

Optimalisasi Kebugaran melalui Edukasi Nutrisi dan Latihan Fisik Siswa SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas

Basman^{1*}, Jenny Qlifianti Demmalewa², Suryani³, Desidarius Bela Dhesa⁴, Siti Hadrayanti Ananda⁵, Rinto⁶, Wina Ramadani⁷

^{1,3,6,7}FKIP, Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara, Kendari, Indonesia

^{2,4,5}STIKES Karya Kesehatan, Kendari, Indonesia

E-mail: basman@unusultra.ac.id

Article History:

Received: 10 Agustus 2025

Revised: 26 Agustus 2025

Accepted: 30 Agustus 2025

Keywords: kebugaran, nutrisi, latihan fisik, participatory action research, SKO Bahteramas.

Abstract: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi oleh siswa SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas, antara lain kurangnya pemahaman tentang nutrisi, belum terstrukturinya program latihan fisik, keterbatasan fasilitas olahraga, minimnya edukasi kebugaran, serta rendahnya pemanfaatan teknologi kebugaran. Pendekatan yang digunakan adalah participatory action research (PAR), yang menekankan pada keterlibatan aktif mitra dalam seluruh proses kegiatan. Metode pelaksanaan mencakup sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi sederhana, serta pendampingan dan evaluasi melalui instrumen pretest dan posttest. Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pemahaman dan keterampilan siswa dalam semua aspek yang diintervensi. Persentase hasil posttest meningkat rata-rata di atas 50% dibandingkan pretest. Edukasi nutrisi berhasil meningkatkan kesadaran siswa akan pentingnya pola makan sehat, sementara pelatihan fisik mendorong mereka menyusun jadwal latihan yang terstruktur dan adaptif terhadap keterbatasan fasilitas. Pengenalan teknologi seperti aplikasi kebugaran dan jurnal digital juga memberikan dampak positif terhadap pemantauan progres kebugaran secara mandiri.

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan aspek penting yang mendasari keberhasilan seorang atlet dalam mencapai prestasi optimal (Triningtyas, 2023a). Tidak hanya ditentukan oleh latihan fisik semata, kebugaran juga sangat bergantung pada pemahaman yang baik tentang nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh (Rahman & Rum Bismar, n.d.). Keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan gizi menjadi pondasi penting bagi pengembangan potensi atlet, terutama pada usia remaja yang merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan (Barus et al., 2024). Dalam konteks pendidikan olahraga, kebutuhan akan pendekatan yang holistik antara pelatihan fisik dan edukasi

nutrisi menjadi sangat relevan, khususnya di institusi pendidikan yang memang secara khusus mendidik siswa berbakat olahraga.

Dalam berbagai kesempatan, siswa sekolah ini berhasil membawa pulang medali dan mengharumkan nama daerah. Prestasi-prestasi ini menjadi indikator bahwa pembinaan yang dilakukan telah berjalan pada jalur yang tepat, meskipun tetap memerlukan upaya-upaya peningkatan secara berkelanjutan. Namun demikian, prestasi yang diraih selama ini belum sepenuhnya mencerminkan potensi maksimal yang dimiliki oleh siswa. Salah satu aspek yang masih membutuhkan perhatian lebih adalah pemahaman siswa terhadap pentingnya edukasi nutrisi dalam mendukung performa olahraga (Anggih Tri Cahyadi et al., 2025). Banyak siswa yang secara fisik aktif berlatih namun belum memahami secara menyeluruh bagaimana pola makan, komposisi zat gizi, dan waktu konsumsi makanan dapat mempengaruhi energi, stamina, dan pemulihan tubuh mereka (Firdaus Yusuf, n.d.-a; noer et al., 2024). Sebagian siswa masih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji atau tinggi gula tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kinerja fisik mereka.

Dalam praktik sehari-hari, masih banyak siswa yang menghadapi kendala dalam menjaga kebugaran fisik secara optimal. Tidak jarang mereka merasa cepat lelah, mengalami cedera ringan yang berulang, atau bahkan mengalami gangguan pencernaan yang sebenarnya dapat dicegah melalui pemahaman nutrisi yang tepat (Triningtyas, 2023b; Wicahyani et al., 2023). Kondisi ini menjadi tantangan serius mengingat sebagian besar siswa tinggal di mes dan sangat bergantung pada makanan dari kantin atau catering sekolah. Lebih jauh, kebiasaan sebagian siswa yang membeli makanan di luar sekolah tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya semakin memperburuk situasi. Minimnya pengetahuan mengenai gizi membuat mereka cenderung memilih makanan berdasarkan rasa dan harga, bukan kebutuhan tubuh untuk menunjang aktivitas olahraga (Ichsanita et al., n.d.).

Kebugaran fisik yang seharusnya dapat terjaga baik melalui latihan terjadwal juga sering kali tidak maksimal. Meskipun siswa mengikuti program latihan rutin, efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh pemahaman terhadap prinsip dasar kebugaran, seperti pentingnya pemanasan, pendinginan, teknik latihan yang benar, serta manajemen kelelahan. Masih ada siswa yang melihat latihan hanya sebagai rutinitas tanpa memahami tujuan jangka panjang, misalnya untuk meningkatkan daya tahan, kekuatan, dan pencegahan cedera. Akibatnya, latihan yang dilakukan tanpa pemahaman mendalam berisiko menimbulkan kelelahan berlebih, kurangnya adaptasi tubuh, hingga penurunan performa.

Optimalisasi kebugaran melalui edukasi nutrisi dan latihan fisik bukan hanya akan berdampak pada peningkatan prestasi, tetapi juga akan membentuk gaya hidup sehat yang berkelanjutan bagi siswa (Firdaus Yusuf, n.d.-b; Vani et al., 2023). Dalam jangka panjang, siswa yang memiliki pemahaman gizi yang baik dan menjalani latihan fisik secara teratur akan memiliki kualitas hidup yang lebih baik (fatmasari et al., 2025), baik selama mereka menjadi atlet maupun setelah tidak lagi aktif bertanding.

Upaya ini juga akan memperkuat reputasi SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas sebagai lembaga pendidikan yang tidak hanya fokus pada prestasi jangka pendek, tetapi juga berorientasi pada pembinaan karakter dan kesehatan jangka panjang siswanya. Sebagai sekolah yang memiliki tanggung jawab besar dalam mencetak atlet masa depan, penting bagi institusi ini untuk menempatkan kebugaran sebagai prioritas utama, bukan hanya dari aspek fisik, tetapi juga dari aspek pemahaman nutrisi dan manajemen gaya hidup serta mendorong perilaku hidup sehat (Febsi et al., 2024).

Olehnya itu perlu dirancang suatu program optimalisasi kebugaran yang melibatkan berbagai pihak, mulai dari guru olahraga, pelatih, ahli gizi, hingga tenaga kesehatan sekolah (Abadi & Ika Sartika, 2021). Program ini dapat diawali dengan melakukan pemetaan kebutuhan siswa, mengidentifikasi kebiasaan makan, mengetahui tingkat kebugaran dasar, serta melakukan evaluasi berkala terhadap progres siswa. Dengan data yang akurat, pendekatan pembinaan akan menjadi lebih tepat sasaran dan hasilnya pun akan lebih maksimal. Selain pendekatan individual, penting juga untuk membangun budaya sekolah yang mendukung gaya hidup sehat dan aktif (Anggih Tri Cahyadi et al., 2025). Misalnya, dengan menyediakan pilihan makanan sehat di kantin, membiasakan kegiatan fisik ringan sebelum memulai pelajaran, serta menciptakan ruang diskusi terbuka tentang pentingnya menjaga tubuh agar tetap bugar. Sekolah dapat bekerja sama dengan instansi kesehatan daerah atau perguruan tinggi yang memiliki jurusan ilmu gizi dan olahraga sebagai mitra strategis dalam pelaksanaan program ini (Abadi et al., 2025).

METODE

Kegiatan ini menggunakan pendekatan *participatory action research* (PAR) atau penelitian tindakan partisipatif sebagai metode utama (Zunaidi, 2024). Pendekatan ini dipilih karena PAR menekankan pada kolaborasi aktif antara tim pelaksana dengan mitra sasaran dalam setiap tahapan kegiatan. Dalam konteks kegiatan pengabdian ini, PAR tidak hanya menjadi metode implementatif, tetapi juga sebagai pendekatan strategis untuk membangun kesadaran kritis, meningkatkan pemahaman, dan menciptakan perubahan nyata yang berkelanjutan di lingkungan mitra, yaitu para siswa dan pelatih di SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas. Melalui pendekatan PAR, kegiatan tidak dilakukan melalui keterlibatan aktif mitra sejak tahap perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi. Hal ini penting agar program yang dijalankan benar-benar relevan dengan kebutuhan dan kondisi nyata yang dihadapi oleh mitra, serta membangun rasa kepemilikan terhadap perubahan yang dihasilkan.

Untuk mengukur efektivitas kegiatan serta sejauh mana peningkatan pemahaman yang terjadi pada mitra sasaran, digunakan instrumen berupa lembar pretest dan posttest. Pretest dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan untuk mengetahui tingkat pemahaman awal mitra terhadap materi terkait kebugaran, nutrisi, dan latihan fisik. Sedangkan posttest dilakukan setelah kegiatan selesai untuk mengevaluasi peningkatan pemahaman mitra. Hasil dari pretest dan posttest ini menjadi salah satu indikator keberhasilan program, sekaligus dasar untuk penyempurnaan program di masa mendatang. Hasil uji pretest dan posttest kemudian dianalisis secara kualitatif untuk menggali lebih dalam terkait hasil pengabdian yang dilakukan.

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh kebutuhan untuk meningkatkan kapasitas siswa SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas dalam menjaga dan mengoptimalkan kebugaran jasmani secara mandiri dan berkelanjutan. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, program ini dirancang untuk menjawab berbagai persoalan yang dihadapi mitra, mulai dari aspek pemahaman nutrisi hingga pemanfaatan teknologi kebugaran.



Gambar 1. Foto Bersama tim di GOR SMAN KO Bahteramas

Serangkaian kegiatan telah dilaksanakan secara sistematis dan melibatkan berbagai pihak. Berikut ini disajikan hasil pelaksanaan kegiatan berdasarkan identifikasi permasalahan mitra, lengkap dengan data pretest dan postest serta penjelasan pencapaiannya.

1. Kurangnya pemahaman siswa tentang nutrisi

Table 1. hasil uji terhadap indicator pemahaman nutrisi pada siswa

Indikator Pemahaman Nutrisi	Pretest (%)	Postest (%)
Mengetahui jenis zat gizi makro dan mikro	34%	87%
Memahami pentingnya sarapan bagi atlet	41%	90%
Dapat menyusun menu makan sehat harian	27%	82%
Mengetahui efek makanan cepat saji	48%	88%

Sebelum kegiatan, mayoritas siswa belum memiliki pemahaman yang baik tentang jenis dan fungsi zat gizi, serta belum bisa menyusun pola makan yang sesuai untuk mendukung latihan fisik. Setelah kegiatan edukasi dan pelatihan nutrisi, terdapat peningkatan signifikan pada semua indikator pemahaman. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dan partisipatif yang digunakan efektif meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya asupan nutrisi yang tepat bagi atlet.

2. Program latihan fisik yang tidak terstruktur

Table 2. hasil uji terhadap indicator Latihan fisik pada siswa

Indikator Keteraturan Latihan	Pretest (%)	Postest (%)
Mengetahui prinsip dasar latihan kebugaran	39%	85%
Mampu membuat jadwal latihan mingguan	22%	77%
Mengetahui pentingnya pemanasan dan pendinginan	45%	91%
Mengetahui jenis latihan untuk kekuatan, daya tahan, kelenturan	36%	83%

Sebelum pelatihan, latihan siswa banyak dilakukan tanpa rencana, hanya mengandalkan arahan pelatih harian. Setelah pelatihan dan penyusunan program latihan berbasis prinsip periodisasi, siswa mulai mampu menyusun jadwal latihan mereka sendiri serta memahami fungsi

tiap jenis latihan. Peningkatan hasil postest membuktikan bahwa pelatihan ini berdampak langsung pada kemampuan siswa dalam merancang latihan yang terstruktur dan sesuai kebutuhan.

3. Keterbatasan fasilitas olahraga

Table 3. hasil uji indicator ketersediaan fasilitas fisik pada siswa

Indikator Adaptasi terhadap Fasilitas	Pretest (%)	Postest (%)
Mengetahui jenis latihan yang bisa dilakukan tanpa alat	32%	78%
Mampu memodifikasi latihan dengan fasilitas terbatas	26%	81%
Menyadari pentingnya pemeliharaan fasilitas	41%	85%

Siswa sebelumnya merasa terbatas dalam berlatih karena fasilitas olahraga di sekolah tidak sepenuhnya lengkap. Melalui pelatihan, siswa diajarkan berbagai metode latihan dengan pendekatan minimalis atau menggunakan beban tubuh sendiri (*bodyweight training*), serta cara merawat dan memaksimalkan alat yang ada. Peningkatan signifikan pada pemahaman dan adaptasi terhadap keterbatasan fasilitas menjadi solusi atas hambatan yang sebelumnya dirasakan oleh siswa dan pelatih.

4. Minimnya dukungan edukasi kebugaran

Table 4. hasil uji indicator informasi dan edukasi kebugaran pada siswa

Indikator Edukasi Kebugaran	Pretest (%)	Postest (%)
Mengetahui pentingnya kebugaran bagi atlet pelajar	44%	89%
Memahami indikator tubuh bugar	30%	82%
Mampu mengevaluasi kebugaran diri secara mandiri	21%	76%
Mengetahui cara menjaga kebugaran di luar latihan utama	28%	79%

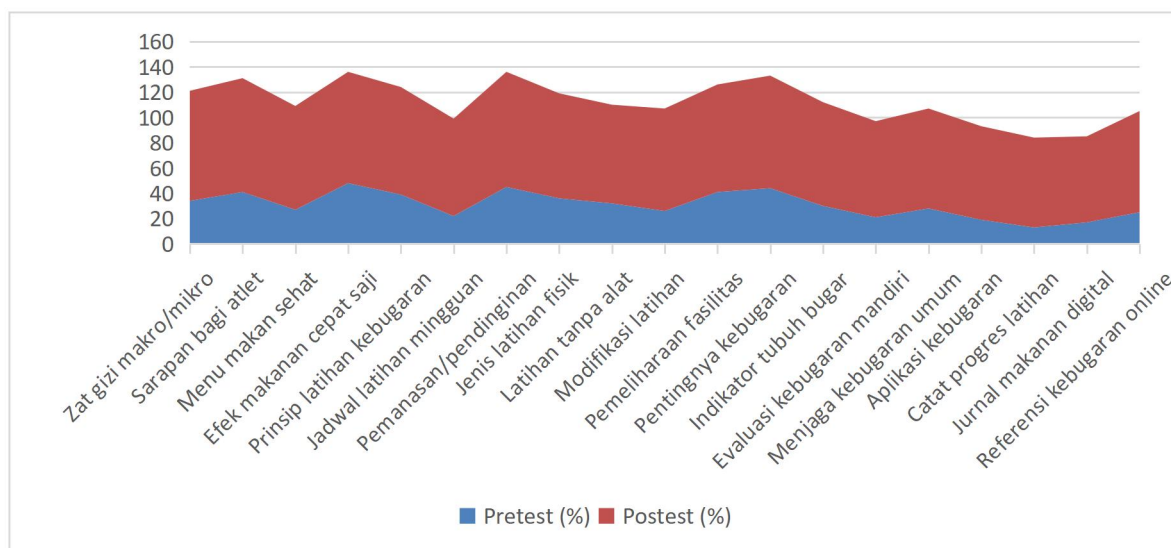
Kurangnya informasi kebugaran menyebabkan siswa kurang menyadari pentingnya menjaga kondisi tubuh secara menyeluruh. Materi edukatif disampaikan melalui modul, diskusi, serta praktik lapangan mengenai teknik pengukuran kebugaran sederhana. Hasil postest menunjukkan siswa kini memiliki pemahaman lebih baik, tidak hanya soal latihan, tetapi juga soal menjaga tubuh tetap bugar melalui pola tidur, hidrasi, dan aktivitas ringan lainnya.

5. Rendahnya pemanfaatan teknologi tentang kesehatan dan kebugaran

Table 5. hasil uji terhadap indicator pemahaman teknologi kebugaran dan kesehatan

Indikator Pemanfaatan Teknologi	Pretest (%)	Postest (%)
Mengetahui aplikasi kebugaran yang tersedia	19%	74%
Mampu mencatat progres latihan menggunakan aplikasi	13%	71%
Mampu membuat jurnal makanan harian digital	17%	68%
Mengetahui cara mencari referensi kebugaran secara online	25%	80%

Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa belum terbiasa menggunakan teknologi untuk mendukung gaya hidup sehat dan kebugaran. Setelah pelatihan, siswa diperkenalkan pada aplikasi sederhana seperti pedometer, tracker latihan, dan jurnal makanan digital berbasis HP. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam memanfaatkan teknologi sebagai alat bantu pembinaan mandiri, terutama untuk memantau progres latihan dan asupan harian.



Gambar 2. Grafik data terhadap hasil uji pretest dan posttest pada siswa

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas menunjukkan hasil yang positif dalam mengatasi berbagai permasalahan yang dihadapi oleh mitra, khususnya siswa yang merupakan atlet pelajar. Berdasarkan analisis data hasil pretest dan posttest, terdapat peningkatan signifikan pada aspek pemahaman, keterampilan, dan kesadaran siswa dalam lima kategori permasalahan utama, yaitu pemahaman nutrisi, struktur program latihan fisik, keterbatasan fasilitas olahraga, edukasi kebugaran, dan pemanfaatan teknologi kebugaran.

1. Peningkatan pemahaman nutrisi

Hasil pretest menunjukkan bahwa siswa memiliki pengetahuan yang terbatas tentang gizi dasar, jenis zat gizi, serta pengaruh makanan terhadap performa atlet. Persentase pemahaman siswa dalam indikator ini berada pada kisaran 27% hingga 48%. Setelah dilakukan edukasi nutrisi melalui ceramah interaktif, simulasi penyusunan menu, dan diskusi kelompok, terjadi peningkatan signifikan pada hasil posttest, yaitu mencapai kisaran 82% hingga 90%.

Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi berhasil meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya pola makan sehat, sarapan, dan penghindaran konsumsi makanan cepat saji. Pengetahuan ini menjadi landasan penting dalam mendukung kebugaran dan performa siswa dalam berlatih dan bertanding.



Gambar 3. Dokumentasi sesi materi Bersama pihak sekolah, tim dan siswa

2. Penataan program latihan fisik yang lebih terstruktur

Permasalahan lain yang diidentifikasi adalah belum adanya struktur latihan yang jelas. Sebelum kegiatan, hanya sekitar 22% hingga 45% siswa yang memahami prinsip-prinsip latihan seperti periodisasi, pentingnya pemanasan dan pendinginan, serta penyusunan jadwal latihan mingguan. Melalui pelatihan dan penyusunan jadwal bersama pelatih serta simulasi latihan berbasis tujuan (kekuatan, kelincahan, kelenturan), hasil posttest meningkat menjadi 77% hingga 91%.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang melibatkan praktik langsung dan penyesuaian latihan dengan kondisi fisik siswa terbukti efektif. Dengan program yang lebih terstruktur, latihan siswa menjadi lebih efisien, aman, dan berdampak langsung pada peningkatan kebugaran.

3. Adaptasi terhadap keterbatasan fasilitas olahraga

Salah satu hambatan utama siswa dalam berlatih adalah keterbatasan fasilitas. Hasil pretest menunjukkan bahwa hanya 26% hingga 41% siswa yang mampu beradaptasi dengan kondisi tersebut, seperti menggunakan alat seadanya atau melakukan latihan tanpa peralatan. Setelah diberikan pelatihan tentang latihan mandiri menggunakan berat tubuh (bodyweight training), kreativitas dalam memanfaatkan fasilitas sederhana, serta pemeliharaan alat olahraga yang tersedia, hasil posttest menunjukkan peningkatan hingga 85%.

Hal ini menunjukkan bahwa keterbatasan fasilitas bukan menjadi penghalang utama selama siswa memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai untuk beradaptasi. Edukasi ini juga menanamkan nilai tanggung jawab terhadap fasilitas bersama.

4. Peningkatan dukungan edukasi kebugaran

Kurangnya informasi tentang kebugaran membuat siswa tidak memahami pentingnya menjaga kondisi tubuh di luar latihan utama. Hal ini terlihat dari nilai pretest yang relatif rendah, yaitu antara 21% hingga 44%. Setelah sesi edukasi tentang indikator kebugaran, teknik pengukuran sederhana, serta diskusi mengenai pentingnya hidrasi, istirahat, dan aktivitas ringan pendukung kebugaran, nilai posttest meningkat tajam hingga 89%.

Hasil ini mengindikasikan bahwa siswa tidak hanya memahami konsep kebugaran sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai gaya hidup. Hal ini penting mengingat kebugaran merupakan aspek berkelanjutan yang berdampak pada performa jangka panjang dan kesehatan umum.

5. Pemanfaatan teknologi untuk kesehatan dan kebugaran

Sebelum kegiatan, pemanfaatan teknologi oleh siswa sangat rendah. Sebagian besar belum mengenal aplikasi kebugaran, belum terbiasa mencatat latihan harian, dan tidak mengetahui cara mencari referensi kebugaran secara online. Pretest dalam aspek ini hanya berkisar 13% hingga 25%. Setelah pelatihan yang memperkenalkan berbagai aplikasi sederhana, seperti penghitung langkah, pencatat asupan kalori, dan jurnal latihan digital, hasil posttest menunjukkan lonjakan hingga 80%.

Ini menunjukkan bahwa siswa sebenarnya responsif terhadap penggunaan teknologi jika diberikan arahan yang tepat dan berbasis kebutuhan. Teknologi yang sebelumnya dianggap rumit atau tidak relevan, kini menjadi alat bantu penting dalam membentuk kebiasaan positif dan memantau kemajuan secara mandiri.



Gambar 4. Sesi praktek kebugaran fisik bersama tim pengabdian dan ahli di GOR SKO Bahteramas

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas memberikan dampak positif yang nyata terhadap peningkatan pemahaman, keterampilan, dan kesadaran siswa yang juga berstatus sebagai atlet pelajar. Hasil pretest dan postest menunjukkan adanya peningkatan signifikan di lima aspek utama yang menjadi permasalahan mitra.

Dari sisi edukasi nutrisi berhasil meningkatkan pengetahuan siswa dari tingkat dasar menjadi lebih komprehensif. Peningkatan pemahaman tentang gizi dan pola makan sehat memberikan landasan penting bagi siswa dalam menjaga performa saat latihan maupun bertanding. Kedua, penataan program latihan fisik yang lebih terstruktur terbukti efektif. Melalui penyusunan jadwal dan simulasi berbasis tujuan, siswa mampu memahami prinsip latihan modern, sehingga kegiatan fisik mereka lebih efisien, aman, dan terarah.

Terkait keterbatasan fasilitas yang semula menjadi hambatan dapat diatasi melalui pendekatan kreatif, seperti bodyweight training dan pemanfaatan alat sederhana. Hal ini menumbuhkan kemandirian serta rasa tanggung jawab terhadap pemeliharaan fasilitas. Edukasi kebugaran juga dapat meningkatkan kesadaran siswa bahwa menjaga tubuh tidak hanya sebatas latihan inti, tetapi juga melalui pola hidup sehat seperti hidrasi, istirahat, dan aktivitas ringan pendukung. Kesadaran ini penting bagi keberlanjutan performa jangka panjang.

Bagian lain terkait pengenalan teknologi kebugaran membuka wawasan siswa terhadap aplikasi digital yang membantu pencatatan, pemantauan, serta motivasi dalam berlatih. Siswa yang sebelumnya pasif dalam penggunaan teknologi kini mampu memanfaatkannya sebagai alat pendukung gaya hidup sehat. Secara keseluruhan, hasil pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif, praktis, dan kontekstual dapat menjawab kebutuhan siswa atlet secara menyeluruh, baik dari aspek teori, praktik, maupun adaptasi terhadap tantangan nyata di lapangan.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas berhasil menjawab berbagai permasalahan utama yang dihadapi oleh siswa sebagai atlet pelajar, yaitu kurangnya pemahaman tentang nutrisi, belum terstrukturnya program

latihan fisik, keterbatasan fasilitas olahraga, minimnya edukasi kebugaran, serta rendahnya pemanfaatan teknologi kebugaran. Melalui pendekatan *participatory action research* (PAR), kegiatan ini melibatkan mitra secara aktif dalam setiap tahapan, mulai dari identifikasi masalah, pelatihan, penerapan teknologi, hingga evaluasi.

Data pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada semua aspek yang diintervensi. Edukasi nutrisi berhasil meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya asupan gizi bagi performa olahraga. Penyusunan program latihan yang terstruktur memberikan pemahaman baru tentang efektivitas latihan. Kegiatan pelatihan juga membekali siswa dengan kemampuan untuk beradaptasi dengan keterbatasan fasilitas. Edukasi kebugaran meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kondisi tubuh secara menyeluruh. Sementara itu, pengenalan teknologi kebugaran mendorong siswa untuk memantau perkembangan diri secara mandiri.

Saran

Berikut adalah saran kepada pihak-pihak terkait berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat di SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas:

1. Diharapkan sekolah dapat mengintegrasikan edukasi gizi dan kebugaran ke dalam kegiatan pembinaan rutin siswa akan sangat membantu menjaga kesinambungan pengetahuan yang telah diperoleh siswa.
2. Disarankan untuk terus menerapkan pendekatan latihan yang terstruktur berbasis periodisasi dan individualisasi, serta memantau perkembangan kebugaran siswa secara berkala.
3. Dinas terkait dapat memfasilitasi pelatihan lanjutan, seminar, atau workshop dengan narasumber profesional untuk memperkuat kapasitas siswa dan pelatih.
4. Disarankan agar orang tua turut mendukung pola makan sehat dan gaya hidup aktif anak-anak, terutama bagi siswa yang tinggal di luar asrama.
5. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi awal dari kerja sama yang berkelanjutan, termasuk riset lanjutan atau pengembangan media pembelajaran interaktif seputar nutrisi dan kebugaran berbasis teknologi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, kami menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi melalui Direktorat Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (DPPM) atas dukungan dan kepercayaan yang telah diberikan melalui pendanaan hibah pengabdian kepada masyarakat tahun 2025.

Kami juga menyampaikan apresiasi yang mendalam kepada Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara dan Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) yang senantiasa memberikan arahan, memfasilitasi, serta motivasi selama proses perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan ini.

Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada tim pelaksana pengabdian (tim PkM) dan tim mahasiswa pendamping yang telah bekerja dengan penuh dedikasi, semangat kolaboratif, dan komitmen tinggi dalam menjalankan seluruh tahapan kegiatan. Kami tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada mitra sasaran, yaitu keluarga besar SMAN Keberbakatan Olahraga Bahteramas, khususnya para siswa, guru, dan pelatih, atas partisipasi aktif dan sambutan yang hangat terhadap program ini. Dukungan dan keterbukaan dari pihak sekolah sangat menentukan keberhasilan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, R. A., & Ika Sartika. (2021). Kesegaran Jasmani Siswa Sman 1 Dangia Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), 202–217. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v8i2.1386>
- Abadi, R. A., Suryani, S., Basman, B., & Sartika, I. (2025). *SPORT TRAUMATOLOGI (Pencegahan dan Penanganan Cedera Olahraga)* (Tim editor, Ed.; Vol. 1, Issue 1). PT. Literasi Nusantara Abadi.
- Anggih Tri Cahyadi, Sri Yanti, Mirham Nurul Hairunis, Syafruddin, Ihsan, Husnul Khatimah, & Suriya Ningsyih. (2025). Peka Gizi: Pemeriksaan Kesehatan dan Konsultasi Gizi sebagai Upaya Edukasi Kesehatan Masyarakat di SDN Jia Bima. *El-Mujtama: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4). <https://doi.org/10.47467/elmujtama.v5i4.8355>
- Barus, J. B. N. B., Sinuraya, J. F., Simanjourang, H. Y., Sinurat, H. S., & Sitanggung, L. P. (2024). Edukasi Peningkatan Pengetahuan Atlet Gulat Junior Tentang Gizi Seimbang dan Pemenuhan Kebutuhan Cairan di Club Gulat PGSI Karo. *INCOME: Indonesian Journal of Community Service and Engagement*, 3(4), 210–217. <https://doi.org/10.56855/income.v3i4.1248>
- fatmasari, eka yunila, sriatmi, ayun, wigati, putri asmita, suryawati, chriswardani, & suryoputro, antono. (2025). *OPTIMALISASI PENDAMPINGAN ANAK USIA SEKOLAH DASAR DALAM PENGUATAN GIZI SEIMBANG DAN PHBS DI SD IT BINA INSANI*.
- Febesi, Y., Hasby, R. M., Fajar, F., Novianti, A., Shihab, G. S., Fitriani, R. R., Oktaviana, T. L., Rizqia, N. R., Fitra, F., Oktaviana, R. A., & Sofiani, F. (2024). Aktif dan Higienis: Program Pengabdian Masyarakat dalam Mendorong Perilaku Sehat di Desa Ramea Kabupaten Pandeglang. *Abdimas Universal*, 7(1), 53–57. <https://doi.org/10.36277/abdimasuniversal.v7i1.546>
- Firdaus Yusuf, N. (n.d.-a). *Pencegahan Cedera Pada Atlet Muda: Studi Literatur Berdasarkan Program Preventif Dan Edukasi Fisik*. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i1.11>
- Firdaus Yusuf, N. (n.d.-b). *Pencegahan Cedera Pada Atlet Muda: Studi Literatur Berdasarkan Program Preventif Dan Edukasi Fisik*. <https://doi.org/10.71094/jsor.v1i1.11>
- Ichsan, N., Akbar Syafruddin, M., Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F., & Negeri Makassar, U. (n.d.). *Pendampingan dan Edukasi Pengaturan Pola Makan pada Atlet Fencing Makassar* (Vol. 2, Issue 2).
- noer, etika ratna, kurniawati, dewi marfua'ah, anjani, gemala, afifah, diana nur, & susilo, mursid tri. (2024). *Edukasi porsi makan atlet berdasarkan periodisasi latihan di Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (BPPLOP)*. 5256.
- Rahman, A., & Rum Bismar, A. (n.d.). *PKM Sosialisasi Olahraga Permainan Petanque pada Siswa SMK YPPP Wonomulyo Sulawesi Barat*.
- Triningtyas, A. Y. (2023a). Pemeriksaan Status Gizi dan Edukasi pada Atlet Renang Elite Swimming Club Bandung. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 4(1). <https://doi.org/10.26874/jakw.v4i1.293>
- Triningtyas, A. Y. (2023b). Pemeriksaan Status Gizi dan Edukasi pada Atlet Renang Elite Swimming Club Bandung. *Jurnal Abdimas Kartika Wijayakusuma*, 4(1). <https://doi.org/10.26874/jakw.v4i1.293>
- Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N. P., Abdullah, D., & Annisa, M. (2023). *EDUKASI DAN PELATIHAN PENILAIAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMP YARI KOTA PADANG Education And Training In Assessment Of Nutritional Status In Youth At Yari*

- SMP, Padang City Universitas Baiturrahmah *Ade Teti Vani: adetativani@fk.unbrah.ac.id. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 290–300.
- Wicahyani, S., Rusdiawan, A., & Alfani T, Y. (2023). Edukasi Pemanduan Bakat Olahraga untuk Menidentifikasi Bibit Atlet Berbakat Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Abisatya*.
- Zunaidi, A. (2024). METODOLOGI PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PENDEKATAN PRAKTIS UNTUK PEMBERDAYAAN KOMUNITAS). In U. S. Hidayatun (Ed.), *Sustainability (Switzerland)* (1st ed.). Yayasan Putra Adi Dharma. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI