

OPTIMALISASI KEBUGARAN JASMANI MELALUI SARANA DAN PRASANA PADA PONDOK PESANTREN "MIFTAHUL 'ULA" NGLAWAK KERTOSONO

Andhega Wijaya¹, Abdul Hafidz², Lutfhi Abdil Khuddus³

¹²³Universitas Negeri Surabaya

[1andhegawijaya@unesa.ac.id](mailto:andhegawijaya@unesa.ac.id) ; [2abdulhafidz@unesa.ac.id](mailto:abdulhafidz@unesa.ac.id) ; [3lutfhikhuddus@unesa.ac.id](mailto:lutfhikhuddus@unesa.ac.id)

Abstract

Sport occupies one of the most important positions in human life to keep the body healthy and fit. In this modern world, sport has become a necessity for every human being. As is the case with 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" Nglawak Islamic Boarding School is one of the Islamic boarding schools that has a big commitment to developing character independence for its students, and sports are part of maintaining stable stamina. 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 Islamic boarding school environment, 2) sports infrastructure is still inadequate. The solutions and approaches offered to overcome the problems faced can be resolved immediately, including; 1) sports activities in this case can be exemplified by table tennis as an activity that can improve health, independence and character, 2) by providing sports equipment assistance, it can provide motivation for students or santri to carry out sports activities in general and table tennis in particular. The output targets that will be achieved in the service program include those carried out by caregivers continuously, and also by the school, teachers, students and students regarding physical activity, in this case the sport of table tennis, because this activity has never been done in their school. Meanwhile in higher education, it is an article in a national journal indexed by Sinta 6 or with an ISSN with accepted status; News on electronic mass media; Videos of service activities; Intellectual Property Rights.

Keyword: Physical Fitness; Islamic boarding school; infrastructure

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 setiap 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 bisa dicontohkan dengan 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. 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. Sedangkan di perguruan tinggi adalah artikel pada jurnal nasional terindeks sinta 6 atau berISSN berstatus accepted; Berita pada mesia massa elektronik; Video kegiatan pengabdian; Hak Kekayaan Intelektual (HaKI).

Kata Kunci: Kebugaran Jasmani; Pondok Pesantren; sarana prasarana

Submitted: 2024-09-15

Revised: 2024-09-23

Accepted: 2024-10-03

Pendahuluan

Pondok Pesantren Miftahul 'Ula tumbuh dari kegiatan pengajian yang dilakukan oleh Kyai Jalalain bersama ke-enam santri bawaannya dari Tebuireng, pesantren almamaternya. Dari sisi bangunan cikal bakal Pondok Pesantren Miftahul 'Ula adalah sebuah bangunan dari bambu

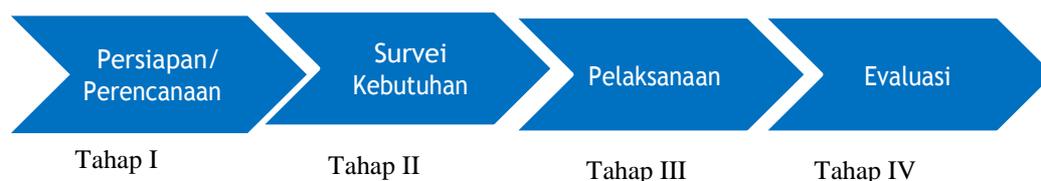
berukuran 10 x 4 meter untuk tempat sholat, belajar, serta tidur para santri. Sedangkan Kyai sendiri untuk sementara tinggal di rumah H. Yasin, tak jauh dari lokasi pesantren. Beberapa waktu kemudian, berita berdirinya pesantren di Nglawak pun tersebar. Banyak santri yang kemudian datang untuk berguru 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 ibtidayah, 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 dan melek teknologi. 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 terekot) diberikan waktu pada malam hari.

Adanya itu sebagai pengabdian yang bekerjasama dengan pihak pondok pesantren membuat strategi untuk bisa menjaga dari kebugaran jasmani, yaitu dengan mengenalkan dari olahraga, mengenalkan kebugaran jasmani, dan menjaga kebugaran jasmani. maka dari itu adanya strategi tersebut bisa menjaga kebugaran jasmani melalui menambahkan sarana dan prasarana olahraga pada pondok pesantren. adanya penambahan sarpras, mengharapkan kebugaran jasmani santriwan santriwati terjaga dengan baik, karena selalu tersedia di waktu kapanpun.

Metode

Tahapan atau langkah-langkah yang ditempuh guna melaksanakan solusi atas permasalahan pemberdayaan pondok pesantren melalui pelatihan olahraga Petanque untuk mewujudkan santri yang berkarakter, dan sehat. Dalam melaksanakan program pemberdayaan pondok pesantren melalui pelatihan olahraga Petanque untuk mewujudkan santri yang berkarakter, dan Sehat ini melalui beberapa tahapan/langkah. Tahapan tersebut digambarkan dalam bagan dibawah ini.



a. 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.

b. Tahap Survei Kebutuhan

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

c. Tahap Pelaksanaan

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

d. Tahap Evaluasi

Tahap terakhir adalah tahap evaluasi program kegiatan yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini dilakukan evaluasi proses pelatihan dan pertandingan petanque lapangan di pesantren. Tahapan di atas merupakan tahapan/langkah yang dilakukan dalam kegiatan program pemberdayaan pondok pesantren melalui pelatihan olahraga Petanque untuk mewujudkan santri yang berkarakter, dan sehat.

Hasil dan Pembahasan

Sudah lama tema kebugaran jasmani merupakan tema yang menarik untuk diperbincangkan karena selalu berkembang pesat dan selalu ada hal yang baru kemudian hasil dari pengabdian pada pondok pesantren ini disambut meriah oleh peserta dari pondok tersebut, audiensi yang berasal dari para guru pondok tersebut sangat antusias dalam mengikuti dari oral pentingnya kebugaran jasmani yang dipresentasikan lewat penambahan dari sarana prasarana. di lain itu juga Unesa mengajak para santri untuk aktif berolahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Selain dari pihak Unesa atau para guru pondok pesantren Miftahul 'Ula, kegiatan tersebut juga diikuti oleh masyarakat di lingkungan Ponpes Miftahul 'Ula. Seperti Komite Sekolah Ponpes Miftahul Ula Gus Thoyib, Kepala Sekolah MAN 1 Nglawak Zuhul, Kepala MAM Mustafid, dan masih banyak yang lainnya. Adapun sarana dan Prasarana yang dilanjutkan penggunaannya oleh selingkung Pondok Pesantren "Ula Nglawak Kertosono adalah

1. Olahraga pingpong dan peralatannya;
2. Olahraga Bulutangkis dan peralatannya;
3. Voli dan peraltannya;
4. Basket dan peralatannya;
5. Futsal dan peralatannya; beserta

6. pembatas lapangan



Gambar 1. Penyerahan Peralatn Olahraga

Sebelum adanya penyerahan dari peralatan olahrag tersebut, PKM ini memberikan perentasi pentingnya kebugaran Jasmani yang di datangkan Langsung oleh pakarnya langsung dari Indonesia yang menempuh studi di Negara China dalam bidang kebugaran jasmani dan atletik yaitu Aprilyan Putra Bimantoro, S.Pd., M.Ed.



Gambar 2. Persentasi Kebugaran Jasmani

terkait dengan adanya PKM ini, bertujuan untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat beserta selalu menjunjung tinggi

Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

Luaran PKM

1. Berita dan Dokumentasi

a. dari ripost.id

<https://ripost.id/utama/pkm-unesa-bantu-optimalisasi-kebugaran-jasmani-melalui-sarana-prasarana-di-ponpes-miftahul-ula-nglawak-kertosono/>



b. dari radarnganjuk-jawapos.com

<https://radarnganjuk.jawapos.com/olahraga/2174842555/unesa-gelar-pkm-di-ponpes-miftahul-ula-nglawak-nganjuk-ajak-santri-aktif-berolahraga-agar-sehat>

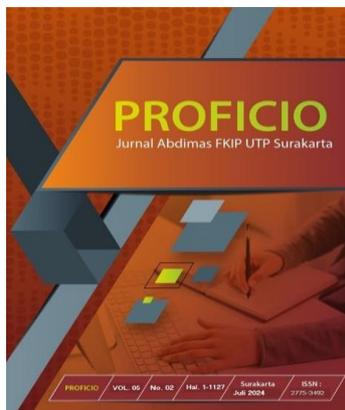


c. duta.com

<https://duta.co/pkm-unesa-di-ponpes-miftahul-ula-nglawak-kertosono-terapkan-olahraga-tenis-meja-untuk-tingkatkan-kemandirian-dan-karakter-santri>

2. Jurnal PKM

<https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JPF/issue/archive>



Gambar 3. Jurnal PKM UTP Surakarta

3. Hak Kekayaan Intelektual

4. Youtube

5. Perjanjian Kerjasama (PKS)

Kesimpulan

Simpulan dari pengabdian masyarakat ini adalah, masyarakat semakin menyadari akan pentingnya kebugaran jasmani walaupun hanya sebatas kecil, badan kita harus dijaga dengan baik, sehat tidak cukup untuk melakukan aktifitas dunia atau agama tetapi perlu bugar tubuh untuk bisa menyelesaikan berbagai macam kegiatan.

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.
- Yusuf, Choirul & Suwito NS. 2009. *Model Pengembangan Ekonomi Pesantren*. Purwokerto: STAIN Press. <https://www.asadenanv>