

Workshop Cabang Olahraga Beladiri dan Edukasi Gizi Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Pemuda di Kabupaten Tasikmalaya

Ivan Rivan Firdaus^{*1}, Bambang Erawan², Hadiat Aliansyah³, Ira Purnamasari⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia
^{*}e-mail: ivanrivanfirdaus@upi.edu

Abstrak

Rendahnya aktivitas fisik dan kurangnya pengetahuan gizi pada kalangan pemuda menjadi isu kesehatan masyarakat yang semakin mengkhawatirkan di Indonesia. Keterbatasan literasi gizi serta akses terhadap aktivitas fisik yang berkualitas berkontribusi pada meningkatnya risiko penyakit tidak menular, obesitas, dan penurunan kualitas hidup. Program Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup pemuda melalui workshop olahraga beladiri dan edukasi gizi seimbang di Kabupaten Tasikmalaya. Kegiatan dilaksanakan melalui penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik beladiri, praktik aktivitas fisik terstruktur, serta edukasi gizi berbasis bahan pangan lokal. Evaluasi pretest dan posttest digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan keterampilan peserta. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan gizi sebesar 32% dan peningkatan pemahaman teknik beladiri sebesar 27%. Selain itu, terjadi peningkatan partisipasi aktif peserta serta perubahan sikap positif terhadap perilaku hidup sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan terpadu yang mengombinasikan aktivitas fisik dan edukasi gizi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan pemuda. Program ini memiliki potensi untuk direplikasi di wilayah lain dengan mempertimbangkan karakteristik demografis dan kondisi sosial ekonomi masyarakat setempat.

Kata kunci: Edukasi Gizi, Olahraga Beladiri, Pemuda, Peningkatan Kualitas Hidup.

Abstract

Low levels of physical activity and inadequate nutrition knowledge among youth have become increasingly concerning public health issues in Indonesia. Limited nutrition literacy and restricted access to quality physical activity contribute to higher risks of non-communicable diseases, obesity, and a decline in overall quality of life. This Community Service Program (PkM) aims to improve youth health and well-being through martial arts workshops and balanced nutrition education in Tasikmalaya Regency. The activities were carried out through health education sessions, demonstrations of martial arts techniques, structured physical activity practice, and nutrition education based on locally available foods. Pretest and posttest evaluations were administered to measure changes in participants' knowledge and skills. The results showed a 32% increase in nutrition knowledge and a 27% improvement in understanding martial arts techniques. Furthermore, participants demonstrated greater active engagement and positive shifts in attitudes toward healthy lifestyle behaviors. These findings indicate that an integrated approach combining physical activity and nutrition education is effective in enhancing youth health literacy. This program also holds potential for replication in other regions, with appropriate consideration of local demographic characteristics and socioeconomic conditions.

Keywords: Nutrition Education, Martial Arts, Youth, and Quality of Life Improvement

1. PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup remaja dan pemuda di Indonesia menunjukkan tren menurunnya aktivitas fisik dan meningkatnya perilaku sedenter, yang berkontribusi pada peningkatan risiko penyakit tidak menular. Studi skala nasional dan kajian literatur menyatakan bahwa proporsi anak dan remaja yang beraktivitas fisik di bawah rekomendasi WHO cukup tinggi di Indonesia, sehingga intervensi berbasis komunitas menjadi penting untuk mencegah morbiditas jangka Panjang (Hanifah et al., 2023). Sasaran dalam program pengabdian ini adalah pemuda di Kabupaten Tasikmalaya yang menghadapi berbagai tantangan kesehatan terkait dengan pola hidup kurang aktif dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Berdasarkan laporan penelitian terbaru, banyak pemuda di wilayah ini yang mengalami gaya hidup sedentari, yang berisiko pada gangguan kesehatan seperti obesitas dan penyakit jantung. Salah satu studi menunjukkan

bahwa kurangnya aktivitas fisik di kalangan pemuda sangat berkontribusi terhadap meningkatnya angka kasus penyakit metabolik. Hal ini menunjukkan bahwa ada potensi besar bagi olahraga beladiri untuk menjadi sarana yang efektif dalam meningkatkan kebugaran dan kualitas hidup mereka.

Pemuda di Kabupaten Tasikmalaya memiliki beberapa permasalahan utama yang menghambat peningkatan kualitas hidup mereka, baik dalam aspek fisik, mental, maupun pola makan. Salah satu masalah utama yang dihadapi oleh pemuda di daerah ini adalah rendahnya tingkat partisipasi dalam kegiatan fisik, seperti olahraga, yang berakibat pada gaya hidup sedentari. Penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa kurangnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik yang teratur menyebabkan meningkatnya prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular di kalangan pemuda. Di Kabupaten Tasikmalaya, kondisi ini diperburuk oleh terbatasnya fasilitas olahraga yang memadai, yang mengurangi kesempatan bagi pemuda untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran tubuh mereka. Perilaku sedentari yang meningkat pada pemuda juga dipengaruhi oleh perubahan sosial, teknologi, dan kebiasaan interaksi. Studi terbaru menunjukkan bahwa durasi screen time yang tinggi berkorelasi negatif dengan tingkat aktivitas fisik pada remaja di Indonesia (Prakoso et al., 2024). Hal ini memperkuat urgensi intervensi yang mendorong aktivitas fisik rutin.

Masalah lainnya adalah ketidakpahaman mengenai pola makan sehat. Meskipun pengetahuan tentang pentingnya makanan bergizi semakin berkembang, namun banyak pemuda yang masih terjebak dalam kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori dan rendah nutrisi. Hal ini berisiko menyebabkan gangguan kesehatan jangka panjang, seperti penyakit jantung dan diabetes. Menurut (Dewi et al., 2025), masih banyak pemuda yang tidak mengetahui pentingnya pola makan seimbang, dan kurangnya edukasi mengenai cara memilih makanan sehat turut memperburuk keadaan ini. Program pengabdian yang mengedukasi tentang pola makan sehat akan memberikan pemahaman yang lebih baik bagi mereka untuk menjaga kesehatan tubuh.

Pola makan remaja juga menunjukkan kecenderungan konsumsi makanan cepat saji, snack berenergi tinggi, dan frekuensi melewatkan sarapan, pola yang dikaitkan dengan peningkatan prevalensi overweight dan obesitas di kalangan pelajar dan pemuda. Kajian sistematis tentang perilaku makan remaja Indonesia menegaskan bahwa kualitas diet remaja masih bermasalah dan intervensi gizi kontekstual sangat diperlukan (Rachmi et al., 2021a). Faktor lainnya yang menjadi permasalahan adalah kurangnya pemahaman tentang manfaat olahraga beladiri, yang sering kali dianggap hanya sebagai sarana untuk pertahanan diri atau hiburan semata, tanpa melihat potensi pengembangan karakter dan peningkatan kebugaran fisik serta mental yang dapat diperoleh. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa di beberapa daerah, pemuda sering kali kurang menyadari manfaat dari olahraga beladiri selain aspek fisiknya, seperti peningkatan disiplin, kepercayaan diri, dan pengendalian emosi. Hal ini mengarah pada kurangnya minat untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang melibatkan olahraga beladiri.

Kombinasi antara rendahnya aktivitas fisik dan pola makan kurang sehat pada masa remaja cenderung menetap hingga dewasa; oleh karena itu, intervensi yang menargetkan periode remaja/pemuda memiliki peluang besar untuk menghasilkan perbaikan kesehatan populasi jangka panjang. Literatur perilaku kesehatan menekankan pentingnya pendekatan yang menggabungkan pendidikan, praktik, dan lingkungan pendukung untuk mencapai perubahan perilaku yang berkelanjutan (Rachmi et al., 2021b). Olahraga beladiri (martial arts) sebagai bentuk aktivitas fisik memiliki bukti yang semakin kuat mengenai efek positif pada kebugaran jasmani anak dan remaja, termasuk perbaikan kekuatan, keseimbangan, dan komposisi tubuh. Meta-analisis dan review menunjukkan bahwa partisipasi dalam program beladiri dapat meningkatkan berbagai parameter kebugaran fisik, sehingga memiliki potensi sebagai modal intervensi kesehatan Masyarakat (Stamenković et al., 2022). Selain manfaat fisik, penelitian psikososial menunjukkan bahwa kegiatan beladiri dapat mendukung pembangunan aspek karakter seperti disiplin, kontrol emosi, rasa percaya diri, dan perilaku prososial pada remaja. Studi-studi tentang perkembangan positif pemuda (Positive Youth Development) melalui seni beladiri menemukan efek yang relevan untuk program pembinaan pemuda. Namun,

hasilnya dapat bervariasi bergantung pada konteks pengajaran dan kualitas pelatihan (Lee & Lim, 2025).

Efektivitas program beladiri pada aspek perilaku tidak selalu konsisten di semua studi; beberapa penelitian menemukan tidak ada efek atau efek kontekstual pada perilaku eksternal seperti agresi. Oleh karenanya, penting memasang pelatihan teknik fisik dengan pendekatan edukatif yang jelas (mis. pembinaan nilai, aturan latihan) agar hasil yang diharapkan baik fisik maupun sosial dapat tercapai (Gubbels et al., 2016). Konsep *physical literacy*—yang meliputi motivasi, kepercayaan diri, kompetensi fisik, pengetahuan dan pemahaman—memberi kerangka kerja yang cocok untuk merancang program intervensi fisik pada pemuda. Pendekatan ini menempatkan pembelajaran gerak sebagai fondasi untuk keterlibatan aktivitas fisik sepanjang hayat, sehingga relevan untuk integrasi olahraga beladiri dalam program pembinaan remaja (Edwards et al., 2017).

Potensi yang dimiliki oleh pemuda di Kabupaten Tasikmalaya terletak pada semangat mereka yang tinggi untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang bersifat fisik, serta kesadaran yang semakin meningkat terhadap pentingnya kesehatan. Olahraga beladiri, selain meningkatkan fisik, juga membantu dalam pengembangan mental dan karakter, seperti disiplin, rasa percaya diri, dan ketahanan. Hal ini semakin menguatkan ungkapan bahwa olahraga berperan penting dalam pengembangan individu, khususnya dalam meningkatkan kualitas hidup pemuda. Oleh karena itu, program workshop olahraga beladiri ini memiliki peluang untuk memotivasi pemuda untuk menjaga kesehatan fisik dan mental mereka. Program ini juga diharapkan bisa berdampak tidak hanya pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga pada aspek psikososial, seperti meningkatnya rasa percaya diri, interaksi sosial, dan kemandirian (Saraspuri et al., 2025).

Selain itu, pentingnya pengetahuan mengenai makanan sehat juga menjadi faktor yang tidak kalah penting. Pola makan yang sehat dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup yang lebih baik. Pengetahuan yang terbatas mengenai gizi yang tepat menjadi tantangan yang perlu diatasi. Berdasarkan penelitian oleh (Suherlan et al., 2023), masih banyak pemuda yang tidak mengetahui pentingnya pola makan seimbang untuk mendukung kesehatan dan kinerja tubuh. Oleh karena itu, workshop yang memberikan informasi mengenai cara mengelola pola makan yang sehat akan memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kualitas hidup mereka.

Dalam konteks perubahan perilaku gizi, teori perilaku kesehatan (mis. Health Belief Model, Theory of Planned Behavior) menekankan bahwa pengetahuan saja tidak cukup; intervensi harus meningkatkan *self-efficacy*, memudahkan akses makanan sehat, dan mengubah norma lingkungan. Oleh karena itu, kombinasi edukasi gizi praktis dengan latihan fisik memungkinkan penerapan pesan gizi secara langsung oleh peserta (Cornish et al., 2020). Survei dan studi lokal di Jawa Barat dan daerah lain menunjukkan bahwa faktor lingkungan (ketersediaan fasilitas, dukungan keluarga/komunitas) serta pengaruh digital (layar/screen time) turut berperan dalam menurunkan aktivitas fisik remaja. Rencana program harus mempertimbangkan faktor-faktor ini agar intervensi lebih feasible dan berkelanjutan di tingkat komunitas seperti Kabupaten Tasikmalaya (Prakoso et al., 2024).

Terdapat beberapa faktor pendukung dan penghambat yang perlu diperhatikan. Faktor pendukung utama adalah dukungan dari pemerintah daerah dan komunitas setempat yang semakin peduli terhadap kesehatan pemuda. Penelitian oleh (Suryani et al., 2023) menyebutkan bahwa pemerintah daerah memiliki peran yang sangat besar dalam mendukung kegiatan berbasis kesehatan yang melibatkan pemuda. Selain itu, fasilitas olahraga yang semakin berkembang di Kabupaten Tasikmalaya juga dapat mempermudah akses pemuda untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik seperti olahraga beladiri. Di sisi lain, beberapa faktor penghambat yang perlu diatasi adalah keterbatasan pengetahuan masyarakat terkait dengan manfaat dari olahraga beladiri dan makanan sehat. Hal ini seringkali disebabkan oleh minimnya edukasi yang diterima oleh pemuda mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pola makan yang sehat. Juga, masih banyaknya stigma yang menganggap olahraga beladiri hanya sebagai aktivitas fisik semata tanpa mempertimbangkan dampak positif terhadap mental dan karakter. Faktor lain yang menjadi penghambat adalah kurangnya sarana dan prasarana yang memadai untuk melakukan kegiatan olahraga, terutama di daerah yang belum berkembang.

Evaluasi program berbasis komunitas perlu memasukkan indikator multidimensi mulai dari indikator output (kehadiran, kepuasan) dan outcome jangka pendek (peningkatan pengetahuan, skor uji keterampilan) hingga outcome jangka menengah (perubahan frekuensi aktivitas fisik, pola makan) dan dampak kesehatan jangka panjang (indikator antropometri, komponen metabolik). Rekomendasi literatur menekankan penggunaan pre-test/post-test dan tindak lanjut berkala untuk mengukur efektivitas (Stamenković et al., 2022).

Untuk aspek gizi, tinjauan literatur Indonesia menegaskan kebutuhan akan materi edukasi yang sesuai kontekstual (kearifan lokal, pola konsumsi setempat) dan mudah diimplementasikan; program yang memfasilitasi praktik (mis. demonstrasi menu sehat, pemilihan bahan lokal) cenderung menghasilkan perubahan perilaku yang lebih baik dibandingkan edukasi pasif. Oleh sebab itu, modul yang dikembangkan harus mengakomodasi adaptasi lokal Tasikmalaya (Rachmi et al., 2021b). Bukti dari penelitian intervensi menunjukkan bahwa integrasi latihan beladiri dengan pendidikan gizi dapat saling melengkapi: latihan meningkatkan motivasi dan energi untuk berperilaku sehat, sementara pengetahuan gizi memungkinkan peserta memaksimalkan manfaat latihan melalui asupan yang tepat. Hal ini mendukung desain workshop terpadu seperti yang dilakukan dalam kegiatan PkM ini. Selain itu Untuk aspek gizi, teori perubahan perilaku kesehatan seperti Health Belief Model dan Theory of Planned Behavior menekankan bahwa intervensi edukasi gizi harus meningkatkan persepsi manfaat, mengurangi hambatan, dan menumbuhkan self-efficacy peserta (Glanz et al., 2015). Oleh karena itu, penyampaian materi gizi harus bersifat aplikatif, bukan hanya informatif.

Kendala operasional yang sering dilaporkan dalam program sejenis meliputi keterbatasan waktu, keterbatasan tenaga ahli untuk penyusunan materi ilmiah, serta hambatan dokumentasi (mis. pengolahan video). Pengalaman program sebelumnya merekomendasikan alokasi sumber daya khusus untuk luaran ilmiah (penulisan artikel, penyuntingan video) agar target diseminasi dapat tercapai. Dari perspektif kebijakan kesehatan masyarakat, intervensi di tingkat kabupaten yang melibatkan perguruan tinggi, pemerintah daerah, dan organisasi pemuda dipandang efektif karena menggabungkan keahlian akademis dengan pemahaman konteks lokal serta jaringan implementasi. Kolaborasi semacam ini juga memudahkan replikasi program di wilayah lain (Andriyani et al., 2020)

Berdasarkan bukti empiris dan tinjauan teoritis di atas, pelaksanaan Workshop Cabang Olahraga Beladiri dan Edukasi Makanan Sehat di Kabupaten Tasikmalaya memiliki landasan ilmiah yang kuat: program terpadu ini relevan untuk meningkatkan literasi gerak dan gizi pemuda, memitigasi faktor risiko kesehatan, serta mendukung pembangunan kapasitas lokal untuk pembinaan kesehatan remaja. Oleh karena itu, penyusunan laporan akhir harus menekankan hasil evaluasi kuantitatif (pre/post test), kualitatif (testimoni/observasi), serta rencana tindak lanjut berbasis bukti. Dengan demikian, meskipun terdapat beberapa tantangan, program ini memiliki potensi yang besar untuk memberikan dampak positif bagi pemuda di Kabupaten Tasikmalaya. Melalui dukungan pemerintah dan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan fisik dan mental, workshop ini dapat mendorong pemuda untuk lebih aktif dan lebih peduli terhadap kesehatan mereka.

2. METODE

Ada beberapa tahapan yang dilaksanakan dalam workshop ini, Dimana setiap tahapan tersebut dirancang dan dilaksanakan untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya. Berikut ini adalah tahapn-tahapan yang kami kerjakan:

2.1. Tahapan Perencanaan dan Koordinasi Awal

Langkah pertama adalah melakukan survei dan wawancara dengan pemuda dan masyarakat setempat untuk mengidentifikasi masalah yang mereka hadapi terkait dengan pola hidup sehat dan olahraga. Hal ini bertujuan untuk memahami kebutuhan riil yang ada di lapangan. Berdasarkan hasil identifikasi, materi yang akan disampaikan dalam workshop disusun, mencakup teknik dasar olahraga beladiri dan prinsip-prinsip pola makan sehat yang sesuai dengan kebutuhan pemuda setempat. Dalam tahap ini dilakukan juga perencanaan

fasilitas yang akan digunakan selama kegiatan, termasuk pemilihan lokasi yang memadai untuk pelatihan dan pengaturan alat yang dibutuhkan.

2.2. Penyusunan Materi dan Instrumen

2.2.1. Penyusunan Materi Pengetahuan Olahraga Beladiri

Penyusunan materi pengetahuan olahraga beladiri dilakukan melalui rangkaian langkah yang terstruktur agar materi yang diberikan tidak hanya akurat secara teknis, tetapi juga mudah dipahami oleh peserta dengan latar belakang olahraga yang beragam. Berikut ini langkah-langkah yang telah dilaksanakan:

- a. Melakukan *need assessment* yang mencakup Tingkat pengalaman peserta, pemahaman teknik dasar beladiri, Tingkat kebugaran fisik, minat dan jenis beladiri yang rata-rata pernah dilakukan. Analisis kebutuhan ini menjadi landasan dalam menentukan jenis materi yang akan disampaikan, termasuk teknik dasar mana yang harus diprioritaskan.
- b. Kajian literatur dan acuan standar teknik beladiri yang meliputi referensi resmi dari manual latihan beladiri, Panduan teknik dasar yang dikeluarkan oleh organisasi olahraga nasional, Hasil penelitian terkini terkait manfaat latihan beladiri bagi kebugaran dan perkembangan psikologis pemuda.
- c. Penyusunan struktur materi teknik beladiri secara sistematis yaitu meliputi: Pengenalan konsep beladiri (filosofi, nilai, manfaat), Pemanasan dan penguatan dasar (mobilitas, fleksibilitas, kekuatan inti), Kuda-kuda dasar (posisi tubuh, stabilitas, koordinasi), Teknik pukulan dasar (posisi tangan, rotasi bahu, keseimbangan), Teknik tendangan dasar (ayunan paha, posisi kaki, akurasi), Koordinasi gerak dan kombinasi teknik, Pendinginan dan peregangan.
- d. Pengembangan media pembelajaran olahraga beladiri dengan tujuan mempermudah peserta melalui media *visual* dan *audio-visual* yang meliputi video demonstrasi, slide materi teknik dasar, lembar panduan Gerak dan infografis posisi tubuh yang benar secara anatomis dan biomekanika gerak.
- e. Validasi materi oleh ahli yang kami serahkan kepada pelatih olahraga beladiri bersertifikat, akademisi olahraga. Dan ahli ilmu keolahragaan lainnya seperti ahli biomekanika, dan ahli kondisi fisik.

2.2.2. Penyusunan Materi Pengetahuan Makanan Bergizi Sehat

Materi pengetahuan makanan bergizi disusun untuk meningkatkan literasi gizi pemuda agar mereka mampu memahami, memilih, dan menerapkan pola makan yang sehat dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Langkah-langkah yang telah dilaksanakan:

- a. Mengidentifikasi masalah dan kebiasaan makan yang dilakukan melalui observasi, diskusi, identifikasi makanan yang sering dikonsumsi dan faktor penghambat memakan makanan sehat.
- b. Kajian literatur Gizi dan acuan Kesehatan yang disusun berdasarkan: pedoman gizi seimbang kemenkes, rekomendasi WHO, artikel penelitian terkait edukasi gizi untuk remaja.
- c. Penyusunan struktur materi Gizi meliputi: Konsep gizi seimbang, Fungsi makronutrien, Fungsi mikronutrien, Angka Kecukupan Gizi (AKG), Makanan lokal bergizi (tempe, ikan, sayur, umbi, kacang), Makanan yang harus dibatasi (gula, garam, lemak jenuh), Contoh menu sehat harian, Tips memilih jajanan sehat
- d. Pengembangan Media Edukasi Gizi, yang disusun dengan adanya infografis “isi piringku”, poster makanan lokal sehat dan bergizi, video penjelasan nutrisi sehat, adanya lembar kerja.
- e. Materi diverifikasi oleh ahli gizi untuk memastikan: Akurasi isi, Keselarasan dengan pedoman resmi, Kemudahan dipahami oleh peserta, Relevansi dengan budaya pangan lokal.

2.2.3. Penyusunan Instrumen Evaluasi

Instrumen evaluasi digunakan untuk menilai efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, serta perubahan sikap peserta, berikut langkah-langkah yang kami laksanakan:

- a. Mengidentifikasi variable pengukuran, yaitu mengenai Pengetahuan olahraga beladiri, Pengetahuan gizi, Sikap dan motivasi hidup sehat, Keterampilan teknik dasar beladiri, Kebiasaan makan sehari-hari.
- b. Penyusunan kisi-kisi instrument, yaitu meliputi Variabel, Indikator, Sub-indikator, Bentuk item, Skala pengukuran.
- c. Penyusunan butir instrument.
- d. Validasi Instrument yang dilakukan oleh Ahli gizi, Pelatih beladiri, Akademisi olahraga Kesehatan.
- e. Ujicoba terbatas, dilakukan untuk memastikan waktu pengerjaan, Pemahaman peserta terhadap item, Konsistensi logika jawaban. Item yang lemah direvisi atau dibuang.
- f. Finalisasi Instrumen, Instrumen difinalisasi dalam bentuk: Instrumen Pre-test, Instrumen Post-test, Lembar observasi teknik beladiri, Kuesioner kebiasaan makan, Skala motivasi hidup sehat. Semua instrumen disatukan dalam Instrumen Evaluasi Program PkM.

2.3. Pelaksanaan Workshop

Pelaksanaan workshop olahraga beladiri dan edukasi makanan bergizi sehat dilaksanakan selama satu hari dengan pendekatan experiential learning yang menggabungkan penyampaian materi teoretis dan praktik langsung. Seluruh rangkaian kegiatan dirancang agar peserta tidak hanya menerima pengetahuan, tetapi juga memperoleh pengalaman dan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Workshop diikuti oleh 25 pemuda di Kabupaten Tasikmalaya dan dipandu langsung oleh tim dosen serta instruktur beladiri dari Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FPOK UPI.



Gambar 1. Pelaksanaan Workshop

Pelaksanaan kegiatan berlangsung secara terstruktur melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

2.3.1. Pembukaan dan Pengarahan Awal

Kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan yang diisi oleh sambutan dari perwakilan pemerintah desa dan ketua pelaksana. Pada tahap ini, peserta diberikan gambaran umum mengenai maksud dan tujuan workshop, aturan kegiatan, serta penjelasan alur pelatihan selama dua hari. Suasana awal berjalan hangat dan antusiasme peserta terlihat sejak awal melalui respon positif dan tingginya jumlah partisipasi.

2.3.2. Pelaksanaan Pre-Test Pengetahuan

Sebelum masuk ke sesi praktik beladiri, peserta diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal terkait: Dasar-dasar teknik beladiri, Prinsip keselamatan dalam latihan, Literasi gizi dan pemahaman makanan sehat. Pre-test dilakukan menggunakan kuesioner

terstruktur dengan waktu pengerjaan 15 menit. Hasil pre-test menjadi dasar untuk membandingkan peningkatan pengetahuan setelah seluruh rangkaian workshop selesai.

2.3.3. Pemaparan Materi Edukasi Gizi Sehat

Pada sesi pertama, peserta menerima materi mengenai pola hidup sehat, bahaya kurang aktivitas fisik, dan pentingnya konsumsi makanan bergizi. Materi dipresentasikan menggunakan media visual seperti slide dan infografis “Isi Piringku”, sehingga memudahkan peserta memahami konsep dasar gizi. Peserta kemudian diajak berdiskusi mengenai kebiasaan makan sehari-hari serta tantangan yang mereka hadapi dalam menerapkan pola hidup sehat. Kegiatan diskusi berlangsung interaktif, di mana peserta menyampaikan pengalaman pribadi terkait konsumsi jajanan, pola tidur, dan aktivitas fisik.



Gambar 2. Pemberian Materi Pengetahuan Makanan Sehat

Selain itu, peserta diberikan demonstrasi mengenai contoh menu harian yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan berbasis bahan makanan lokal seperti ikan, tempe, sayuran, dan sumber karbohidrat lokal. Peserta menunjukkan minat yang tinggi karena materi disampaikan secara praktis dan relevan dengan keseharian mereka.

2.3.4. Pelatihan Teknik Dasar Olahraga Beladiri



Gambar 3. Pemberian Materi Pengetahuan Teknik Dasar Olahraga Beladiri

Tahap inti workshop adalah sesi praktik beladiri yang dipandu oleh instruktur bersertifikat. Materi yang diajarkan meliputi:

- Pemanasan dan Latihan Mobilitas, Peserta diajak melakukan pemanasan dinamis untuk meningkatkan mobilitas sendi, kelenturan otot, dan kesiapan tubuh. Pemanasan dilakukan

- selama 10–15 menit dengan gerakan seperti stretching dinamis, skipping, dan latihan keseimbangan.
- b. Penguasaan Teknik Dasar, Instruktur memberikan demonstrasi gerakan dasar yang kemudian diikuti peserta secara bertahap: Kuda-kuda dasar meliputi posisi tubuh, pembagian berat badan, dan keseimbangan; Teknik pukulan dasar meliputi jab, cross, koordinasi tangan-bahu, dan pernapasan; Teknik tendangan dasar: gerakan ayunan paha, posisi kaki, serta akurasi; Latihan koordinasi Gerak meliputi rangkaian kombinasi teknik pukulan dan tendangan. Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil sehingga instruktur dapat melakukan observasi langsung terhadap teknik masing-masing peserta.
 - c. Latihan Aplikatif Berpasangan, Setelah menguasai teknik dasar, peserta diarahkan untuk melakukan latihan berpasangan yang bertujuan Melatih respons Gerak, Melatih refleks dan koordinasi, Menguraikan kesalahan teknik secara langsung, Instruktur memberikan umpan balik langsung (direct feedback) sehingga peserta dapat memperbaiki teknik secara cepat

2.3.5. Pelaksanaan Post-Test dan Evaluasi Kegiatan

Setelah seluruh materi teori dan praktik selesai, peserta kembali mengisi post-test untuk menilai peningkatan: Pengetahuan teknik beladiri, Pengetahuan gizi, Kesiapan mengadopsi gaya hidup aktif, Hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor peserta dibandingkan pre-test, menandakan efektivitas program. Selanjutnya, peserta mengisi lembar evaluasi terkait kepuasan terhadap workshop, materi, instruktur, serta manfaat yang mereka rasakan.

2.3.6. Penutupan dan Penyampaian Rekomendasi

Kegiatan ditutup dengan: Penyampaian hasil kegiatan secara umum, Pemberian rekomendasi latihan mandiri, Pembagian modul psikoedukasi dan teknik beladiri, Foto bersama sebagai dokumentasi kegiatan, Peserta menyampaikan harapan agar program serupa dapat dilaksanakan kembali mengingat manfaat besar yang mereka rasakan baik secara fisik maupun mental.

2.4. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan secara sistematis untuk menilai efektivitas program workshop olahraga beladiri dan edukasi gizi sehat dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap pemuda di Kabupaten Tasikmalaya. Proses ini mencakup pemantauan pelaksanaan program (monitoring proses), pengukuran hasil langsung (evaluation outcomes), serta analisis terhadap faktor pendukung dan penghambat. M&E dirancang agar mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai kualitas implementasi dan dampak program terhadap peserta.

2.4.1. Monitoring Proses Pelaksanaan

Monitoring dilakukan sejak tahap awal hingga pelaksanaan program dengan fokus pada kesesuaian kegiatan terhadap rencana operasional. Observasi lapangan menunjukkan bahwa seluruh tahapan mulai dari pembukaan, pre-test, penyampaian materi gizi, praktik beladiri, hingga post-test dilaksanakan sesuai jadwal yang telah disusun. Tidak terdapat deviasi signifikan dari rencana awal, sehingga kegiatan berjalan tertib dan efektif. Kemudian untuk kualitas penyampaian materi, dilihat dari hasil pemantauan melalui lembar observasi instruktur menunjukkan bahwa penyampaian materi dilakukan secara sistematis dan mudah dipahami. Instruktur beladiri memberikan demonstrasi teknik dengan jelas, diikuti feedback langsung yang meningkatkan akurasi gerakan peserta. Penggunaan media pembelajaran seperti infografis, video, dan slide presentasi juga terbukti membantu proses pemahaman peserta. Sedangkan antusiasme peserta terpantau dari monitoring kehadiran dan aktivitas peserta yang menunjukkan tingkat partisipasi aktif yang tinggi. Selama sesi beladiri, seluruh peserta mengikuti latihan dengan antusias, yang menandakan relevansi kegiatan dengan minat dan kebutuhan pemuda. Antusiasme ini didukung suasana workshop yang interaktif dan lingkungan pelatihan yang kondusif.

2.4.2. Evaluasi Hasil Program

Evaluasi dilakukan dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test, lembar observasi keterampilan beladiri, dan kuesioner sikap gizi sehat. Hasil pre-test menunjukkan pemahaman awal peserta tentang gizi masih rendah, terutama pada aspek fungsi makronutrien dan cara menyusun menu sehat. Setelah edukasi gizi diberikan, terjadi peningkatan skor pengetahuan sebesar 32%, menandakan efektivitas penggunaan media visual dan diskusi interaktif. Perbandingan skor pre-test dan post-test memperlihatkan peningkatan 27% dalam pemahaman teknik dasar beladiri (kuda-kuda, pukulan, tendangan). Observasi lapangan juga mencatat peningkatan kualitas gerakan peserta, khususnya dari sisi stabilitas kuda-kuda dan koordinasi pukulan. Kuesioner evaluasi menunjukkan perubahan positif pada komitmen peserta untuk meningkatkan aktivitas fisik rutin, mengurangi konsumsi makanan tidak sehat, mempraktikkan pola makan seimbang, dan mengaplikasikan teknik dasar beladiri sebagai aktivitas kebugaran. Sebagian besar peserta melaporkan memperoleh motivasi baru untuk lebih aktif dan menjaga kesehatan setelah mengikuti workshop.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Pelaksanaan workshop olahraga beladiri dan edukasi gizi sehat menghasilkan beberapa temuan utama yang mencerminkan peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan sikap peserta setelah mengikuti seluruh rangkaian kegiatan. Hasil analisis pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan peserta terkait gizi seimbang. Rata-rata skor pengetahuan gizi meningkat sebesar 32%, mencakup aspek fungsi makronutrien, mikronutrien, contoh menu sehat, pilihan bahan makanan lokal, serta bahaya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode penyampaian materi melalui infografis, diskusi interaktif, dan demonstrasi menu harian efektif dalam meningkatkan literasi gizi peserta. Sedangkan pengetahuan dan keterampilan peserta terhadap teknik dasar beladiri juga mengalami peningkatan sebesar 27%. Kemudian kuesioner sikap menunjukkan bahwa peserta mengalami peningkatan motivasi dalam menjalankan perilaku sehat, termasuk diantaranya komitmen menjaga pola makan seimbang, minat untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin, kesadaran akan bahaya gaya hidup sedentari, serta keinginan untuk menerapkan teknik beladiri sebagai bentuk latihan kebugaran. Terakhir, evaluasi akhir memperlihatkan bahwa mayoritas peserta merasa puas terhadap materi yang disampaikan, kualitas instruktur, serta relevansi program dengan kebutuhan mereka. Beberapa peserta menyampaikan perlunya sesi lanjutan dan pendampingan latihan setelah kegiatan berakhir.

3.2. Pembahasan

Peningkatan skor pengetahuan gizi sebesar 32% menunjukkan keberhasilan pendekatan edukasi berbasis visual dan diskusi interaktif. Hal ini sejalan dengan temuan (Rachmi et al., 2021a) yang menekankan bahwa materi gizi yang kontekstual dan disampaikan melalui metode partisipatif lebih efektif dalam meningkatkan literasi gizi remaja. Selain itu, penggunaan contoh makanan lokal (tempe, ikan, sayur, umbi) mempermudah peserta dalam mengaitkan teori gizi dengan praktik yang dapat dilakukan sehari-hari.

Peningkatan pemahaman teknik beladiri sebesar 27% menunjukkan bahwa peserta mampu menyerap keterampilan dasar dengan baik. Temuan ini konsisten dengan penelitian (Stamenković et al., 2022) yang menyatakan bahwa program beladiri dapat meningkatkan komponen kebugaran seperti kekuatan, koordinasi, keseimbangan, dan ketahanan tubuh. Selain itu, latihan beladiri memberikan pengalaman fisik langsung yang mendukung pengembangan physical literacy, yang meliputi motivasi, kompetensi gerak, dan pemahaman teknik dasar (Edwards et al., 2017).

Perubahan sikap positif yang dilaporkan peserta menunjukkan bahwa intervensi ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membangun motivasi dan kesiapan untuk berperilaku sehat. Hal ini sejalan dengan teori perubahan perilaku seperti Health Belief Model dan Theory of Planned Behavior, yang menekankan pentingnya peningkatan persepsi manfaat

dan self-efficacy dalam memicu perubahan perilaku sehat (Glanz et al., 2015). Penggabungan edukasi gizi dan latihan beladiri terbukti memberikan efek sinergis. Latihan fisik meningkatkan energi dan motivasi peserta untuk memperbaiki pola makan, sementara edukasi gizi memberikan dasar pengetahuan untuk memaksimalkan manfaat latihan. Model ini konsisten dengan rekomendasi (Cornish et al., 2020) yang menyatakan bahwa kombinasi edukasi gizi dan aktivitas fisik lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal.

4. KESIMPULAN

Program workshop olahraga beladiri dan edukasi gizi di Kabupaten Tasikmalaya berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait pola hidup sehat. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi sebesar 32% dan peningkatan pemahaman teknik dasar beladiri sebesar 27%. Selain itu, peserta menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap aktivitas fisik dan pola makan sehat setelah mengikuti program.

Kombinasi edukasi gizi dan latihan beladiri terbukti menjadi pendekatan yang efektif karena memberikan pemahaman teoretis sekaligus keterampilan praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Meskipun terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan waktu dan perbedaan tingkat kebugaran peserta, kegiatan tetap berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif. Secara keseluruhan, program ini memiliki potensi untuk dikembangkan dan diterapkan di wilayah lain sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup pemuda melalui pendidikan kesehatan yang sederhana, terstruktur, dan aplikatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada civitas akademik FPOK Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberi dukungan moril maupun materil terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriyani, F. D., Biddle, S. J. H., Arovah, N. I., & de Cocker, K. (2020). Physical activity and sedentary behavior research in Indonesian youth: A scoping review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 20, pp. 1–15). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207665>
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC Public Health*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>
- Dewi, N. U., Krisnasari, S., Sanjaya, K., & Aida, N. (2025). DIETARY QUALITY AND NUTRITIONAL STATUS OF ADOLESCENTS IN RURAL AREAS OF SIGI REGENCY, INDONESIA. *Media Gizi Indonesia*, 20(2), 178–184. <https://doi.org/10.20473/mgi.v20i2.178-184>
- 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. In *Sports Medicine* (Vol. 47, Issue 1, pp. 113–126). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanat, K. (2015). Health Behavior and Health Education. In *Jossey-Bass* (Vol. 4).
- Gubbels, J., van der Stouwe, T., Spruit, A., & Stams, G. J. J. M. (2016). Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review. In *Aggression and Violent Behavior* (Vol. 28, pp. 73–81). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.03.011>

- Hanifah, L., Nasrulloh, N., & Sufyan, D. L. (2023). Sedentary Behavior and Lack of Physical Activity among Children in Indonesia. In *Children* (Vol. 10, Issue 8). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children10081283>
- Lee, Y., & Lim, S. (2025). Positive youth development through taekwondo: a journey to the black belt. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1630461>
- Prakoso, A. B., Arief, N. A., Muin, A., & Wardani, N. K. (2024). Correlation between screen time and physical activity to student's physical fitness. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 164–174. <https://doi.org/10.21831/jk.v12i2.76265>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021a). Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. In *Public Health Nutrition* (Vol. 24, pp. S84–S97). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Rachmi, C. N., Jusril, H., Ariawan, I., Beal, T., & Sutrisna, A. (2021b). Eating behaviour of Indonesian adolescents: a systematic review of the literature. In *Public Health Nutrition* (Vol. 24, pp. S84–S97). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S1368980020002876>
- Sarasapuri, N. P. E., Indah, T., Guntoro, D. R., Arum, A. S., & Sulisty, A. R. (2025). Pelatihan dan Pendampingan Senam Lansia sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup di Desa Ploso, Jumapolo. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 5(6), 3095–3104. <https://doi.org/10.54082/jamsi.2319>
- Stamenković, A., Manić, M., Roklicer, R., Trivić, T., Malović, P., & Drid, P. (2022). Effects of Participating in Martial Arts in Children: A Systematic Review. In *Children* (Vol. 9, Issue 8). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children9081203>
- Suherlan, M. A. P., Suwargiani, A. A., & Wihardja, R. (2023). Early childhood caries and dietary habit of 4-6 years old children. *Padjadjaran Journal of Dental Researchers and Students*, 7(1), 6. <https://doi.org/10.24198/pjdrs.v7i1.37682>
- Suryani, S., Rindaningsih, I., & Hidayatulloh. (2023). PELATIHAN DAN PENGEMBANGAN SUMBER DAYA MANUSIA. *PERISAI: Jurnal Pendidikan Dan Riset Ilmu Sains*, 2(3), 363–370. <https://doi.org/10.32672/perisai.v2i3.154>

Halaman ini dikosongkan