yang berkelanjutan (Maya Saputri, 2021). Tahap Persiapan dan Koordinasi, melakukan survei lapangan untuk meninjau kondisi sarana jalan sehat dan fasilitas publik yang akan digunakan, melakukan koordinasi dengan pemerintah kelurahan, tokoh masyarakat, dan karang taruna mengenai jadwal dan teknis kegiatan, mengadakan sosialisasi awal kepada masyarakat tentang manfaat olahraga rutin dan pentingnya menjaga sarana publik agar tetap layak digunakan. Kegiatan dimulai dengan peregangan ringan dan doa bersama, masyarakat melakukan jalan sehat bersama menyusuri jalur yang telah ditentukan Tim pengabdian bersama perangkat kelurahan melakukan evaluasi terhadap efektivitas kegiatan dan kondisi sarana yang digunakan. Tim pelaksana mendampingi masyarakat melakukan olahraga jalan sehat di sekitaran lingkungan. Tim pelaksana melakukan evaluasi program dan merumuskan rencana tindak lanjut agar program olahraga rutin di masyarakat dapat berkelanjutan (Frost et al., 2018). Dengan metode pelaksanaan yang terstruktur ini, diharapkan program pengabdian dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam menerapkan pembiasaan kebugaran jasmani secara rutin (Fitzgerald et al., 2022).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pengabdian ini yaitu tim menyiapkan materi edukasi yang mencakup informasi tentang pentingnya kesadaran berolahraga, yang disajikan dalam bentuk yang menarik dan mudah dipahami oleh masyarakat. Untuk mendukung pelaksanaan kegiatan, persiapan ini dilakukan dengan cermat untuk memastikan kegiatan sosialisasi berjalan lancar dan efektif dalam mencapai tujuannya. Pengabdian ini melakukan penerapan Jalan Sehat yang dilaksanakan di Kelurahan Malilingi dengan melibatkan sekitar 80 masyarakat dari berbagai kalangan, meliputi perangkat kelurahan, karang taruna, kelompok ibu rumah tangga, remaja, dan lansia.

Kegiatan berjalan dengan lancar, tertib, dan penuh antusiasme. Banyak masyarakat yang membawa keluarga, sehingga suasana menjadi lebih hangat dan inklusif. Selain itu, keindahan alam serta kebersihan lingkungan Kelurahan Malilingi yang sejuk dan rindang menambah kenyamanan selama pelaksanaan kegiatan. Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan ini mendapat antusiasme yang tinggi dari masyarakat. Masyarakat sangat menikmati kegiatan jalan sehat dan melakukan jalan di pagi hari secara rutin (Anisa, 2019). Masyarakat memiliki motivasi baru untuk

mulai berolahraga secara mandiri di rumah atau di sekitar lingkungan tempat tinggal. Kegiatan kesadaran berolahraga juga membantu mengubah pandangan masyarakat tentang olahraga (Hadi, 2020). Mereka mulai memahami bahwa olahraga tidak selalu harus dilakukan di tempat khusus seperti lapangan besar atau gym, tetapi bisa dilakukan di ruang publik sekitar rumah dengan sarana sederhana. Kesadaran ini menjadi modal penting dalam menciptakan kebiasaan hidup sehat di tingkat masyarakat kelurahan.



Gambar 1. Sesi Penyampaian Materi Edukasi Kesadaran Berolahraga

Partisipasi aktif warga menunjukkan adanya perubahan positif terhadap pola pikir masyarakat. Sebelumnya, sebagian besar warga menganggap olahraga sebagai kegiatan yang hanya dilakukan oleh kalangan muda atau orang tertentu saja. Masyarakat mulai menyadari bahwa olahraga dapat dilakukan dengan cara sederhana, menyenangkan, dan dapat melibatkan seluruh anggota keluarga (Erna & Wahyuni, 2019). Salah satu dampak kegiatan ini adalah peningkatan pemanfaatan sarana publik yang ada di Kelurahan Malilingi dan sekitarnya. Jalan lingkungan yang sebelumnya jarang digunakan untuk aktivitas olahraga kini mulai ramai dipakai oleh warga setiap pagi dan sore hari.

Salah satu keberhasilan kegiatan ini adalah terbentuknya Komunitas Jalan Sehat Malilingi, yang beranggotakan warga lintas usia. Komunitas ini secara sukarela mengadakan kegiatan jalan sehat setiap minggu pagi dan berkolaborasi dengan pemerintah kelurahan dalam mengelola jalur jalan sehat serta kegiatan kebersihan lingkungan. Kehadiran komunitas ini menunjukkan adanya perubahan sosial yang nyata. Aktivitas olahraga menjadi wadah interaksi antarwarga, mempererat hubungan sosial, serta memperkuat nilai kebersamaan di lingkungan (Anggrawan Janur Putra et al., 2023). Hal ini sejalan dengan tujuan pengabdian masyarakat, yaitu memberdayakan masyarakat agar mampu mandiri menjaga kesehatan dan kebersihan lingkungannya.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penerapan jalan sehat di lingkungan masyarakat terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran berolahraga dan pemanfaatan sarana publik di Kelurahan Malilingi. Selain itu, kegiatan jalan sehat juga memperkuat kohesi sosial (social cohesion) di antara warga. *Social capital* adalah interaksi sosial yang intens dalam kegiatan komunitas dapat memperkuat jaringan kepercayaan, solidaritas, dan kerja sama antar anggota masyarakat (Gannon & Roberts, 2020). Hal ini terlihat dari meningkatnya rasa kebersamaan dan kepedulian warga terhadap kebersihan serta keamanan lingkungan setelah kegiatan berlangsung.

Perilaku sehat dapat ditingkatkan melalui intervensi lingkungan yang positif dan partisipasi aktif masyarakat serta masyarakat sangat menyadari pentingnya aktivitas fisik, dan cara menjaga kebugaran tubuh, ini berkaitan dengan Health Promotion Model (Bahabadi et al., 2020). Kegiatan jalan sehat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik secara teratur (Jiwintarum et al., 2019). Sebelum kegiatan, banyak warga jarang melakukan olahraga karena kesibukan atau kurangnya motivasi. Setelah pelaksanaan jalan sehat, warga mulai rutin melakukan aktivitas fisik ringan hingga sedang



Gambar 2. Foto Bersama Masyarakat Malilingi

Kesadaran berolahraga merupakan faktor penting dalam membentuk gaya hidup sehat. Aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan risiko penyakit kronis, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan (Fadli, 2021). Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diakses oleh masyarakat dari berbagai usia adalah jalan sehat. Jalan sehat tidak memerlukan biaya besar, peralatan khusus, atau lokasi tertentu, sehingga menjadi alternatif efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik harian.

Peningkatan kesadaran berolahraga melalui jalan sehat dapat tercapai melalui pendekatan edukatif, sosial, dan lingkungan (Masfiah, 2023). Pertama, edukasi mengenai manfaat olahraga seperti peningkatan daya tahan jantung, pengendalian berat badan, dan peningkatan energi mendorong masyarakat untuk rutin melakukan aktivitas fisik. Kedua, aspek sosial dari jalan sehat, seperti adanya komunitas atau kelompok berjalan, memberikan motivasi tambahan karena adanya interaksi sosial, dukungan, dan rasa kebersamaan. Ketiga, ketersediaan sarana publik yang memadai, seperti jalur pejalan kaki, taman, atau lingkungan yang aman dan nyaman, menjadi faktor penting agar masyarakat tertarik berolahraga secara konsisten.

Hasil berbagai penelitian menunjukkan bahwa program jalan sehat tidak hanya meningkatkan frekuensi aktivitas fisik, tetapi juga mengubah persepsi masyarakat terhadap olahraga. Masyarakat mulai menyadari bahwa olahraga tidak harus dilakukan di gym atau lapangan besar; kegiatan sederhana di lingkungan sekitar rumah pun efektif untuk menjaga kebugaran. Selain itu, interaksi sosial selama jalan sehat turut memperkuat kohesi sosial, solidaritas, dan kepedulian terhadap lingkungan (Rian Triprayogo et al., 2022). Kegiatan komunitas dapat memperkuat jaringan sosial dan perilaku positif dalam masyarakat. Dengan demikian, kegiatan jalan sehat tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik individu, tetapi juga mendukung pembangunan sosial dan budaya hidup sehat di tingkat komunitas. Integrasi pendidikan, fasilitas publik, dan dukungan sosial menjadi kunci utama dalam meningkatkan kesadaran berolahraga dan mendorong partisipasi aktif masyarakat dalam aktivitas fisik.

Lingkungan Kabupaten Bantaeng yang asri dan nyaman menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan ini. Keindahan alam dan tersedianya ruang publik hijau memberikan rasa aman dan kenyamanan bagi warga untuk beraktivitas di luar ruangan (Putra, 2023). Kombinasi antara pendekatan edukatif dan rekreatif terbukti mampu menarik partisipasi masyarakat yang sebelumnya pasif terhadap kegiatan olahraga. Dengan demikian, kegiatan jalan sehat tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memperkuat aspek sosial, memperindah lingkungan, dan membangun budaya hidup sehat berbasis partisipasi masyarakat.

SIMPULAN

Kegiatan jalan sehat berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya olahraga rutin. Partisipasi aktif warga dari berbagai kalangan usia menunjukkan motivasi yang tinggi untuk menjaga kebugaran tubuh. Pemanfaatan Sarana Publik Jalan lingkungan, lapangan, dan taman

di Kelurahan Malilingi terbukti efektif sebagai sarana olahraga publik. Kegiatan ini mendorong warga untuk memanfaatkan fasilitas tersebut secara rutin, sekaligus menumbuhkan kesadaran akan kebersihan dan kelestarian lingkungan.

Penguatan Komunitas dan Hubungan Sosial Terbentuknya Komunitas Jalan Sehat Malilingi memperlihatkan bahwa kegiatan olahraga bersama dapat mempererat hubungan sosial antarwarga, meningkatkan solidaritas, dan menumbuhkan rasa tanggung jawab sosial terhadap lingkungan sekitar. Kesesuaian dengan Teori Promosi Kesehatan Hasil kegiatan ini sejalan dengan teori-teori promosi kesehatan dan partisipasi masyarakat, yang menyatakan bahwa perilaku sehat dapat ditingkatkan melalui edukasi, penyediaan sarana, dan dukungan sosial. Lingkungan Kabupaten Bantaeng yang asri menjadi faktor pendukung utama keberhasilan kegiatan.

SARAN

Pemanfaatan media sosial dan grup komunitas sangat penting untuk menyebarkan informasi, tips, dan motivasi terkait gaya hidup sehat dan olahraga secara berkelanjutan. Dengan memanfaatkan platform digital mengenai manfaat jalan sehat, pola makan seimbang, dan kegiatan fisik ringan dapat tersebar lebih luas dan menjangkau seluruh lapisan masyarakat. Hal ini juga memungkinkan interaksi langsung antaranggota komunitas, saling memberi dukungan, serta membagikan pengalaman positif, sehingga tercipta budaya hidup sehat yang lebih konsisten. Keberadaan media sosial sebagai sarana komunikasi dan edukasi juga mendukung keberlanjutan kegiatan jalan sehat, karena peserta tetap dapat terhubung meskipun kegiatan fisik tidak dilaksanakan setiap minggu. Dengan demikian, media sosial dan grup komunitas menjadi alat strategis untuk memperkuat motivasi, membangun komunitas yang aktif, serta memastikan bahwa kesadaran berolahraga tidak hanya bersifat temporer, tetapi menjadi bagian dari rutinitas masyarakat sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Seluruh tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan terima kasih atas dukungan dari berbagai pihak sehingga kegiatan ini dapat berlangsung sesuai perencanaan. Tim mengahutirkan ucapan terima kasih kepada Pemerintah Kabupaten Bantaeng, Kelurahan Malilingi yang telah menerima tim dan memberikan izin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian serta seluruh masyarakat yang sudah berpartisipasi dalam proses pengabdian ini. Kami mengucapkan terimakasih kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar yang sudah memberikan bantuan dan pihak lain yang tidak kami sebutkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduramadani, M., Putri, A. A., Malli, A. B., Kholilah, N., Anggraeni, O. F., Permana, M. A., & Rodlilah, A. (2025). Meningkatkan Semangat Nasionalisme Melalui Jalan Sehat Di Desa Jatisari, Kecamatan Pakisaji, Kabupaten Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cerdas (JAPAKESADA)*, 31–42.
- Anggrawan Janur Putra, Delvindo Arisco, Y., & Mardian, R. (2023). Minat Melakukan Aktivitas Olahraga Masyarakat Suku Anak Dalam (SAD) Binaan Komunitas Sobat Eksplorasi Anak Dalam (SEAD). *Jurnal Penjakora*, 10(1). <https://doi.org/10.23887/penjakora.v10i1.58580>
- Anisa, Satwikasari, A. F., & Saputra, M. S. A. (2019). Penerapan Konsep Arsitektur Tradisional Sunda Pada Desain Tapak Lanskap Dan Bangunan Fasilitas Resort. *Prosiding Semnastek*.
- Apriyatmoko, R., & Aini, F. (2020). Remaja Mengenal Serangan Jantung Koroner. *Indonesian Journal Of Community Empowerment (Ijce)*, 2(2). <https://doi.org/10.35473/ijce.v2i2.758>
- Bahabadi, F. J., Estesari, F., Rohani, C., Kandi, Z. R. K., Sefidkar, R., & Mostafaei, D. (2020). Predictors of health-promoting lifestyle in pregnant women based on pender's health promotion model. *International Journal of Women's Health*, 12. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S235169>
- Erna, I., & Wahyuni. (2019). Gambaran Karakteristik Keluarga Tentang Perilaku Hidup Bersih Dan

- Sehat (PHBS) pada Tatanan Rumah Tangga di Desa Karangasem Wilayah Kerja Puskesmas Tanon II Sragen. *Gaster : Jurnal Kesehatan*, 8(2).
- Fadli, M. (2021). Pengaruh Latihan Daya Ledak Tungkai Dan Daya Ledak Lengan Terhadap Kemampuan Flying Shoot Atlet Bola The Exercise Influence Of Leg Power And Arm Power To Flying Shoot Ability. *Pinisi Journal of Education*, 093(2), 1–12.
- Fitzgerald, S. A., Fitzgerald, H. T., Fitzgerald, N. M., Fitzgerald, T. R., & Fitzgerald, D. A. (2022). Somatic, psychological and economic benefits of regular physical activity beginning in childhood. In *Journal of Paediatrics and Child Health* (Vol. 58, Issue 2). <https://doi.org/10.1111/jpc.15879>
- Frost, M. C., Kuo, E. S., Harner, L. T., Landau, K. R., & Baldassar, K. (2018). Increase in Physical Activity Sustained 1 Year After Playground Intervention. *American Journal of Preventive Medicine*, 54(5). <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.01.006>
- Gannon, B., & Roberts, J. (2020). Social capital: exploring the theory and empirical divide. *Empirical Economics*, 58(3). <https://doi.org/10.1007/s00181-018-1556-y>
- Gunawan, A., Mahendra, I. R., & Hidayat, A. (2021). Pengelolaan Sarana dan Prasarana Olahraga. *Salus Cultura: Jurnal Pembangunan Manusia Dan Kebudayaan*, 1(1), 1–11.
- Hadi, F. K. (2020). Aktivitas Olahraga Bersepeda Masyarakat Di Kabupaten Malang Pada Masa Pandemi Covid-19. *Sport Science And Education Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Jiwintarum, Y., Fauzi, I., Diarti, M. W., & Santika, I. N. (2019). Penurunan Kadar Gula Darah Antara Yang Melakukan Senam Jantung Sehat Dan Jalan Kaki. *Jurnal Kesehatan Prima*, 13(1). <https://doi.org/10.32807/jkp.v13i1.192>
- Masfiyah, M., Fasitasari, M., & Rahayu, R. (2023). Peningkatan Kesadaran Masyarakat untuk Berolahraga melalui Kegiatan Jalan Sehat dan Penyuluhan Kesehatan pada Kelompok Pra Lansia dan Lansia Dasa Wisma Flamboyan 2 Kelurahan Tlogosari Kulon. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1). <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.30-36>
- Maya Saputri, E., Megasari, K., & Valentina, T. (2021). Pelaksanaan Senam Kesegaran Jasmani Dalam Upaya Menggalakkan Gerakan Masyarakat Sehat (Germas) Di Kelurahan Maharani Kecamatan Rumbai. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss2.76>
- Putra, R. S., Handayani, D., & Ranuhandoko, N. (2023). Mural sebagai Media Sosialisasi Lingkungan Sekolah Hijau Bersih dan Indah. *Darma Cendekia*, 2(1). <https://doi.org/10.60012/dc.v2i1.55>
- Rian Triprayogo, Zubaida, I., & Aqobah, Q. J. (2022). Sosialisasi Cabang Olahraga Petanque Pada Guru SMA Di Kota Serang. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 1(2). <https://doi.org/10.56303/jppmi.v1i2.26>
- Widiawati, P., Heynoek, F. P., & Amiq, F. (2021). Pelatihan penyusunan training unit bagi guru SD pendidikan jasmani untuk ekstrakurikuler olahraga se Malang Raya. *PROMOTIF: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1). <https://doi.org/10.17977/um075v1i12021p75-80>