

OPTIMALISASI KEBUGARAN JASMANI MELALUI SARANA DAN PRASANA PADA PONDOK PESANTREN "WALISONGO" SRAGEN

Andhega Wijaya¹, Aprilyan Putra Bimantoro², Turhan Yani³, Mufarrihul Hazin⁴
^{1,2,3,4}Universitas Negeri Surabaya

¹ andhegawijaya@unesa.ac.id; ² apriyanbimantoro@unesa.ac.id ; ³ muhammadturhan@unesa.ac.id ;
⁴ mufarrihulhazin@unesa.ac.id ;

Abstract

The community service program entitled "Air Badminton Sports Education" was conducted at SMPN 3 Satar Mese, East Nusa Tenggara, with the aim of enhancing students' and teachers' knowledge, skills, and motivation toward engaging in innovative sports activities that adapt to limited school facilities. This program employed a participatory-educational approach, actively involving physical education teachers and students throughout all stages of the activity. The implementation included socialization on the importance of regular physical activity for adolescent health, an introduction to the concepts and rules of Air Badminton, and practical training on basic techniques such as serving, rallying, and net play. The results showed that students successfully mastered fundamental playing skills and demonstrated improvement in social-emotional aspects such as teamwork, communication, and sportsmanship. Furthermore, physical education teachers gained enhanced pedagogical competence by applying contextual learning methods utilizing the school's local environment. This program also proved effective in increasing students' motivation to participate in physical activities, as it can be easily implemented without complex facilities. Overall, this initiative has contributed positively to improving the quality of physical education in resource-limited schools and demonstrated that simple innovations like Air Badminton can serve as both recreational and educational alternatives in creating enjoyable learning experiences in physical education.

Keywords: Community Service, Air Badminton, Physical Education, Physical Activity, Sports Innovation

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) Pondok Pesantren "Walisongo" Sragen selaku Mitra PKM, olahraga merupakan bagian dari aktivitas untuk mengimbangi kegiatan-kegiatan selain kegiatan keagamaan dan pelajaran sekolah. Ponpes/ Pondok Pesantren "Walisongo" Sragen 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 olahrag sepak bola, karena kegiatan ini belum pernah dilakukan di sekolah mereka.

Kata Kunci: Pengabdian Masyarakat, Pendidikan Jasmani, Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani

Submitted: 2025-11-02

Revised: 2025-11-09

Accepted: 2025-11-16

Pendahuluan

Pondok Pesantren Walisongo tumbuh dari kegiatan pengajian yang dilakukan oleh Kyai Jalalain bersama ke-enam santri bawaannya dari Tebuireng, pesantren almahmaternya. Dari sisi bangunan cikal bakal Pondok Pesantren Walisongo 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 Sragen 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 Sragen 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" Sragen 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.

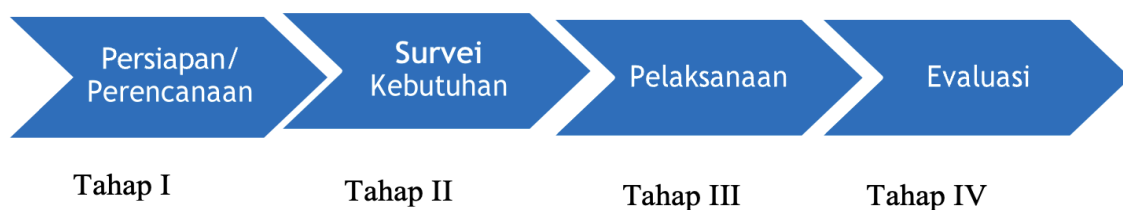
Ponpes Miftahul "Ula" mempunyai budaya setiap momen hari-hari besar Islam selalu mengadakan kegiatan PHBI (Peringatan Hari Besar Islam) dengan melibatkan masyarakat untuk ikut bersama merayakan pada kegiatan PHBI. Islam bukanlah milik lingkungan ponpes saja namun juga milik masyarakat yang beragama Islam 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. 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

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

Kegiatan pengabdian masyarakat "Optimalisasi kebugaran jasmani melalui sarana dan prasana pada Pondok Pesantren "Walisongo" Sragen" dilaksanakan di Provinsi JawaTengah, tepatnya di Pondok Pesantren Walisongo Sragen yang dipimpin oleh Abah Ma'ruf Islamudin. Dengan melibatkan tim PKM dari Universitas Negeri Surabaya, guru, dan siswa SMA Walisong yang kelas khusus yaitu kelas atlet sepak bola. Tujuan utama kegiatan ini adalah memberikan dampak bagi siswa mendapatkan ilmu pengetahuan dan keterampilan sarana dan prasana. Bagi guru dan pelatih futsal anak santri tersebut. Kegiatan ini menjadi bekal tambahan dan memperkaya materi pembelajaran di sekolah khusus kelas tersebut serta memungkinkan menyajikan variasi olahraga luar ruangan yang mudah diakses dan menarik. Penyampaian teori dan praktik disampaikan oleh dosen Apriliyan menjelaskan bahwa secara detail, perbedaan menangani jika peoatih tidak mengawasi karena di luar jam berlatih. selain itu juga guru dan kepala sekolah diajak untuk memahami dan memodifikasi alat serta menjadikan lapangan sebagai arena yang menyenangkan. Puncak dari kegiatan ini adalah praktik. Tim Universitas Negeri Surabaya menggelar demonstrasi Latihan.

Berdasarkan hasil observasi lapangan, keas khusus olahra ponpes walisongo Sragen mempunyai karir yang bagus, di satu sisi ikut dalam setiap perlombaan futsal dan juga memenangkan dari kejuarana tersebut. Mereka dapat bersaing dengan berbagai macam klub yang tersebar di Surakarta, karena klub Surakarta sangat terkenal dalam hal Latihan maupun dalam prakteknya. Selain itu juga ada 2 siswa yang diberikan beasiswa oleh negara Portugal utnuk mengikuti sesi Latihan sepakbola yang di salah satu klub di Portugal. Hal ini menunjukan bahwa pondok pesantren Walisongo mempunyai keunggulan dan berfokus apada olahraga, dan juga terbukti di daerah Sragen, pondok pesantren yang mempunyai satu-satunya kelas khusus futsal.

Kelas ini tdk terus menerus berlatih mengasingkan akademik yang lain tetapi akademik dan olahraga ini bercampur, sehingga akademik didapatkan beserta olahraga juga didapatkan.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan ini berdampak positif terhadap motivasi siswa untuk berolahraga. Banyak siswa menyampaikan bahwa terasa lebih menarik dan tidak monoton dibandingkan aktivitas olahraga di dalam ruangan. Suasana terbuka yang digunakan dalam permainan memberikan efek psikologis yang menyegarkan, sehingga mendorong siswa untuk bergerak lebih aktif dan menikmati proses pembelajaran jasmani dengan antusias.

Kesimpulan

Program pengabdian masyarakat bertajuk "Optimalisasi kebugaran jasmani melalui sarana dan prasarana pada Pondok Pesantren "Walisongo" Sragen" yang dilaksanakan di Ponpes , memberikan hasil yang signifikan bagi siswa maupun guru. Melalui kegiatan ini, peserta didik mendapatkan wawasan serta keterampilan baru terkait olahraga AirBadminton, disertai peningkatan kemampuan fisik, sosial, dan emosional. Siswa mampu menguasai teknik dasar permainan serta menunjukkan kemampuan bekerja sama, berkomunikasi, dan berkompetisi secara positif. Bagi guru PJOK, kegiatan ini turut memperkaya kompetensi pedagogik, khususnya dalam menerapkan pembelajaran yang kontekstual dengan memanfaatkan potensi lingkungan sekolah. AirBadminton terbukti menjadi pilihan olahraga yang praktis, menarik, dan dapat diimplementasikan dengan mudah, terutama di sekolah yang memiliki keterbatasan sarana. Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa inovasi sederhana dalam olahraga dapat menjadi media yang efektif untuk meningkatkan motivasi berolahraga, memperbaiki kebugaran jasmani, serta menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan bermakna bagi siswa.

Daftar Pustaka

- Anwar, Ali. 2011. *Pembaruan Pendidikan Pesantren Lirboyo Kediri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azra, Azyumardi. 1996. *Pergolakan Politik Islam, Dari Fundamentalisme, Modernisme, 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>