



Monopoly exercise (Monocise) sebagai inovasi permainan berbasis edukasi

Arif Pristianto*, Yumnariffa Ulayya Ridwan, Adnan Faris Naufal

Universitas Muhammadiyah Surakarta, Sukoharjo, Indonesia

*email Koresponden Penulis: arif.pristianto@ums.ac.id

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2025-02-08

Diterima: 2025-07-15

Diterbitkan: 2025-07-30



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2025 Penulis

ABSTRAK

Sedentary lifestyle yang semakin meningkat berdampak negatif terhadap kesehatan masyarakat, terutama pada remaja. Exercise atau latihan fisik adalah aktivitas yang dilakukan secara terencana dan berulang guna meningkatkan kebugaran serta menjaga kesehatan tubuh. Manfaat exercise mencakup peningkatan daya tahan tubuh, kebugaran jantung, dan pencegahan berbagai penyakit tidak menular. Namun, rendahnya kesadaran dan motivasi dalam melakukan exercise menjadi kendala utama. Untuk mengatasi hal ini, dikembangkan inovasi permainan edukatif MONOCISE (Monopoly Exercise) yang menggabungkan konsep exercise dengan mekanisme permainan monopoli. Permainan ini dirancang untuk meningkatkan motivasi serta pemahaman siswa dalam melakukan exercise secara rutin. Kegiatan ini dilakukan di SMA Negeri 2 Sukoharjo menggunakan metode Participatory Action Research (PAR) yang melibatkan observasi, penyuluhan, diskusi kelompok, serta implementasi permainan MONOCISE. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test guna mengukur peningkatan pemahaman siswa. Hasil menunjukkan peningkatan pemahaman siswa sebesar 75% setelah mengikuti sesi edukasi dan permainan. MONOCISE terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa untuk berlatih fisik secara rutin guna menjaga kebugaran tubuh. Diharapkan inovasi ini dapat membantu siswa menerapkan kebiasaan hidup sehat dan mengurangi risiko penyakit akibat gaya hidup sedentari.

Kata Kunci: monopoli; latihan fisik; permainan; pengetahuan; motivasi

Cara mensitasi artikel:

Pristianto, A., Ridwan, Y. U., & Naufal, A. F. (2025). Monopoly exercise (Monocise) sebagai inovasi permainan berbasis edukasi. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(3), 831-841. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i3.23294>

PENDAHULUAN

Exercise adalah aktivitas fisik secara terencana, teratur berulang serta memiliki fokus pada peningkatan, pemeliharaan, ataupun kebugaran fisik (Dasso, 2019). Latihan fisik akan menghasilkan sebuah gerakan yang ada pada tubuh dimana otot-otot akan melakukan dengan gerakan secara terstruktur yang memiliki fungsi untuk meningkatkan kebugaran fisik dengan melibatkan penggunaan energi. Olahraga secara teratur akan membuahkan hasil yang menguntungkan bagi kesehatan tubuh terutama untuk pengurangan dan pencegahan berbagai penyakit kardiovaskular, gangguan sindrom metabolik, dan osteoporosis (Yuniarti & Afriwardi, 2014). *Exercise* atau latihan fisik memiliki

manfaat yang positif bagi kesehatan tubuh seperti menjaga kesehatan tubuh, meningkatkan kebugaran fisik dan menurunkan resiko dari berbagai penyakit. Latihan fisik yang teratur dapat menjaga tubuh tetap dalam kondisi prima, bugar, meningkatkan kualitas tidur yang buruk serta meningkatkan kesejahteraan secara psikologis.

Namun sayang sekali masih banyak ditemukan individu yang memiliki minat kesadaran rendah melakukan latihan fisik untuk menjaga kesehatan tubuhnya masyarakat saat ini lebih banyak melakukan sedentary lifestyle atau gaya hidup yang cenderung pasif. Sedentary lifestyle akan berdampak besar bagi kesehatan secara keseluruhan pada populasi global. Hal ini dikarenakan adanya beberapa faktor penghalang yang menjadi penghambat individu untuk melakukan *exercise*. Faktor penghalang tersebut dibagi menjadi faktor internal yaitu faktor yang ditentukan oleh keputusan pribadi setiap individu dan eksternal yaitu faktor-faktor di luar keputusan individu (Justine *et al.*, 2013). Faktor internal meliputi; tidak adanya motivasi, terlalu lelah, malas, rasa malu, tidak memiliki pemahaman tentang cara melakukannya, individu merasa telah cukup aktif, mengalami cedera, merasa tidak nyaman serta merasa bahwa *exercise* membosankan. Sedangkan untuk faktor eksternal meliputi; kurangnya *exercise* di lingkungan sekitarnya, tidak mempunyai waktu luang, tidak memiliki teman untuk melakukan *exercise*, kurangnya fasilitas, menyebabkan timbulnya rasa sakit, kurangnya transportasi (Haditya & Griadhi, 2017).

Aktivitas fisik yang tidak tercukupi bagi tubuh seperti lebih banyak melakukan aktivitas yang pasif akan menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh (Park *et al.*, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, (2023) , *Sedentary lifestyle* mempunyai berbagai dampak buruk bagi kesehatan tubuh, termasuk dalam tingginya risiko angka kematian akibat berbagai penyebab, kematian yang disebabkan karena penyakit kardiovaskular, bahaya kanker, serta bahaya gangguan metabolik seperti diabetes mellitus, hipertensi, gangguan muskuloskeletal seperti nyeri sendi dan osteoporosis, risiko depresi, serta gangguan kognitif. Oleh sebab itu, mengurangi *Sedentary lifestyle* juga meningkatkan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Menurunkan tingkatan *sedentary lifestyles* dapat dilakukan dengan cara dukungan oleh teman sebaya ketika melakukan aktifitas fisik. Dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik khususnya pada usia remaja (Pluta *et al.*, 2020). Pengaruh dukungan teman sebaya memiliki hasil yang signifikan dengan peningkatan motivasi aktivitas fisik pada usia remaja dikarenakan remaja banyak menghabiskan hari-harinya di luar rumah, terutama pada lingkungan sekolah. Teman sebaya memiliki peran sebagai orang terdekat yang dapat dipercaya mampu memengaruhi peningkatan dalam aktivitas fisiknya (Amanda & Dineva R, 2024).

Exercise memiliki banyak manfaat, tetapi jika *exercise* atau gerakan yang dilakukan secara berlebihan serta mengabaikan bagaimana melakukan dan aturan dalam melakukan *exercise* yang tepat maka akan menimbulkan cedera. *Exercise* erat kaitannya dengan timbulnya cedera. Oleh karena itu kita sudah seharusnya berhati-hati dalam melaksanakan *exercise* agar tidak terjadi cedera. Sebelum

memulai *exercise* lakukanlah pemanasan terlebih dahulu, lalu dilanjutkan setelah selesai melakukan *exercise* maka lakukanlah pendinginan. Hal ini dilakukan untuk mengurangi resiko terjadinya cedera. Cedera saat melakukan *exercise* diartikan sebagai cedera yang disebabkan oleh karena melakukan *exercise* baik secara langsung ataupun tidak langsung, yang terjadi pada sistem muskuloskeletal serta semua sistem atau organ lainnya yang dipengaruhi sehingga akan menimbulkan gangguan fungsi pada sistem tersebut (Fahrizqi *et al.*, 2021). Munculnya gangguan muskuloskeletal ini dapat menyebabkan terjadinya kerusakan pada jaringan otot, saraf, tendon, sendi, kartilago, dan diskus vertebralis. Gerakan yang dilakukan dengan berlebihan saat melakukan *exercise*, gerakan pengulangan yang dilakukan secara terus menerus serta gerakan yang kurang tepat dapat menimbulkan akibat dari cedera muskuloskeletal (Andayasari & Anorital, 2012). Cedera dapat terjadi karena berbagai faktor seperti tidak melakukan pemanasan, gerakan berulang, beban berlebih, tidak adanya tindakan dari pencegahan untuk keselamatan, peralatan yang kurang sesuai, teknik melakukan *exercise* yang tidak tepat, adanya faktor genetik, kurang dalam fleksibilitas pada tubuh (Jones & Wilson, 2019). Tingkat pengetahuan tentang pelaksanaan *exercise* yang akan dilakukan sangat penting untuk memahami alasan penyebab terjadinya cedera. Dengan memahami pengetahuan tentang cara melakukan *exercise* yang tepat serta pengertian dari sebab terjadinya cedera saat melakukan *exercise* tentunya masyarakat akan jauh lebih baik serta tepat dalam penanganan pertama maupun rehabilitasi pasca cedera (Pristianto *et al.*, 2022).

Dalam mencegah hal ini *exercise* dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan dan menarik sehingga dapat meningkatkan motivasi serta pemahaman seseorang untuk melakukan latihan fisik secara rutin. Untuk itu, diperlukan adanya inovasi latihan fisik atau *exercise* yang dilakukan dengan menyenangkan, menarik, informatif dan dapat dilakukan bersama-sama didesain dalam bentuk permainan. Sebab hampir semua orang menyukai permainan, dari semua kalangan dan usia pasti kebanyakan dari mereka menyukai permainan. Salah satunya adalah monopoli, dimana permainan ini sudah terkenal di dunia sejak zaman dahulu. Monopoli adalah sebuah permainan yang berbentuk papan persegi empat dengan peluang dan keterampilan yang dimainkan dengan dadu dimana para pemain berusaha untuk menguasai petak sebanyak-banyaknya. Tujuan dari permainan ini adalah untuk menguasai banyak petak pada setiap distrik yang akan membentuk monopoli untuk memenangkan permainan (Gazdula & Farr, 2020). Permainan monopoli menyebar luas di New York sejak tahun 1910 dan paling banyak diminati pada era tersebut. Permainan monopoli yang sudah populer, banyak disukai dan menyenangkan telah sering dikembangkan menjadi inovasi media pembelajaran (Rohman & Mutmainah, 2015).

Dari uraian latar belakang diatas penulis melihat adanya peluang untuk memberikan sebuah inovasi yang baru dalam meningkatkan minat masyarakat untuk melakukan *exercise* dengan tepat yang didesain dalam bentuk permainan monopoli atau "MONOCISE (Monopoly Exercise) Sebagai Inovasi Permainan Berbasis Edukasi" untuk membantu para masyarakat meningkatkan motivasi serta pemahaman dalam melakukan *exercise* atau latihan fisik secara rutin.

Dengan adanya MONOCISE ini diharapkan informasi dapat tersampaikan dengan baik serta tidak membosankan bagi masyarakat.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Negeri 2 Sukoharjo ini menggunakan metode *Participatory Action Research* (PAR). *Participatory Action Research* (PAR) berkaitan dengan suatu kegiatan pelaksanaan penelitian sebagai definisi dari suatu permasalahan ataupun informasi untuk sebuah aksi yang bertujuan menemukan solusi dari masalah. Masyarakat sebagai tokoh utama dalam perancangan dan implementasi rencana tindakan penting yang berdasarkan dari hasil penelitian (Rahmat & Mirnawati, 2020). Dalam metode penelitian ini menggunakan 3 komponen yang terdiri dari penyampaian edukasi melalui penyuluhan, diskusi serta pendampingan aksi.

Untuk mengetahui peningkatan pemahaman dan minat siswa terhadap penerapan exercise dalam kehidupan sehari-hari, kegiatan ini akan dilaksanakan melalui beberapa tahapan, yaitu: observasi, persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.



Gambar 1. Alur kegiatan pengabdian

Tahap observasi dilaksanakan pada November 2024, pada tahapan ini dilakukan wawancara dengan pengurus tata usaha dan wakil kepala sekolah SMA Negeri 2 Sukoharjo terkait rentang usia siswa-siswi serta rata-rata jumlah siswa-siswi pada setiap kelas. Selain itu juga saya menyampaikan maksud serta tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang akan dilaksanakan

Setelah dilakukan observasi lokasi, saya melakukan pengumpulan data pada bulan Desember 2024 dengan menyebarkan kuesioner yang dilakukan secara *pre* dan *post*. Didapatkan hasil bahwa tidak sedikit remaja yang mengetahui pentingnya melakukan latihan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Setelah mengetahui permasalahan yang ada pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Sukoharjo tersebut, maka akan diberikan penyuluhan mengenai pentingnya melakukan *exercise* serta implementasi melakukan *exercise* ringan tanpa menggunakan alat tambahan. Penyuluhan ini dilakukan dengan cara edukasi serta diskusi kelompok menggunakan permainan MONOCISE yang dilakukan secara berkelompok dengan masing-masing kelompok beranggotakan 4 orang dengan adanya penerapan ini diharapkan siswa-siswi tidak merasa bosan dengan materi yang disampaikan. Diskusi ini tidak hanya pemaparan materi saja namun juga implementasi tata cara melakukan *exercise* secara baik dan benar serta dosis melakukan *exercise* agar tidak terjadi kesalahan dalam melakukan *exercise* sehingga terhindar dari bahaya akan cedera.

Setelah pemaparan materi dan implementasi cara melakukan exercise pada siswa-siswi SMA Negeri 2 Sukoharjo saya melakukan kuesioner Post test untuk mengetahui apakah ada peningkatan minat serta pemahaman terkait pelaksanaan exercise guna untuk menjaga kesehatan tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan November hingga Desember 2024 dan menyasar remaja di SMA Negeri 2 Sukoharjo, yang beralamat di Jl. Raya Solo–Kartasura, Mendungan, Pabelan, Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah. Rangkaian kegiatan diawali dengan proses perizinan dan observasi, kemudian dilanjutkan dengan pelaksanaan program, dan diakhiri dengan evaluasi kegiatan. Jumlah responden ditentukan berdasarkan ketersediaan dan waktu pelaksanaan, dengan total sebanyak 33 siswa-siswi kelas XI IPA 1 yang terlibat sebagai responden. Berdasarkan hasil observasi dan pengumpulan data, informasi yang diperoleh disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik siswa

Karakteristik	n	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	45,5%
Perempuan	18	54,5%
Usia (tahun)		
16	9	27,3%
17	19	57,6%
18	5	15,1%

Sebaran responden kegiatan ini terdiri dari laki-laki dan perempuan yang berada pada kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo. Kegiatan sekolah cenderung dilakukan dalam posisi duduk setiap harinya dan siswa-siswi masih banyak yang belum mengetahui bahwa pentingnya melakukan peregangan pada sela-sela kegiatan proses belajar. Hal ini menghindari adanya perubahan postur tubuh yang tidak sesuai dengan postur normal. Siswa-siswi juga mendapatkan materi serta pembelajaran terkait olahraga sekali dalam seminggu. Tidak banyak siswa-siswi kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo yang mengikuti kegiatan olahraga diluar pembelajaran yang disediakan oleh sekolah hanya 9% siswa kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo yang mengikuti kegiatan olahraga diluar pembelajaran sekolah. Hal ini disebabkan karena siswa-siswi belum mengetahui bahwa pentingnya melakukan kegiatan latihan fisik pada kehidupan sehari-hari. Banyak siswa-siswi yang lebih memilih untuk melakukan gaya hidup sedenter atau gaya hidup yang cenderung pasif. Kurangnya pengetahuan serta minat yang ada pada siswa-siswi kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo maka saya melakukan kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman serta motivasi pada siswa-siswi. Sebelum dilakukan proses penyuluhan akan dilakukan siswa-siswi diberikan *pre-test* berupa pertanyaan mendasar seputar latihan fisik. *Pre-test* bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang materi yang akan disampaikan.

Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta motivasi remaja siswa-siswi SMA Negeri 2 Sukoharjo yang diawali dengan pemaparan materi terkait pentingnya melakukan latihan fisik pada kehidupan sehari-hari. Dengan adanya pemaparan materi ini diharapkan siswa-siswi dapat meningkatkan pengetahuan terhadap pentingnya melakukan latihan fisik guna meningkatkan kualitas kesehatan serta kebugaran dari tubuh mereka.



Gambar 2. Penyampaian materi pentingnya melakukan *exercise*

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi dan implementasi. Kegiatan dapat berjalan dengan baik dikarenakan siswa dapat bekerjasama dan menunjukkan antusias yang baik dalam pelaksanaan sosialisasi ini. Respon yang diberikan cukup besar sehingga kegiatan ini dapat dilaksanakan secara maksimal.

Setelah dilaksanakan kegiatan pemaparan materi terkait pentingnya melakukan latihan fisik pada kehidupan sehari-hari maka akan dilanjutkan dengan penjelasan tentang MONOCISE (*Monopoli Exercise*). Monopoli merupakan sebuah permainan yang dapat dilakukan dengan bersama-sama yang terdiri dari 4 orang pemain. Permainan papan persegi 4 dengan ukuran $32 \times 32 \text{ cm}^2$ ini berisi 32 petak yang terdiri dari 20 petak *exercise*, 1 petak start, 1 petak rumah sakit hanya lewat, 1 petak waiting room, 1 petak rumah sakit, 4 petak chance serta 4 petak community chest. Pada 20 petak *exercise* akan dibagi menjadi 4 kompleks yang terdiri dari kompleks pemanasan, kompleks inti I, kompleks inti II dan kompleks pendinginan setiap 1 kompleks terdiri dari 5 *exercise*. MONOCISE (*Monopoly Exercise*) akan dilengkapi dengan komponen pendukung seperti kartu chance, kartu community chest, kartu kepemilikan, kartu heart, bidak/pion 4 buah setiap set permainan serta 2 buah dadu. MONOCISE (*Monopoly Exercise*) ini akan dilengkapi dengan QR Code yang terdapat pada kartu kepemilikan petak *exercise* yang dapat diakses menggunakan perangkat elektronik. Ketika seseorang memindai kode tersebut maka akan membawa penggunaannya untuk masuk kedalam suatu web yang berisi tentang pengertian, manfaat serta cara melakukan *exercise* yang dituju. Sehingga diharapkan QR Code ini dapat memberikan gambaran dan penjelasan lebih detail tentang bagaimana cara melakukan *exercise* secara tepat untuk menghindari terjadinya resiko cedera.



Gambar 3. MONOCISE (Monopoli Exercise)

Kemudian dilanjutkan dengan penjabaran peraturan permainan. Permainan dilakukan secara berkelompok dengan jumlah anggota maksimal 4 orang pemain, pemain akan menentukan giliran siapa pemain yang dapat bermain pertama kali. Setiap pemain akan diberikan 4 kartu *heart* yang dapat digunakan jika pemain itu belum mau atau mampu melakukan *exercise* tersebut. Pemain yang memiliki kartu *heart* terbanyaklah yang dapat memenangkan permainan. Selanjutnya pemain yang berhenti pada petak tertentu diwajibkan untuk mengambil kartu yang telah disediakan seperti kartu *chance* dan kartu *community chest*. Pemain dapat memiliki salah satu petak dengan cara melakukan *exercise* tersebut dan mendapatkan kartu kepemilikan. Pemain yang ingin memiliki petak *exercise* namun tidak mau atau mampu melakukan *exercise* tersebut dapat menggunakan kartu *heart* yang mereka miliki.



Gambar 4. Penyampaian peraturan permainan

Setelah pemaparan peraturan permainan selesai akan dilanjutkan dengan implementasi penggunaan MONOCISE (*Monopoly Exercise*) yang dibagi menjadi beberapa kelompok beranggotakan 4 orang pada setiap kelompok. Masing-masing kelompok akan mendapatkan 1 buah MONOCISE (*Monopoly Exercise*) yang dapat dimainkan. Dalam kegiatan ini siswa-siswi menunjukkan antusias yang luar biasa sehingga pada proses ini berjalan dengan sangat baik. Siswa-siswi banyak yang memberikan pertanyaan terkait latihan fisik yang masih asing bagi mereka. Siswa-

siswi melakukan scanning *QR Code* yang tersedia pada kartu hak milik setiap papan permainan. Banyak siswa yang ingin memenangkan permainan sehingga kartu *heart* yang ada pada setiap siswa masih banyak yang utuh dalam satu putaran permainan. Dalam hal ini siswa telah menunjukkan adanya peningkatan motivasi mereka untuk melakukan exercise dengan baik dan benar. Serta adanya peningkatan pengetahuan tentang pengertian, manfaat serta tata cara melakukan latihan fisik yang baik dan benar sesuai dosis sehingga akan mengurangi resiko cedera pada mereka.



Gambar 5. Implementasi permainan

Kemudian dilaksanakan proses tanya jawab kepada siswa-siswi terkait kesulitan yang dihadapi saat melakukan permainan. Hampir seluruh siswa tidak mengeluhkan kesulitan pada saat proses permainan. Banyak siswa yang sudah memahami peraturan beserta cara bermain dari permainan *MONOCISE (Monopoly Exercise)* ini. Tidak sedikit siswa yang menunjukkan antusiasme untuk menjawab pertanyaan yang pemateri berikan. Hal ini bisa menjadi pengukur bahwa siswa-siswi ada peningkatan terkait pemahaman tentang tata cara melakukan serta manfaat dari latihan fisik itu sendiri.



Gambar 6. Proses tanya jawab siswa-siswi

Setelah kegiatan edukasi, diskusi serta implementasi selesai akan dilaksanakan proses *post-test* pada siswa-siswi kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2

Sukoharjo. Format *post-test* yang diberikan akan sama dengan format *pre-test* yang bertujuan untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan serta motivasi bagi siswa-siswi kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo.

Tabel 2. Hasil pemahaman siswa-siswi tentang latihan fisik

Tingkat Pengetahuan	Persentase	N
Sebelum Pemaparan Materi	15%	33
Sesudah Pemaparan Materi	90%	33

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan bagi siswa-siswi kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo mengalami peningkatan sebesar 75% setelah dilakukan penyuluhan, diskusi serta implementasi permainan. Dengan wujud keberhasilan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terkait pentingnya melakukan latihan fisik terhadap remaja guna untuk menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh.

Secara umum proses kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala. Siswa-siswi kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo beserta jajaran tenaga pengajar sudah sangat kooperatif serta mendukung proses kegiatan pengabdian masyarakat ini.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini yang dilaksanakan dengan teknik penyuluhan pemberian edukasi, diskusi serta implementasi permainan kepada siswa-siswi kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo. Kegiatan ini memiliki hasil peningkatan pengetahuan serta motivasi pentingnya melakukan latihan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Dengan nilai peningkatan berada pada angka 75%. Program kegiatan ini terbukti dapat meningkatkan pengetahuan serta motivasi remaja tentang pentingnya latihan fisik untuk meningkatkan kualitas kesehatan serta kebugaran tubuhnya. Kegiatan ini telah mendapatkan dukungan oleh Kepala Sekolah serta Wakil kepala sekolah SMA Negeri 2 Sukoharjo yang menyatakan mendukung siswa-siswi untuk lebih giat dalam melakukan aktivitas fisik. Saran bagi siswa-siswi untuk dapat melakukan aktivitas fisik minimal 150 menit dalam satu minggu untuk mencapai hasil yang maksimal. Tentunya dengan adanya kegiatan ini diharapkan bahwa para remaja dapat menyadari bahwa penting untuk menjaga kesehatan tubuh serta kebugaran tubuhnya guna terhindar dari berbagai penyakit tidak menular.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada SMA Negeri 2 Sukoharjo yang telah memberikan fasilitas dan antusiasme yang luar biasa. Tak lupa kepada siswa-siswi kelas XII IPA 1 SMA Negeri 2 Sukoharjo yang sudah bersedia menjadi responden dan seluruh pihak yang telah membantu dalam proses serangkaian kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Amanda, P., & Dineva R, F. (2024). Relationship of peer support and physical activity among adolescents in a public Islamic High School in the District of Aceh Besar. *NURSE: Journal of Nursing and Health Science*, 3(1), 24–33. <https://doi.org/10.15408/nurse.v3i1.38143>
- Andayasari, L., & Anorital, A. (2012). Gangguan muskuloskeletal pada praktik dokter gigi dan upaya pencegahannya. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 22(2), 70–77. <https://doi.org/10.22435/mpk.v22i2>
- Dasso, N. A. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing Forum*, 54(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296>
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). Pelatihan penanganan cedera olahraga di SMA Negeri 1 Pringsewu. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11. <https://doi.org/10.33365/jsstcs.v2i1.876>
- Gazdula, J., & Farr, R. (2020). Teaching risk and probability: Building the monopoly® board game into a probability simulator. *Management Teaching Review*, 5(2), 133–143. <https://doi.org/10.1177/2379298119845090>
- Haditya, Y., & Griadhi, I. P. A. (2017). Hubungan faktor penghalang berolahraga terhadap tahap perilaku olahraga berdasarkan model transteori pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 6(4), 49–55. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/28438>
- Jones, G., & Wilson, E. (2019). *Everyday sports injuries, the essential step-by-step guide to prevention, diagnosis, and treatment*. DK Publishing.
- Justine, M., Azizan, A., Hassan, V., Salleh, Z., & Manaf, H. (2013). Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Medical Journal*, 54(10), 581–586. <https://doi.org/10.11622/smedj.2013203>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Mengatasi ancaman sedentary lifestyle untuk kesehatan*. Ayosehat.Kemkes.Go.Id. <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentary-lifestyle-untuk-kesehatan>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary lifestyle: Overview of updated evidence of potential health risks. *Korean Journal of Family Medicine*, 41(6), 365–373. <https://doi.org/10.4082/KJFM.20.0165>
- Pluta, B., Korcz, A., Krzysztozek, J., Bronikowski, M., & Bronikowska, M. (2020). Associations between adolescents' physical activity behavior and their perceptions of parental, peer and teacher support. *Archives of Public Health*, 78(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13690-020-00490-3>
- Pristianto, A., Andini, R. M., & Naufal, A. F. (2022). Kejadian cedera muskuloskeletal saat melakukan exercise selama masa pandemi Covid-19. *Quality: Jurnal Kesehatan*, 16(1), 73–81. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i1.439>
- Rahmat, A., & Mirnawati, M. (2020). Model participation action research dalam pemberdayaan masyarakat. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 6(1), 62–71. <https://doi.org/10.37905/aksara.6.1.62-71.2020>
- Rohman, M. A., & Mutmainah, S. (2015). Pengembangan media permainan

- monopoli dalam pelajaran seni budaya dan keterampilan kelas VI SDN Tanamera I. *Jurnal Pendidikan Seni Rupa*, 3(1), 47-56. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/va/article/view/10165>
- Yuniarti, E., & Afriwardi, U. (2014). Pengaruh latihan fisik submaksimal terhadap kadar f2-isoprostan pada siswa pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar Sumatera Barat. *Jurnal Sainstek IAIN Batusangkar*, 6(2), 16-21. <https://doi.org/10.31958/js.v6i2.118>