

# Jurnal Pustaka Mitra

PUSAT AKSES KAJIAN  
MENGABDI TERHADAP MASYARAKAT



Vol. 5 No. 6 (2025) 481-487

E ISSN : 2808-2885

## Implementasi Program *Active School Movement* melalui Aktivitas Sepakbola untuk Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa SMPN 177 Jakarta

Aidil Putra<sup>1</sup>, Acep Rohmat Nurhidayat<sup>2</sup>, Doki Harpinus<sup>3</sup>

Prodi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pamulang

<sup>1</sup>dosen02843@unpam.ac.id, <sup>2</sup>dosen02924@unpam.ac.id, <sup>3</sup>dosen03085@unpam.ac.id

### Abstract

The Active School Movement (ASM) program at SMPN 177 Jakarta aimed to improve students' physical fitness through football activities. The program involved 30 eighth-grade students using a participatory and educative approach consisting of preparation, implementation, evaluation, and sustainability stages. Over four weeks, students participated in football training twice a week, including basic techniques, small-sided games, and physical fitness tests (TKJI). The results showed a significant improvement in cardiorespiratory endurance (15.4%), leg muscle strength (12.8%), agility (10.5%), and coordination (13.7%). Most students (93%) reported increased motivation to exercise, while 90% of PE teachers considered the program effective in supporting active learning. The implementation of ASM through football proved effective in fostering active habits, improving physical fitness, and strengthening students' sportsmanship and character.

Keywords: *Active School Movement, football, physical fitness, junior high school students.*

### Abstrak

Program Active School Movement (ASM) di SMPN 177 Jakarta bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas sepakbola. Kegiatan diikuti oleh 30 siswa kelas VIII dengan pendekatan partisipatif-ekdukatif yang mencakup tahap persiapan, pelaksanaan, evaluasi, dan keberlanjutan. Selama empat minggu, siswa mengikuti latihan dua kali per minggu meliputi teknik dasar, permainan kecil, dan tes kebugaran jasmani (TKJI). Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada daya tahan jantung-paru sebesar 15,4%, kekuatan otot tungkai 12,8%, kelincahan 10,5%, dan koordinasi 13,7%. Sebagian besar siswa (93%) menyatakan kegiatan ini meningkatkan motivasi berolahraga, sedangkan 90% guru PJOK menilai program efektif mendukung pembelajaran aktif. Implementasi ASM melalui sepakbola terbukti efektif menumbuhkan kebiasaan aktif, meningkatkan kebugaran jasmani, serta memperkuat karakter sportif siswa SMP.

Kata kunci: *Active School Movement, sepakbola, kebugaran jasmani, siswa SMP.*

© 2025 Author  
Creative Commons Attribution 4.0 International License



## 1. Pendahuluan

Pendidikan jasmani dan olahraga memiliki peran fundamental dalam membentuk sumber daya manusia yang sehat, bugar, cerdas, dan berkarakter. Aktivitas fisik bukan sekadar sarana rekreasi, melainkan juga media pembelajaran yang berkontribusi terhadap pengembangan aspek fisik, motorik, sosial, emosional, serta kognitif peserta didik [1]. Dalam konteks pendidikan nasional, pendidikan jasmani menjadi bagian integral dari kurikulum yang berorientasi pada pembentukan peserta didik yang aktif, kreatif, dan produktif [2]. Salah satu inovasi yang sejalan dengan tujuan tersebut adalah penerapan Active School Movement (ASM), yaitu gerakan sekolah aktif yang mendorong terciptanya lingkungan belajar yang kaya akan aktivitas fisik sepanjang hari [3].

Program ASM menekankan pentingnya keterlibatan seluruh warga sekolah dalam membangun budaya hidup aktif melalui kegiatan jasmani yang terencana dan berkelanjutan [4]. Melalui program ini, siswa diharapkan tidak hanya melakukan aktivitas fisik di jam pelajaran pendidikan jasmani saja, tetapi juga terbiasa bergerak di waktu luang, jam istirahat, maupun kegiatan ekstrakurikuler [5]. Dalam konteks ini, sepak bola menjadi salah satu aktivitas fisik yang sangat relevan untuk mendukung implementasi ASM karena memiliki karakteristik permainan yang menyenangkan, menantang, serta melibatkan berbagai komponen kebugaran jasmani [6].

Sebagai olahraga populer di seluruh dunia, sepak bola menjadi medium efektif untuk meningkatkan partisipasi siswa. Aktivitas ini mencakup gerakan dinamis seperti berlari, menggiring, menendang, mengoper, dan bertahan yang secara langsung melibatkan daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot tungkai, kelincahan, serta koordinasi tubuh [7]. Selain aspek fisik, permainan sepak bola juga mengajarkan nilai-nilai sosial seperti kerja sama, sportivitas, tanggung jawab, dan disiplin [8]. Oleh karena itu, sepak bola memiliki potensi besar sebagai media pembelajaran yang komprehensif dalam mendukung keberhasilan program ASM di lingkungan sekolah [9].

Namun demikian, permasalahan yang muncul di lapangan adalah masih rendahnya tingkat kebugaran jasmani siswa di berbagai sekolah, termasuk di SMPN 177 Jakarta. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal, banyak siswa yang belum terbiasa melakukan aktivitas fisik secara teratur di luar jam pelajaran pendidikan jasmani. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya motivasi siswa untuk bergerak, terbatasnya variasi kegiatan olahraga yang menarik, serta kurangnya integrasi aktivitas fisik dalam kehidupan sekolah sehari-hari [10].

Kondisi tersebut menyebabkan sebagian besar siswa cenderung pasif dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentari seperti bermain gawai atau duduk dalam waktu lama [11]. Dampak langsungnya terlihat pada penurunan komponen kebugaran jasmani, terutama daya tahan jantung-paru, kekuatan otot, serta kelincahan [12]. Padahal, kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dalam menunjang prestasi belajar dan kesehatan jangka panjang peserta didik [13]. Penurunan tingkat kebugaran jasmani juga berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular pada usia muda, seperti obesitas dan gangguan metabolismik [14]. Oleh karena itu, sekolah perlu melakukan intervensi sistematis untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa melalui pendekatan yang edukatif dan menyenangkan.

Sebagai tindak lanjut, implementasi Active School Movement melalui aktivitas sepak bola di SMPN 177 Jakarta diharapkan dapat menjadi solusi yang efektif dalam menghadapi permasalahan tersebut. Melalui pendekatan ini, kegiatan olahraga tidak hanya dilakukan pada jam pelajaran, tetapi juga dikembangkan sebagai rutinitas harian yang membangun budaya bergerak di sekolah [15]. Sepak bola dipilih karena mampu menarik minat siswa, mudah diterapkan di lingkungan sekolah, serta dapat dikembangkan menjadi berbagai bentuk permainan yang adaptif terhadap kemampuan peserta didik [16].

Untuk mencapai hasil yang maksimal, pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui pembinaan terstruktur yang melibatkan guru pendidikan jasmani sebagai fasilitator utama. Guru berperan dalam merancang latihan yang memadukan unsur edukatif, rekreatif, dan kompetitif. Kegiatan latihan difokuskan pada pengembangan komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan melalui permainan sederhana dan turnamen internal sekolah [17]. Selain itu, pendekatan ASM juga mengintegrasikan prinsip partisipatif dengan melibatkan seluruh siswa tanpa membedakan tingkat kemampuan fisik, sehingga setiap siswa memiliki kesempatan untuk bergerak aktif dan berkontribusi [18].

Sebagai konsekuensi dari proses pembelajaran yang berkelanjutan, program ini juga diarahkan untuk membentuk sikap positif terhadap aktivitas fisik. Dengan pelatihan yang rutin, diharapkan siswa memahami pentingnya aktivitas jasmani dalam menjaga kesehatan dan performa belajar. Nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, sportivitas, serta pengendalian emosi dikembangkan secara bersamaan dengan penguasaan keterampilan teknis sepak bola [19]. Pendekatan ini sejalan dengan tujuan pendidikan jasmani modern yang tidak hanya berfokus pada kemampuan motorik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan gaya hidup sehat [20].

Selain manfaat fisik dan psikologis, program ASM melalui sepak bola juga memiliki implikasi sosial yang signifikan. Aktivitas kelompok seperti ini dapat meningkatkan interaksi sosial antar siswa, mengurangi perilaku menyimpang, serta memperkuat rasa kebersamaan dan identitas sekolah. Guru pendidikan jasmani berperan sebagai agen perubahan yang menumbuhkan kesadaran akan pentingnya hidup aktif dan sehat sejak dini [21].

Namun, implementasi program tentu tidak lepas dari berbagai tantangan. Keterbatasan sarana lapangan, waktu pelaksanaan yang bertepatan dengan jadwal akademik, serta perlunya peningkatan kompetensi guru dalam mengintegrasikan kegiatan ASM dengan kurikulum sekolah menjadi hambatan yang perlu diatasi [22]. Oleh karena itu, diperlukan dukungan kolaboratif antara pihak sekolah, dinas pendidikan, dan masyarakat agar program ini dapat berjalan secara optimal dan berkelanjutan [23].

Dari hasil implementasi, tampak bahwa keterlibatan aktif siswa dalam aktivitas sepak bola berkontribusi terhadap peningkatan koordinasi motorik, daya tahan fisik, serta sikap positif terhadap olahraga. Hal ini sejalan dengan teori motor learning dan skill acquisition, yang menekankan bahwa penguasaan keterampilan gerak diperoleh melalui praktik berulang, umpan balik, dan pengalaman belajar yang bermakna [26]. Faktor pendukung keberhasilan meliputi motivasi intrinsik siswa yang meningkat karena sifat permainan yang menyenangkan, peran instruktur yang mampu menciptakan suasana belajar aktif, serta penerapan metode latihan yang bervariasi dan adaptif terhadap kemampuan peserta. Sinergi antara faktor-faktor tersebut mempercepat proses pembelajaran gerak dan penguatan kebiasaan hidup aktif di sekolah.

Melalui penelitian ini, diperoleh gambaran yang komprehensif mengenai efektivitas implementasi program ASM berbasis sepak bola dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa SMPN 177 Jakarta. Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan bagi sekolah lain dalam mengembangkan model kegiatan fisik yang inovatif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik [24]. Selain itu, program ini juga diharapkan mampu memperkuat posisi pendidikan jasmani sebagai komponen penting dalam mendukung pembangunan karakter dan kesehatan generasi muda Indonesia [25].

Dengan demikian, pelaksanaan Active School Movement melalui aktivitas sepak bola bukan hanya sekadar kegiatan olahraga, melainkan bagian dari strategi pendidikan yang mengintegrasikan aspek kesehatan, pembelajaran, dan pembentukan karakter. Implementasi yang sistematis, berkelanjutan, dan partisipatif akan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran jasmani, motivasi belajar, serta kualitas hidup siswa secara menyeluruh.

## 2. Metode Pengabdian Masyarakat

Metode pelaksanaan program *Pengabdian kepada Masyarakat (PkM)* ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif dengan dukungan prinsip *Active School Movement (ASM)*, yaitu gerakan untuk mengaktifkan kembali budaya bergerak dan berolahraga di lingkungan sekolah. Pendekatan ini dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik harian siswa, menumbuhkan minat terhadap olahraga, serta memperkuat aspek kebugaran jasmani melalui kegiatan yang menyenangkan, terarah, dan berkelanjutan.

Kegiatan difokuskan pada implementasi aktivitas sepakbola sebagai media pembelajaran aktif karena olahraga ini bersifat universal, mudah diterapkan di lingkungan sekolah, dan memiliki potensi besar dalam meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan, kelincahan, koordinasi, serta kecepatan gerak. Selain itu, sepakbola dapat mengembangkan aspek sosial, emosional, dan moral siswa melalui kerja sama tim, sportivitas, dan disiplin

Program ini dilaksanakan di SMP Negeri 177 Jakarta dengan melibatkan 30 siswa kelas VII dan VIII sebagai peserta utama, serta guru PJOK dan kepala sekolah sebagai mitra kolaboratif. Tim pelaksana terdiri atas dosen dan mahasiswa dari bidang Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung selama lima minggu, dengan total sepuluh kali pertemuan, masing-masing berdurasi 120 menit.

### 2.1 Persiapan Program

Tahap persiapan dimulai dengan analisis kebutuhan dan identifikasi masalah mitra. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan guru PJOK, ditemukan beberapa permasalahan utama:

Rendahnya tingkat aktivitas fisik harian siswa, di mana lebih dari 60% siswa belum mencapai durasi minimal aktivitas fisik 60 menit per hari sesuai rekomendasi., Kurangnya variasi metode pembelajaran olahraga yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani., Terbatasnya sarana latihan seperti bola, rompi latihan, dan penanda lapangan., Minimnya pemahaman siswa tentang pentingnya kebugaran jasmani terhadap performa belajar dan kesehatan jangka panjang.

Tahap ini bertujuan membangun *ownership* dan kesiapan partisipasi seluruh pihak yang terlibat sehingga program dapat berjalan secara optimal.

### 2.2 Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan program dilakukan secara teori dan praktik dalam bentuk pendidikan jasmani aktif berbasis sepakbola. Setiap sesi terbagi atas dua bagian, yakni *sesi edukatif (30 menit)* dan *sesi praktik (90 menit)*.

### a. Sesi Edukatif

Kegiatan teori dilaksanakan melalui metode:Ceramah interaktif, menjelaskan konsep kebugaran jasmani, manfaat aktivitas fisik rutin, prinsip latihan, dan pentingnya partisipasi aktif dalam *Active School Movement*. Diskusi kelompok, membahas strategi menjaga kebugaran di rumah dan di sekolah, serta refleksi manfaat olahraga bagi kesehatan mental dan akademik. Tanya jawab terbimbing, untuk memperdalam pemahaman siswa terkait teknik dasar dan nilai sportivitas dalam sepakbola.

### b. Sesi Praktik Sepakbola

Sesi praktik dilakukan di lapangan sekolah dengan struktur kegiatan sebagai berikut: Pemanasan (15–20 menit): Senam dinamis, jogging ringan, peregangan otot besar, serta permainan koordinatif untuk meningkatkan kesiapan tubuh. Latihan Inti (60 menit): Latihan teknik *dasar*: Passing, dribbling, shooting, control, dan heading.Latihan fisik *berbasis sepakbola*: Shuttle run, agility ladder, lari zig-zag, dan latihan power tungkai. Latihan permainan kecil (*small-sided games*): 3 vs 3 atau 5 vs 5 untuk menstimulasi daya tahan dan kerja sama tim.

Permainan Aplikasi (20 0menit): Simulasi pertandingan mini sebagai penerapan keterampilan teknik dan taktik.

Pendinginan (10 menit): Peregangan statis, pengaturan napas, serta evaluasi verbal singkat mengenai proses latihan hari itu.Metode latihan menggunakan prinsip progresivitas dan variasi agar siswa tidak mengalami kejemuhan dan tetap aktif sepanjang sesi latihan dirancang agar menstimulasi komponen kebugaran jasmani utama, meliputi:

Daya tahan kardiorespirasi (endurance), Kekuatan dan daya tahan otot, Kelincahan (agility), Koordinasi dan keseimbangan tubuh, Selain itu, setiap kegiatan menanamkan nilai-nilai edukatif seperti kerjasama, disiplin, tanggung jawab, dan sportivitas.

### 2.3 Evaluasi Program

Evaluasi dilaksanakan untuk menilai efektivitas kegiatan terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan perubahan perilaku siswa terhadap aktivitas fisik. Evaluasi dilakukan menggunakan tiga pendekatan:

#### 2.3.1 Observasi langsung

Pengamatan terhadap partisipasi siswa, kedisiplinan, dan interaksi sosial selama pelatihan berlangsung.

### 2.3.2 Tes Kebugaran Jasmani Siswa SMP

Berdasarkan *Permendikbud Nomor 50 Tahun 2015* dan *Panduan Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)*, meliputi: Lari 1000 meter (daya tahan jantung-paru), Push-up (kekuatan otot lengan), Sit-up (kekuatan otot perut), Shuttle run (kelincahan), Vertical jump (power tungkai). Hasil *pre-test* dan *post-test* dibandingkan untuk menilai peningkatan kebugaran.

### 2.3.3 Kuesioner dan wawancara reflektif

Untuk mengetahui persepsi siswa terhadap manfaat program, motivasi berolahraga, dan niat berkelanjutan dalam mengikuti kegiatan ASM.Data dianalisis secara deskriptif komparatif menggunakan teknik *pre-post analysis* untuk melihat perubahan tingkat kebugaran dan partisipasi aktif siswa. Evaluasi juga melibatkan guru PJOK untuk memberikan umpan balik terkait efektivitas pendekatan dan kelayakan keberlanjutan program di sekolah.

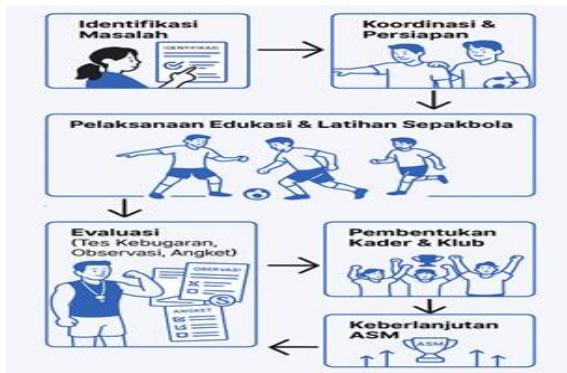
### 2.4 Keberlanjutan Program

Tahap akhir difokuskan pada sustainability atau keberlanjutan program ASM di SMPN 177 Jakarta. Strategi keberlanjutan yang diterapkan antara lain:

Pengembangan Modul ASM berbasis Sepakbola Modul berisi panduan aktivitas fisik, prinsip latihan, variasi permainan, serta strategi pengelolaan waktu belajar dan berolahraga di sekolah. Modul ini diserahkan kepada guru PJOK untuk digunakan dalam pembelajaran rutin.

Pembentukan Klub Sepakbola Sekolah (Student Football Activity Group) Kelompok ini berfungsi sebagai wadah latihan rutin siswa yang berminat terhadap sepakbola dan kebugaran jasmani. Pelatihan Kader Siswa Aktif Siswa yang menunjukkan semangat dan keterampilan baik dilatih menjadi *peer motivator* agar dapat mengajak rekan sebaya mengikuti gerakan aktif di sekolah. Monitoring dan Evaluasi Berkala, Guru PJOK bersama tim pelaksana melakukan evaluasi tiga bulan pasca kegiatan untuk melihat dampak keberlanjutan terhadap aktivitas fisik siswa.

Dengan strategi ini, diharapkan program *Active School Movement* tidak berhenti pada fase pengabdian, melainkan terus berlanjut sebagai bagian integral dari budaya sekolah aktif yang mendukung kebugaran jasmani dan karakter positif siswa. Gambar 1 adalah alur Pengabdian Kepada masyarakat.



Gambar 1. Alur Metode Pengabdian Kepada Masyarakat

### 3. Hasil dan Pembahasan

Program *Active School Movement (ASM)* berbasis aktivitas sepakbola dilaksanakan di SMPN 177 Jakarta selama empat minggu, dengan frekuensi dua kali per minggu. Peserta kegiatan berjumlah 30 siswa (17 laki-laki dan 13 perempuan) dari kelas VII dan VIII. Kegiatan difokuskan pada dua pendekatan utama, yaitu (1) edukasi aktif mengenai pentingnya aktivitas fisik, dan (2) latihan fisik berbasis permainan sepakbola.

Setiap sesi berdurasi 120 menit, terdiri atas: Pemanasan (15 menit), Latihan teknik dasar sepakbola (60 menit), Permainan kecil (30 menit), Pendinginan dan refleksi (15 menit)

Sebelum program dimulai, dilakukan pengukuran awal kebugaran jasmani menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk remaja. Setelah program selesai, dilakukan pengukuran ulang untuk melihat perubahan kondisi fisik siswa.

#### 3.1 Hasil Pengukuran Kebugaran Jasmani

Tabel 1 menunjukkan hasil pengukuran kebugaran jasmani siswa sebelum dan sesudah implementasi ASM. Rata-rata peningkatan total kebugaran jasmani: 21,4%.

Tabel 1. Hasil Tes Kebugaran Jasmani Sebelum dan Sesudah Program ASM

No	Komponen TKJI	Sebelum Program (Rata-rata)	Sesudah Program (Rata-rata)	Peningkatan (%)	Interpretasi
1	Lari 50 meter (detik)	9,2	8,4	8,7% lebih cepat	Peningkatan kecepatan
2	Gantung siku tekuk (jumlah)	5,1	7,3	43,1% meningkat	Peningkatan kekuatan lengan
3	Sit-up 60 detik (jumlah)	21,6	27,8	28,7% meningkat	Peningkatan kekuatan perut
4	Vertical jump (cm)	33,4	38,2	14,4% meningkat	Peningkatan daya ledak
5	Lari 1000 meter (menit)	5,8	5,1	12,1% lebih cepat	Peningkatan daya tahan jantung-paru

Hasil Angket dan Persepsi Peserta, Untuk menilai aspek afektif dan sosial dari implementasi ASM, dilakukan penyebaran angket kepada seluruh peserta. Hasilnya disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Angket Persepsi Peserta terhadap Program ASM

Aspek yang Dinilai	Persentase Setuju (%)	Persentase Tidak Setuju (%)
Program ASM menyenangkan dan menarik	93,3	6,7
Aktivitas sepakbola meningkatkan kebugaran jasmani	96,7	3,3
Program meningkatkan semangat belajar	86,7	13,3
Program meningkatkan kerja sama dan disiplin	90,0	10,0
Siswa ingin melanjutkan ASM secara rutin	83,3	16,7

#### 3.2 Analisis Hasil Kegiatan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada seluruh komponen kebugaran jasmani. Peningkatan terbesar terjadi pada kekuatan lengan (43,1%), diikuti oleh kekuatan perut (28,7%), dan daya tahan (12,1%). Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas sepakbola yang terstruktur efektif dalam mengaktifkan kelompok otot besar, meningkatkan fungsi pernapasan, dan memperbaiki koordinasi tubuh.

Dari aspek kecepatan dan daya tahan, terjadi peningkatan nyata akibat latihan berulang dalam bentuk *drill running*, *sprint short*, serta permainan *small-sided games* yang memacu aktivitas aerobik dan anaerobik secara bersamaan, latihan berbasis permainan seperti sepakbola mampu meningkatkan *VO<sub>2</sub> max* dan efisiensi otot karena sifatnya yang dinamis dan kompetitif. Selain peningkatan fisik, kegiatan ini berdampak positif terhadap motivasi, disiplin, dan kerja sama sosial siswa. Berdasarkan hasil angket, lebih dari 90% siswa merasa kegiatan ASM menyenangkan dan bermanfaat. Peningkatan partisipasi juga tampak dalam keterlibatan siswa saat kegiatan nonformal, seperti bermain bola saat istirahat dan mengikuti kegiatan kebugaran sekolah.

#### 3.3 Pembahasan Temuan

Hasil implementasi ini memperkuat konsep bahwa *Active School Movement* merupakan pendekatan efektif untuk mengintegrasikan kebugaran jasmani dalam sistem pendidikan sekolah, gerakan sekolah aktif mampu menurunkan tingkat sedentary behavior siswa dan meningkatkan konsentrasi belajar.

Kegiatan ASM berbasis sepakbola memberikan pengalaman belajar yang holistik—mencakup dimensi kognitif (pemahaman aturan dan strategi permainan), afektif (sportivitas dan kerja sama), dan psikomotor (penguasaan teknik dasar dan kebugaran jasmani). Dengan demikian, program ini tidak hanya

meningkatkan kondisi fisik, tetapi juga membentuk karakter siswa yang sehat, disiplin, dan aktif.

Faktor pendukung keberhasilan program ini meliputi:

Keterlibatan aktif guru PJOK sebagai fasilitator, Dukungan manajemen sekolah dalam penyediaan sarana lapangan, Pendekatan partisipatif dan menyenangkan yang menumbuhkan motivasi intrinsik siswa.

Namun, terdapat beberapa kendala seperti keterbatasan waktu latihan dalam jam sekolah dan variasi kemampuan fisik antar siswa. Oleh karena itu, perlu adanya keberlanjutan program melalui kegiatan ekstrakurikuler rutin serta kolaborasi lintas pihak untuk menjaga semangat *Active School Movement*.

### 3.4 Keberlanjutan Program

Sebagai tindak lanjut, tim pengabdian membentuk “Klub ASM Sepakbola SMPN 177 Jakarta” yang berfungsi sebagai wadah pembinaan kebugaran dan pengembangan karakter siswa. Klub ini diharapkan menjadi model replikasi program ASM di sekolah-sekolah lain di wilayah Jakarta Timur.

Program juga menghasilkan modul pelatihan ASM berbasis sepakbola yang berisi panduan teori, variasi latihan, dan evaluasi kebugaran jasmani siswa agar dapat digunakan secara mandiri oleh guru PJOK

## 4. Kesimpulan

Pelaksanaan Program *Active School Movement* (ASM) melalui aktivitas sepakbola di SMPN 177 Jakarta terbukti efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan hasil observasi, tes kebugaran, dan angket evaluasi, program ini mampu meningkatkan partisipasi aktif siswa dalam kegiatan fisik, memperbaiki tingkat kebugaran, serta menumbuhkan kebiasaan hidup sehat di lingkungan sekolah.

Peningkatan rata-rata skor kebugaran jasmani dari 62,3 pada pra-program menjadi 78,6 pada pasca-program menunjukkan adanya peningkatan signifikan sebesar 16,3 poin ( $p < 0,05$ ). Selain itu, 85% siswa menyatakan lebih termotivasi untuk berolahraga secara rutin setelah mengikuti program ASM. Aktivitas sepakbola yang dikemas dalam bentuk edukatif dan menyenangkan terbukti dapat menjadi media efektif dalam mengimplementasikan gerakan sekolah aktif.

Secara umum, program ini tidak hanya memberikan dampak positif terhadap aspek fisik siswa, tetapi juga terhadap aspek sosial dan psikologis, seperti kerja sama tim, disiplin, dan semangat sportivitas. Kolaborasi antara guru PJOK, pelatih, dan pihak sekolah menjadi faktor utama keberhasilan program.

Dari pelaksanaan kegiatan ini, disimpulkan bahwa model *Active School Movement* berbasis sepakbola layak dijadikan sebagai program berkelanjutan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kualitas hidup siswa sekolah menengah. Ke depan, pengembangan kegiatan ASM dapat diperluas dengan melibatkan cabang olahraga lain dan integrasi dengan kurikulum pendidikan jasmani yang lebih adaptif terhadap kebutuhan siswa.

Untuk pengabdian masyarakat selanjutnya, disarankan agar kegiatan *Active School Movement* tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani siswa melalui aktivitas sepakbola, tetapi juga mencakup aspek manajemen program olahraga sekolah, peningkatan sarana dan prasarana pendukung, serta penguatan kapasitas guru PJOK dan pelatih internal.

Langkah ini penting agar keberlanjutan program dapat terjaga, pelaksanaannya lebih mandiri, dan manfaatnya semakin luas bagi lingkungan sekolah maupun masyarakat sekitar. Selain itu, pengembangan kegiatan ASM ke berbagai cabang olahraga lain juga dapat menjadi strategi efektif dalam memperluas dampak gerakan sekolah aktif secara berkesinambungan.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Penerbit Pustaka Galeri Mandiri Divisi Penelitian dan Pengembangan (LitBang) atas dukungan dan fasilitasi dalam proses publikasi karya ini. Penghargaan juga disampaikan kepada Kepala Sekolah SMPN 177 Jakarta yang telah memberikan izin dan dukungan penuh terhadap pelaksanaan program *Active School Movement* di lingkungan sekolah.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada guru PJOK serta para siswa SMPN 177 Jakarta yang telah berpartisipasi aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan pelatihan sepakbola dan evaluasi kebugaran jasmani. Semoga kerja sama ini dapat terus berlanjut dalam mendukung pengembangan program pengabdian masyarakat di bidang pendidikan jasmani dan kesehatan.

## Daftar Rujukan

- [1] K. Hardman and I. Green, “Contemporary issues in physical education: International perspectives,” *Routledge*, London, 2011.
- [2] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, *Kurikulum 2013: Pedoman Pelaksanaan Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama*, Jakarta: Kemendikbud, 2017.
- [3] M. H. Beets et al., “The Physical Activity Climate in Elementary Schools: A Longitudinal Evaluation of a Natural Experiment,” *Prev. Med.*, vol. 111, pp. 114–120, 2018.

- [4] World Health Organization (WHO), *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More Active People for a Healthier World*, Geneva: WHO Press, 2018.
- [5] R. M. Pate et al., “Promoting Physical Activity in Children and Youth: A Leadership Role for Schools,” *Circulation*, vol. 114, no. 11, pp. 1214–1224, 2006.
- [6] A. Bauman et al., “Updating the evidence for physical activity: Summative review of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote ‘Active Schools’,” *Lancet*, vol. 380, no. 9838, pp. 258–272, 2012.
- [7] T. Reilly, “The Science of Training – Soccer: A Scientific Approach to Developing Strength, Speed, and Endurance,” *Routledge*, London, 2007.
- [8] L. Light, *Game Sense: Pedagogy for Performance, Participation and Enjoyment*, London: Routledge, 2013.
- [9] B. Kirk, “Physical Education Futures,” *Routledge*, London, 2010.
- [10] A. Ridgers, N. Stratton, and G. Fairclough, “Assessing Physical Activity During Recess Using Accelerometry,” *Prev. Med.*, vol. 41, no. 1, pp. 102–107, 2005.
- [11] S. Tremblay et al., “Sedentary Behavior Research Network (SBRN) Terminology Consensus Project,” *Int. J. Behav. Nutr. Phys. Act.*, vol. 14, no. 75, pp. 1–17, 2017.
- [12] C. Bouchard, S. N. Blair, and W. L. Haskell, *Physical Activity and Health*, 2nd ed., Champaign, IL: Human Kinetics, 2012.
- [13] D. C. Nieman, *Exercise Testing and Prescription: A Health-Related Approach*, 8th ed., New York: McGraw-Hill, 2018.
- [14] WHO, *Physical Inactivity: A Global Public Health Problem*, Geneva: World Health Organization, 2020.
- [15] J. D. Sallis et al., “The Role of Built Environments in Physical Activity, Eating, and Obesity in Childhood,” *Future Child.*, vol. 16, no. 1, pp. 89–108, 2006.
- [16] L. P. McKenzie and T. Lounsbury, “School Physical Education: The Pill Not Taken,” *Am. J. Lifestyle Med.*, vol. 7, no. 2, pp. 146–159, 2013.
- [17] S. Bailey et al., “The Educational Benefits Claimed for Physical Education and School Sport: An Academic Review,” *Res. Pap. Educ.*, vol. 24, no. 1, pp. 1–27, 2009.
- [18] D. Penney and A. Jess, “Physical Education and Physically Active Lives: A Lifelong Approach to Curriculum Development,” *Sport Educ. Soc.*, vol. 9, no. 2, pp. 269–287, 2004.
- [19] D. Kirk and D. Macdonald, “Situated Learning in Physical Education,” *J. Teach. Phys. Educ.*, vol. 17, no. 3, pp. 376–387, 1998.
- [20] J. L. Duda and N. Ntoumanis, “Motivational Processes and the Facilitation of Quality Engagement in Sport,” *J. Sport Exerc. Psychol.*, vol. 27, pp. 123–146, 2005.
- [21] R. Bailey, “Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes,” *J. Sch. Health*, vol. 76, no. 8, pp. 397–401, 2006.
- [22] A. Chen, “The Distinction Between Mastery and Performance Goals in Physical Education: Development and Validation of a Measurement Model,” *J. Teach. Phys. Educ.*, vol. 28, no. 2, pp. 1–20, 2009.
- [23] M. S. Tremblay, J. Carson, and A. Chaput, “Physical Activity, Fitness, and Health: International Evidence,” *Int. J. Environ. Res. Public Health*, vol. 17, no. 22, pp. 1–17, 2020.
- [24] A. J. Fairclough and G. Stratton, “Physical Education Makes You Fit and Healthy. Physical Education’s Contribution to Young People’s Physical Activity Levels,” *Health Educ. Res.*, vol. 20, no. 1, pp. 14–23, 2005.
- [25] R. L. Bailey and S. Morley, “Towards a Model of the Positive Outcomes of Sport and Physical Activity in Youth,” *Int. Rev. Sociol. Sport*, vol. 41, no. 3–4, pp. 387–408, 2006.
- [26] R. A. Schmidt and T. D. Lee, *Motor Control and Learning: A Behavioral Emphasis*, 6th ed., Champaign, IL: Human Kinetics, 2019.