

Edukasi Dan Pendampingan Aktivitas Olahraga Bagi Anak-Anak Panti Asuhan Oikos Shalom

¹⁾Sudari* ²⁾ Ashari Husen, ³⁾ Mesianus Bagung

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Rekreasi, Institusi Universitas Insan Budi Utomo, Kota Malang, Negara Indonesia
Email Corresponding: sudarielyusufi@gmail.com

Received: Maret 14 2026, Accepted: 20 Maret 2026, Published: 27 Maret 2026

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Edukasi Olahraga Pola Hidup Sehat Pengabdian Masyarakat Panti Asuhan	Kegiatan Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) dilaksanakan di Panti Asuhan Oikos Shalom, Kota Malang, pada April-Mei 2026. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan pemahaman anak-anak panti tentang pentingnya olahraga, membiasakan pola hidup sehat, serta meningkatkan kepedulian terhadap kebersihan lingkungan. Program yang dilaksanakan meliputi edukasi olahraga, senam rutin, dan kegiatan gotong royong membersihkan lingkungan. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta mengenai olahraga dan kesehatan, meningkatnya partisipasi dalam aktivitas fisik, serta terciptanya lingkungan yang lebih bersih dan nyaman. Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam mendukung kesehatan, pendidikan, dan kepedulian lingkungan bagi anak-anak panti asuhan.
	ABSTRACT
Keywords: Sport Education Healthy Lifestyle Community Servis Orphanage.	<i>The Community Service Based on Potential (PMBP) program was conducted at Oikos Shalom Orphanage, Malang City, from April to May 2026. This activity aimed to improve children's understanding of the importance of sports, promote healthy lifestyles, and increase awareness of environmental cleanliness. The program consisted of sports education sessions, regular exercise activities, and community clean-up programs. The results showed an improvement in participants' knowledge of sports and health, increased participation in physical activities, and a cleaner and more comfortable environment. Overall, the program contributed positively to the health, education, and envirnmental awareness of the orphanage children.</i>

I. PENDAHULUAN

Pengabdian masyarakat adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk membantu masyarakat dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Pengabdian masyarakat identik dengan perguruan tinggi, karena perguruan tinggi senantiasa mengamalkan Tri Dharma yang salah satunya adalah pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan secara sistematis dan terjun langsung pada masyarakat yang dinilai membutuhkan sebagai upaya membangun serta mengembangkan sumber daya manusia dilingkungan masyarakat (Riduwan, 2016). Dalam konteks ini, program pengabdian masyarakat berbasis potensi (PMBP) merupakan salah satu bentuk konkret implementasi Tri Dharma tersebut, khususnya bagi mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi.

Panti asuhan sebagai lembaga sosial memiliki peran penting dalam tumbuh kembang anak-anak yang tidak diasuh oleh orang tua kandung. Akan tetapi, anak-anak di panti asuhan sering kali menghadapi keterbatasan akses terhadap program pendidikan olahraga dan fasilitas aktivitas fisik yang memadai. Kelompok kami melaksanakan kegiatan Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) di Panti Asuhan OIKOS SHALOM Jl. Brawijaya, Kauman, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur, dan juga di Jl. Bareng Kartini 3A, Klojen. Sebelum dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat berbasis potensi, kelompok kami terlebih dahulu melakukan observasi pada tanggal 25 februari 2026 untuk mengidentifikasi permasalahan, yaitu: kerusakan tempat sampah, kepedulian terhadap kebersihan sekitar, kurangnya aktivitas fisik seperti senam, dan rendahnya pemahaman adik adik terhadap pelajaran sekolah, khususnya edukasi olahraga.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kelompok kami melaksanakan tiga program utama, yakni bimbingan belajar (bimbel) edukasi olahraga untuk adik adik panti asuhan. Sebagaimana diungkapkan (AhmadRohani, 1991) bahwa bimbingan belajar merupakan seperangkat usaha bantuan kepada peserta didik agar dapat membuat pilihan, mengadakan penyesuaian, dan memecahkan masalah-masalah pendidikan dan pengajaran atau belajar yang dihadapinya. serta melakukan sosial kemasyarakatan berupa bersih lingkungan sekitar seperti bergotong royong. Kebersihan merupakan upaya manusia untuk memelihara diri dan lingkungannya dari segala yang kotor dan keji dalam rangka mewujudkan dan melestarikan kehidupan yang sehat dan nyaman (Nazaruddin, 2014).

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan minat belajar siswa, meningkatnya partisipasi adik adik panti asuhan dalam menjaga kesehatan melalui senam, serta terciptanya lingkungan yang lebih bersih dan tertata. Senam adalah suatu latihan tubuh yang dipilih dan dikonstruksi dengan sengaja, dilakukan secara sadar dan terencana, disusun secara sistematis dengan tujuan meningkatkan kesegaran jasmani, mengembangkan keterampilan dan menanamkan nilai-nilai mental spiritual (Restianti, 2010). Kegiatan ini memberikan dampak positif terhadap pembangunan masyarakat yang sehat, cerdas, dan peduli lingkungan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) di Panti Asuhan Oikos Shalom berhasil dilaksanakan sebagai bentuk implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Program yang meliputi bimbingan belajar edukasi olahraga, senam, dan kegiatan kebersihan lingkungan mampu meningkatkan minat belajar, partisipasi dalam aktivitas fisik, serta kepedulian terhadap kebersihan lingkungan. Secara keseluruhan, kegiatan ini memberikan dampak positif dalam mendukung terbentuknya anak-anak yang lebih sehat, aktif, dan peduli terhadap lingkungan sekitar.

I. MASALAH

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMP Dharma Wanita 01 Senggreng Kabupaten Malang ini mendapatkan rumusan masalah bagaimana penyuluhan bahaya narkoba dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa dalam penyalahgunaan narkoba. Permasalahan yang dihadapi dalam pelaksanaan program meliputi keterbatasan sarana dan prasarana olahraga, perbedaan usia serta kemampuan peserta, keterbatasan waktu pelaksanaan yang menghambat keberlanjutan program, variasi tingkat konsentrasi dan kondisi fisik anak, serta minimnya tenaga pendamping olahraga yang dapat memberikan pembinaan secara berkelanjutan.

Kondisi tersebut menjadi tantangan dalam menciptakan program edukasi olahraga yang efektif, inklusif, dan berkelanjutan bagi seluruh anak panti.



Gambar 1 proses kegiatan Pengabdian Masyarakat.

II. METODE

Untuk mencapai tujuan yang diharapkan, program PMBP di Panti Asuhan Oikos Shalom dilakukan dengan 3 pilar utama yaitu pendidikan. Pendidikan dimaksud sebagai wadah untuk membina, mendidik, dan memajukan pola pikir bangsa Indonesia agar tumbuh dan berkembang menjadi manusia yang berilmu, disiplin, bertaqwa kepada Tuhan YME serta mempunyai dedikasi yang tinggi dalam melanjutkan cita-cita perjuangan bangsa (Lazwardi, 2017). Pendidikan mempunyai peran dengan memberikan edukasi olahraga. Edukasi kesehatan yang mengintegrasikan pemahaman.

No	Metode	Kegiatan	Waktu pelaksanaan	Tujuan pelaksanaan
1	Observasi	Kami melakukan survei ke panti asuhan oikos shalom	25 Februari 2026	Mengobservasi lokasi untuk pelaksanaan kegiatan PMBP
2	Perizinan	Kami mendapatkan izin dari pihak panti asuhan untuk melaksanakan kegiatan PMBP selama 2 bulan	04 April 2026	Mendapat izin untuk pelaksanaan kegiatan di Panti Asuhan Oikos Shalom
3	Pertemuan pertama hingga	Pengenalan kepada pihak panti dan anak- anak panti asuhan, untuk melaksanakan kegiatan bersama	11 April 2026	Waktu pelaksanaan untuk beberapa pekan kedepan
4	Pertemuan terakhir	Kegiatan ditutup dengan bersih lingkungan bersama serta berpamitan dengan semua pihak yang terlibat selama kegiatan ini di terlaksana	30 Mei 2026	Terlaksananya kegiatan dengan baik untuk menumbuhkan rasa peduli terhadap pola hidup sehat, serta peduli terhadap lingkungan sekitar bagi anak-anak Panti Asuhan dan Warga Masyarakat Gang 3A Bareng Kartini, Klojen

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Program Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) di Panti Asuhan Oikos Shalom berhasil dilaksanakan melalui tiga kegiatan utama, yaitu edukasi olahraga, senam bersama, dan gotong royong kebersihan lingkungan. Kegiatan edukasi olahraga meningkatkan pemahaman anak-anak panti mengenai pentingnya olahraga dan pola hidup sehat.

Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan minat terhadap aktivitas olahraga. Kegiatan senam pagi dan sore memberikan manfaat dalam meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran, serta semangat peserta. Selain itu, kegiatan ini juga memperlerat hubungan sosial antara mahasiswa dan anak-anak panti asuhan.

Sementara itu, kegiatan gotong royong berhasil menciptakan lingkungan yang lebih bersih, rapi, dan nyaman. Keterlibatan peserta dalam kegiatan tersebut turut menumbuhkan kesadaran untuk menjaga kebersihan lingkungan secara berkelanjutan. Secara keseluruhan, program PMBP memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, kesehatan, dan kepedulian lingkungan anak-anak panti asuhan. Kegiatan ini juga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat dan perilaku menjaga kebersihan yang diharapkan dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini sejalan dengan penelitian Aminah et al. (2017), yang menunjukkan bahwa bimbingan belajar efektif dalam meningkatkan prestasi akademik siswa, terutama ketika dilakukan secara intensif dan terstruktur (Aminah, S., 2017).

IV. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat Berbasis Potensi (PMBP) di Panti Asuhan Oikos Shalom telah terlaksana dengan baik melalui program edukasi olahraga, senam bersama, dan gotong royong kebersihan lingkungan. Penelitian ini juga melengkapi literatur terkait intervensi pendidikan untuk kelompok rentan (Sari & Widodo, 2022), terutama dalam konteks panti asuhan di Indonesia yang masih relatif kurang dieksplorasi secara metodologis. (Sari, D. P., & Widodo, 2022). Kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman anak-anak panti mengenai pentingnya olahraga dan pola hidup sehat, meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik, serta menumbuhkan kesadaran untuk menjaga kebersihan lingkungan. Secara keseluruhan, program PMBP memberikan manfaat positif dalam aspek pendidikan, kesehatan, dan lingkungan serta memperkuat hubungan sosial antara mahasiswa dan anak-anak panti asuhan. Temuan ini konsisten dengan dan Sari (2023), yang menunjukkan .

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Panti Asuhan Oikos Shalom yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga disampaikan kepada Universitas Insan Budi Utomo serta seluruh pihak yang telah membantu terselenggaranya kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Rohani. (1991). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta, 107.
- Aminah, S., et al. (2017). Efektivitas Bimbingan Belajar dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Prospek*, 3(1), 45–52.
- De Melo Madureira, Á. N., De Oliveira, J. R. S., & De Menezes Lima, V. L. (2022). The role of IL-6 released during exercise to insulin sensitivity and muscle hypertrophy. *Mini-Reviews in Medicinal Chemistry*, 22(18), 2419–2428.
- Kunz, H. E., & Lanza, I. R. (2023). Age-associated inflammation and implications for skeletal muscle responses to exercise. *Experimental Gerontology*, 177, 112177.
- Lazwardi, D. (2017). Manajemen Kurikulum Sebagai Pengembangan Tujuan Pendidikan. *Idarah: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1), 99–112.
- Nazaruddin. (2014). Analisis Perilaku Masyarakat Dalam Menciptakan Kebersihan Lingkungan Di Kota Pekanbaru. No 2. Vol, Hal 1.
- Pratama, Y., & Sari, R. (2023). Optimalisasi Motivasi Belajar Anak Panti Asuhan Melalui Pendekatan Konseling Kelompok. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 45–53.
- Restianti, H. (2010). *Senam Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Riduwan, A. (2016). ELAKSANAAN KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT OLEH PERGURUAN TINGGI. EKUITAS. *Jurnal Ekonomi Dan Keuangan*, 3(2), 95.
- Sari, D. P., & Widodo, A. (2022). Model Pendampingan Pendidikan Bagi Anak Yatim Di Desa X: Studi Kasus. *Jurnal Pendidikan Masyarakat*, 4(2), 89–97.