

PENERAPAN OLAHRAGA TENIS MEJA UNTUK MENINGKATKAN KEMANDIRIAN KARAKTER SANTRI DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL "ULA" NGLAWAK KERTOSONO

Dabdul Hafidz¹, Syafiul Anam², Dio Alif Airlangga Daulay³, Afif Rusdiawan,⁴

Universitas Negeri Surabaya

[1abdulhafidz@unesa.ac.id](mailto:abdulhafidz@unesa.ac.id),

Abstract

Sports occupy one of the most important positions in human life to keep the body healthy and fit. In this modern world, sports have become a necessity for humans. As in the activity program at the Miftahul "Ula" Islamic Boarding School (Ponpes) in Nglawak Kertosono-Nganjuk village as a PKM Partner, sports are part of the activities to balance activities other than religious activities and school lessons. Miftahul "Ula" Ponpes Nglawak is one of the Islamic boarding schools that has a great commitment to developing character independence for its students, and sports are part of maintaining their stamina stability. Based on the results of field identification, the problems faced by partners are; 1) there is still a lack of physical and sports activities in the Ponpes environment, 2) sports facilities and infrastructure are still inadequate. The solutions and approaches offered to overcome the problems faced can be resolved immediately, including; 1) sports activities in this case table tennis as an activity that can improve health, independence and character, 2) by providing sports equipment assistance can provide motivation for students or students to do sports activities in general and table tennis in particular. The target output results to be achieved in the community service program include being carried out by caregivers continuously, and also by the school, teachers, students, and students for physical activities in this case table tennis, because this activity has never been done in their school.

Keywords: *Improving health, immunity, table tennis, Islamic boarding school*

Abstrak

Olahraga menempati salah satu kedudukan terpenting dalam kehidupan manusia untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Dalam dunia modern ini, olahraga menjadi sebuah kebutuhan bagi manusia. Seperti halnya pada program kegiatan di Ponpes (Pondok Pesantren) Miftahul "Ula" di desa Nglawak Kertosono-Nganjuk selaku Mitra PKM, olahraga merupakan bagian dari aktivitas untuk mengimbangi kegiatan-kegiatan selain kegiatan keagamaan dan pelajaran sekolah. Ponpes Miftahul "Ula" Nglawak merupakan salah satu pesantren yang mempunyai komitmen besar dalam pengembangan kemandirian karakter bagi santrinya, dan olahraga bagian untuk menjaga kestabilan staminanya. Berdasarkan hasil identifikasi lapangan, masalah yang dihadapi oleh mitra yaitu; 1) masih kurangnya kegiatan atau aktivitas Jasmani dan olahraga di lingkungan Ponpes, 2) sarana prasarana olahraga masih belum mencukupi. Solusi dan pendekatan yang ditawarkan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dapat segera teratasi antara lain; 1) aktivitas olahraga dalam hal ini tenis meja sebagai kegiatan yang dapat meningkatkan Kesehatan, kemandirian dan karakter, 2) dengan pemberian bantuan peralatan olahraga dapat memberi motivasi bagi siswa atau santri untuk melakukan aktivitas olahraga secara umum dan tenis meja pada khususnya. Target luaran hasil yang akan dicapai pada program pengabdian diantaranya dilakukan para pengasuh secara kontinyu, dan juga pada pihak sekolah, guru, para siswa, serta santri terhadap aktivitas fisik dalam hal ini olahraga tenis meja, karena kegiatan ini belum pernah dilakukan di sekolah mereka.

Kata Kunci: Peningkatan kesehatan, imunitas, tenes meja, Pondok pesantren

Submitted: 2025-02-25	Revised: 2025-03-13	Accepted: 2025-03-22
-----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Konten Pondok Pesantren Miftahul 'Ula tumbuh dari kegiatan pengajian yang dilakukan oleh Kyai Jalalain bersama ke-enam santri bawaannya dari Tebuireng, pesantren almaternya. Dari sisi bangunan cikal bakal Pondok Pesantren Miftahul 'Ula adalah sebuah bangunan dari bambu berukuran 10 x 4 meter untuk tempat sholat, belajar, serta tidur para santri. Sedangkan Kyai sendiri untuk sementara tinggal di rumah H. Yasin, tak jauh dari lokasi pesantren.

Beberapa waktu kemudian, berita berdirinya pesantren di Nglawak pun tersebar. Banyak santri yang kemudian datang untuk berguru kepada Kyai Jalalain. Santri yang dulunya hanya enam

orang bertambah menjadi lima puluh orang. Banyak dari mereka yang datang dari luar Nganjuk. Keadaan ini mendorong Kyai Jalalain untuk mendirikan suatu Madrasah Salafiyah yang berinduk pada Madrasah Tebuireng. Ini berarti Pesantren Nglawak mulai ditetapkan sistem klasik dalam pengajarannya, di samping sistem weton yang telah lebih dulu ada. Dalam system madrasi ini dibuka sebelas kelas : dua kelas tingkat sifir, enam kelas tingkat ibtidaiyah, dan tiga kelas tingkat tsanawiyah. Setelah penetapan sistem madrasi berjalan kurang lebih lima tahun, jumlah santri menjadi bilangan seribu orang, suatu perkembangan yang tergolong spektakuler dan fantastis. Santri senior pun menjadi guru untuk membantu kyai mengajar, karena tak mungkin bagi beliau mengajar seluruh santri seorang diri.

Spektrum tantangan masa depan yang dihadapi oleh Ponpes Miftahul "Ula" Nglawak semakin luas, karena itu upaya dan kiat-kiat untuk menghadapi dan mengantisipasi tantangan tersebut harus berpegang teguh pada agama. Kondisi tersebut sangat disadari, bahwa kehidupan pesantren tidak hanya mempelajari agama saja, namun juga mempelajari ilmu pengetahuan dan teknologi yang mampu menjawab tantangan zaman semakin berkembang.

Para santri ini diberikan program secara khusus, dimana bidang studi yang dipelajari terdiri dari 70% bidang agama dan 30% bidang umum dengan menambah pendalaman bahasa arab dan inggris. Untuk merealisasikan keinginan tersebut didirikanlah MAPK (Madrasah Aliyah Program Khusus), dimana selain mendapatkan pelajaran-pelajaran yang sama dengan MAN, sedangkan untuk masalah agama secara khusus (terutama tentang ilmu torekot) diberikan waktu pada malam hari.

Ponpes Miftahul "Ula" mempunyai budaya setiap momen hari-hari besar Islam selalu mengadakan kegiatan PHBI (Peringatan Hari Besar Islam) dengan melibatkan masyarakat untuk ikut bersama merayakan pada kegiatan PHBI. Islam bukanlah milik lingkungan ponpes saja namun juga milik masyarakat yang beragama Islam terutama di lingkungan Ponpes Miftahul "Ula". Selain PHBI tersebut, pihak ponpes membutuhkan media lain yang dapat membangun ukhuwah islamiah antara santri pondok pesantren dan masyarakat sekitar. Pondok pesantren membutuhkan sentuhan Ipteks dari Universitas Negeri Surabaya yang dapat menjembatani permasalahan tersebut dan juga dapat membagikan ilmu tersebut bagi masyarakat sekitar.

Berdasarkan hal tersebut maka diperlukan adanya transfer iptek dari Unesa untuk Ponpes Miftahul "Ula" yang nantinya dapat ditransfer kepada masyarakat sekitar. Iptek yang ditawarkan yaitu berkaitan dengan olahraga untuk kesehatan. Hal ini dipilih sebab olahraga merupakan bahasa pemersatu yang universal yang dapat menyatukan beragam kalangan usia, jenis kelamin, suku, ras dan agama. Permasalahan Mitra, Merujuk pada kondisi dan analisis situasi yang sudah dipaparkan, Universitas Negeri Surabaya melalui Tim Pengabdian kepada Masyarakat, 1) aktivitas olahraga dalam hal ini tenis meja sebagai kegiatan yang dapat meningkatkan Kesehatan, kamadirian dan karakter, 2) dengan pemberian bantuan peralatan olahraga dapat memberi motivasi bagi siswa atau santri untuk melakukan aktivitas olahraga secara umum dan tenis meja pada khususnya.

Metode (10 pt)

Pada Tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan pemberdayaan pondok pesantren melalui pelatihan olahraga Tenis Meja untuk mewujudkan santri yang berkarakter, dan sehat.

Dalam melaksanakan program pemberdayaan pondok pesantren melalui pelatihan olahraga Tenis Meja untuk mewujudkan santri yang berkarakter, dan Sehat ini melalui beberapa tahapan/langkah. Tahapan tersebut digambarkan dalam bagan dibawah ini.



3.1 Tahap Persiapan/perencanaan

Dalam tahap awal atau persiapan salah satu kegiatan yang dilaksanakan yaitu perencanaan tentang program dengan output berupa proposal kegiatan program. Proposal tersebut berisi tentang perencanaan detail kegiatan dan pembagian tugas kepada tim terkait kegiatan yang akan dilaksanakan.

3.2 Tahap Survei Kebutuhan

Tahap selanjutnya adalah tahap survei kebutuhan. Dalam tahapan ini maka dilakukan survei kebutuhan pembinaan olahraga khususnya Tenis Meja. Tahapan survei lainnya adalah survei terhadap ketersediaan pesantren yang akan dilakukan pengabdian kepada masyarakat.

3.3 Tahap Pelaksanaan

Tahap ketiga adalah tahap pelaksanaan, dalam tahap ini maka sudah dilaksanakan proses pelatihan dan kejuaraan Tenis Meja di pesantren.

3.4 Tahap Evaluasi

Tahap terakhir adalah tahap evaluasi program kegiatan yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini dilakukan evaluasi proses pelatihan dan pertandingan Tenis Meja lapangan di pesantren.

Tahapan di atas merupakan tahapan/langkah yang dilakukan dalam kegiatan program pemberdayaan pondok pesantren melalui pelatihan olahraga Tenis Meja untuk mewujudkan santri yang berkarakter, dan sehat.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode dan tahapan sebagai berikut:

a. Teori Pelatihan Olahraga Tenis Meja

- 1) Introduction tim pelaksana dengan peserta pelatihan. Disamping itu juga memperkenalkan properti yang diperlukan untuk permainan olahraga Tenis Meja.
- 2) Pemaparan materi Permainan Olahraga Tenis Meja.



Gambar 3. Dosen Unesa Tim Pelaksana PKM sesi Introduction program PKM



Gambar 4. Dosen Unesa Tim Pelaksana PKM dan peserta pelatihan pada sesi Introduction program PKM

b. Demonstrasi Permainan Olahraga Tenis Meja dilakukan oleh mahasiswa dengan mengikuti arahan dari dosen pelaksana PKM.

c. Pelatihan merujuk pada panduan teknik permainan olahraga Tenis Meja dimulai dengan cara pegang raket yang benar, serven, dan menerima pukulan dan lawan. Berikut tahapan teknik olahraga Tenis Meja.

1) Teknik Permainan Tenis Meja Gaya bermain apa saja yang diinginkan. Jangan biarkan orang lain mendikte bagaimana anda harus bermain, tetapi dengarkan nasihat untuk memperbaikinya. Gaya anda bisa menjadi perpanjangan dari kepribadian Anda. Semakin banyak memiliki gaya permainan, semakin kaya akan variasi, bawa sesuatu ke permainan.

2) Bermain dengan peralatan apapun yang anda inginkan, tetapi seharusnya tidak membatasi pilihan taktis anda atau pilihan lainnya. Gunakan peralatan yang anda bisa dan harus bisa dgn cara memainkan peralatan lainnya. Eksperimentasi adalah kunci.

3) Mengembangkan taktik-taktik dari counter, serve, poin, pertandingan, peralatan lawan, gaya dari lawan, perilaku lawan, taktik lawan, apapun.

4) Menghormati orang lain. Adalah cara untuk menjadi dihormati. Jangan menggunakan taktik untuk kecewa, ketakutan atau mengganggu lawan, disetiap point. bermainlah jika seseorang meminta anda untuk bermain. Cobalah untuk bersenang-senang dan biarkan orang lain yang memiliki rasa senang juga. Memberikan nasihat dan membantu pemain lain.

5) Belajar untuk menang dan belajar untuk kalah, biasakan diri anda menerima kesalahan dan keterbatasan dan kekurangan tehnik anda, jangan mengeluh ketika anda kalah. Anda kalah karena anda tidak menerima kekalahan tersebut.

6) Tidak ada keberuntungan, coba tempatkan bola anda persis jatuh didepan net atau diujung meja, maka anda akan terbiasa dengan pukulan-pukulan itu, begitu pula dengan lawan anda, jika pukulan mereka menyentuh net atau ditepi meja, coba lah untuk tetap focus mengembalikan bola harus tetap focus.

7) Meningkatkan gaya dan teknik. Memperbaiki kelemahan anda lebih mudah daripada meningkatkan kekuatan Anda, dan ingat bahwa lawan yang pintar akan melihat pada

8) tiap-tiap kelemahan. Pertama memutuskan untuk melatih apa, mengapa dan bagaimana Anda akan melakukannya, kemudian latihlah. Belajar untuk rally.

9) Aturan dan peralatan akan berubah, sehingga gaya tertentu atau peralatan 18 dapat diistimewakan. Jika anda bisa berubah kapan saja, anda juga dapat menerima perubahan dan mereka yang bermain di beberapa kekurangan, seperti Gaya yang kurang disukai, atau

bahkan dirugikan oleh peraturan yakinlah masih bisa menang. Hanya diperlukan usaha yang lebih keras.

10) Tidak adanya peralatan yang tidak adil. Tidak ada gaya yang buruk dengan olahraga. Tidak ada pemain yang inferior atau superior dengan cara apapun, dan tentu saja anda tidak berhak untuk menghakimi seseorang. Tinggalkan semua olahraga jika Anda berpikir berbeda dari ini.

11) Satu-satunya hukum yg harus dihormati adalah peraturan (the rules of the game). Hal ini berarti bahwa satu-satunya cara menunjukkan permainan seharusnya mainkan. Bacalah, patuhi semua peraturan, dan lalu tegakkan.

Kesimpulan

1. Mitra dalam hal ini Pengurus Pondok, Guru, siswa Pondok Pesantren

Miftahul Ula, Nglawak, Nganjuk tergolong stake holder yang sangat apresiasi dan peduli terhadap adanya program Aktivitas Jasmanidalam hal ini Tenis meja yang dirasakan berguna dan berdampak terhadap warga sekolah, dan sekitar.

2. Kondisi peralatan yang sederhana bisa memberikan kemanfaatan bagi warga sekitar.

Daftar Pustaka

Anwar, Ali. 2011. Pembaruan Pendidikan Pesantren Lirboyo Kediri. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azra, Azyumardi. 1996. Pergolakan Politik Islam, Dari Fundamentalis, Modernis, Hingga Postmodernisme. Jakarta: Paramadina.

Geertz, Clifford. 1981. Abangan, Santri, dan Priyayi dalam Masyarakat Jawa. Jakarta: Pustaka.

Mulyanto, Sumardi. 1977. Sejarah Singkat Pendidikan Islam di Indonesia 1945- 1975. Jakarta: Dharma Bhakti.

Majalah Kiblat NO. 9/XXXIII, 85: hlm. 56. Siddiq, Achmad. 1983. "Majalah Pesantren As-Shidiqi Putsa" Jember, Jawa Timur, 1983.

Sutrisno, Budiono Hadi. 2009. Sejarah Walisongo Misi Pengislaman di Tanah Jawa. Yogyakarta: GRAHA Pustaka.

Van der Veur, Paul W. (Ed.). 1984. Kenang-kenangan Dokter Soetomo. Jakarta: Sinar Harapan.