

Peningkatan Karakter Santri dan Kesehatan di Pondok Pesantren Al Hikmah Sumobito Melalui Olahraga Petanque

Abdul Hafidz*¹, Andhega Wijaya², Nurkholis³, Bayu Agung Pramono⁴

¹(Program Studi D4 Kepelatihan Olahraga, Fakultas Vokasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia)

²(Program Studi S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia)

^{3,4}(Program Studi S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia)

e-mail: *1abdulhafidz@unesa.ac.id

Abstrak

Pesantren harus menjalankan peran, fungsi, dan potensinya untuk meningkatkan kehidupan dan menguatkan keberadaan masyarakat, sehingga masyarakat Indonesia memiliki adab, rasa adil, makmur, dan demokratis. Salah satu tujuan utama yang dikejar oleh pesantren dalam mendidik para santri dan santriwati ialah pembentukan karakter atau akhlak yang mulia. Selain peningkatan karakter para santri dan santriwati, peningkatan kesehatan juga menjadi hal yang krusial bagi pesantren sebagai lembaga pendidikan. Salah satu upaya yang bisa digunakan untuk mewujudkan itu semua adalah melalui olahraga, termasuk olahraga petanque. Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan karakter santri dan kesehatan di pondok pesantren melalui olahraga petanque, di mana tempat pelaksanaannya di Pondok Pesantren Al Hikmah Sumobito Metode pengabdian kepada masyarakat (PKM) yang digunakan ada empat tahap: perencanaan, survei kebutuhan, pelaksanaan, dan evaluasi. Hasil dari pelaksanaan PKM ini menunjukkan: adanya pemahaman pentingnya hidup sehat dengan berolahraga, salah satunya dengan olahraga petanque: lingkungan pesantren mengoptimalkan kebiasaan hidup sehat dan menjadi bagian dari peningkatan karakter santri; dan pondok pesantren memahami perlunya peningkatan prestasi olahraga dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, termasuk pada cabang olahraga petanque.

Kata kunci— Peningkatan Karakter, Kesehatan, Petanque, Pondok Pesantren

Abstract

Islamic boarding schools must carry out their roles, functions, and potential to improve life and strengthen the existence of society so that Indonesian society has manners, a sense of justice, prosperity, and democracy. In educating santri and female students, the formation of noble character or morals is one of the main educational goals pursued by Islamic boarding schools. Apart from improving the character of the santri and female students, improving health is also crucial for Islamic boarding schools as educational institutions. One effort that can be used to make this happen is through sports, including petanque. The aim of community service by universities is to improve the character of students and health in Islamic boarding schools through the sport of petanque, where the implementation is at the Al Hikmah Sumobito Islamic Boarding School. The community service method (PKM) used is in four stages: planning, needs survey, implementation, and evaluation. The results of the implementation of this PKM show: there is an understanding of the importance of healthy living through exercise, one of which is petanque: the Islamic boarding school environment optimizes healthy living habits and is part of improving the character of the students; and Islamic boarding schools understand the need to

improve sports performance by providing adequate facilities and infrastructure, including the sport of petanque.

Keywords— *Character Improvement, Health, Petanque, Islamic Boarding School*

1. PENDAHULUAN

Pesantren yang diketahui sebagai lembaga pendidikan memiliki peran untuk mencetak generasi muslim yang berilmu dan mampu membimbing khalayak, hingga kini pesantren memiliki image sebagai lembaga terbaik yang bisa mendidik anak-anak sampai memiliki akhlak dan karakter yang baik (Suwarno, 2017). Bahkan pada saat sudah selesai mengenyam ilmu di pesantren, para orang tua berharap agar anak-anak mereka memiliki jaminan akhlak yang mulia dan memiliki keunggulan ilmu di bidang agama. Dalam implementasinya, pendidikan yang dilakukan oleh pondok pesantren selaras dengan tujuan dan fungsi pendidikan nasional, yaitu mengembangkan kemampuan dan membantu watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab (Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional, 2003).

Melihat redaksi terkait tujuan pendidikan nasional yang ada di Undang-Undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, ada beberapa aspek yang sangat penting untuk dicapai dan ada pada para peserta didik yaitu karakter dan kondisi tubuh yang sehat. Pembentukan karakter pada anak atau peserta didik merupakan hal yang sangat penting, bahkan bisa disebut sebagai bagian integral dalam dunia pendidikan (Fatmah, 2018). Istilah karakter memiliki arti sebagai cara untuk berpikir dan berperilaku pada masing-masing individu untuk bersosialisasi dan melangsungkan hidupnya, baik di keluarga, masyarakat, hingga negara (Fatmah, 2018). Seseorang yang memiliki karakter yang mulia merupakan manusia yang dapat menentukan keputusan dan siap bertanggung jawab atas segala akibat dari keputusan yang telah dia buat (Samani & Hariyanto, 2012). Sebagai agama yang sarat dengan nilai-nilai spiritualitas, agama islam memiliki jejak pendidikan karakter yang jelas dan sistematis (Fuad, 2013), salah satu penerapannya yakni di lingkungan pondok pesantren. Suatu usaha dalam membentuk dan membina karakter para santri maupun santriwati yang bertakwa, beriman, dan melekat akan karakter agama islam, seperti: akhlak yang baik, kemandirian, kejujuran, dan jiwa sosial yang diwujudkan dalam tradisi dan budaya pada pondok pesantren (Hafidh et al., 2023; Nizarani et al., 2020).

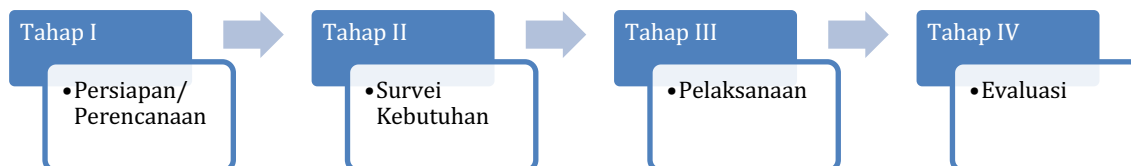
Kesehatan merupakan salah satu aspek krusial dalam kehidupan masyarakat, karena tanpa memiliki kondisi kesehatan yang baik, maka seorang individu akan mengalami kesulitan dalam melakukan aktivitas atau kegiatannya sehari-hari (Nasution et al., 2022). Langkah yang paling murah dan terjangkau untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan seseorang adalah dengan melakukan aktivitas olahraga (Ilham et al., 2018). Menurut hasil riset, olahraga yang dilakukan dengan intensitas sedang atau moderat, mampu memberikan efek fisiologis seperti memperbaiki kebugaran fisik dan kesehatan mental dengan cara mengembangkan aktivitas neuro kimia di dalam otak (Rusip & Boy, 2020). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa secara tidak langsung tingkat kesehatan masyarakat dapat memberikan pengaruh pada tingkat kemajuan suatu daerah (Juniarto et al., 2022).

Suatu upaya untuk meningkatkan karakter dan tingkat kesehatan para santri, selaku peserta didik di lingkungan pondok pesantren adalah dengan aktivitas olahraga, salah satunya yaitu olahraga petanque. Petanque adalah cabang olahraga baru di Indonesia dan belum dikenal secara luas oleh masyarakat (Putra et al., 2022), dimana olahraga ini diketahui sebagai olahraga keterampilan yang mampu menjembatani kontak antar individu manusia dan mampu menumbuhkan ikatan sosial (Ellyas et al., 2023). Berdasarkan uraian-uraian yang telah dijelaskan sebelumnya, maka sangat perlu diadakannya pengabdian kepada masyarakat perihal peningkatan

karakter dan kesehatan para santri melalui olahraga petanque, yang mana tempat penerapan pengabdian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Hikmah Sumobito, Kabupaten Jombang.

2. METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini terdapat tahapan-tahapan atau beberapa langkah, yang mana ada empat tahap. Empat tahap tersebut dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Tahapan Metode Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

Berikut deskripsi kegiatan yang dilakukan pada masing-masing urutan tahapannya:

- 1) Tahap I (Tahap Persiapan/ Perencanaan)
Dalam tahap ini dilaksanakan kegiatan penyusunan perencanaan tentang program dengan output berupa proposal kegiatan. Isi dari proposal yang disusun memuat tentang detail rancangan kegiatan dan pembagian tugas pada tim.
- 2) Tahap II (Survei Kebutuhan)
Pada tahap ini, dilakukan survei kebutuhan pada saat pelaksanaan kegiatan, seperti: survei ketersediaan pesantren dan kebutuhan pembinaan olahraga petanque.
- 3) Tahap III (Pelaksanaan)
Memasuki tahap ketiga ini, hal yang dilakukan adalah pelaksanaan proses pengabdian kepada masyarakat di mitra.
- 4) Tahap IV (Evaluasi)
Tahapan terakhir yang dilakukan adalah melakukan evaluasi dari program kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat di Pondok Pesantren Al Hikmah Sumobito Kabupaten Jombang didapatkan hasil sebagai berikut:

- 1) Tahap Persiapan/ Perencanaan
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) diawali dengan kegiatan tahap persiapan yang meliputi: koordinasi tim PKM, observasi lapangan, penyusunan buku panduan, menentukan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan, dan mendata peserta pelatihan.
- 2) Tahap Survei Kebutuhan
Hal yang dilakukan oleh tim pada tahap ini adalah mengadakan properti olahraga petanque dan kebutuhan lainnya yang mendukung dalam pelaksanaan PKM.
- 3) Tahap Pelaksanaan
Pada tahap pelaksanaan, kegiatan langsung dilaksanakan di Pondok Pesantren Al Hikmah Sumobito, Kabupaten Jombang yang dibuka oleh Sekretaris LPPM Universitas Negeri Surabaya, yaitu Dr. Oce Wiriawan, M.Kes. Peserta ini diikuti oleh para guru atau ustadz dan ustadzah dari berbagai mata pelajaran.



Gambar 2. Pembukaan Kegiatan PKM oleh Sekretaris LPPM UNESA

Setelah acara dibuka, dilanjutkan dengan acara pengenalan program (introduction program) terkait Pengabdian Kepada Masyarakat yang merupakan sebagai salah satu implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi, dimana tim PKM memberikan pengenalan cabang olahraga petanque kepada para peserta. Kemudian, acara dilanjutkan dengan memberikan pengarahan terkait tata cara hidup sehat melalui olahraga petanque.



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan PKM



Gambar 4. Foto bersama dengan para peserta

4) Tahap Evaluasi

Pada tahap akhir ini, tim melakukan finalisasi dengan melaksanakan evaluasi program pengabdian dengan cara mengamati langsung terhadap masyarakat sasaran yang menjadi mitra pelaksanaan PKM, mitra yang dimaksud adalah Pondok Pesantren Al Hikmah Sumobito, Kabupaten Jombang. Terutama pada produk luaran, meliputi: buku panduan pelaksanaan olahraga petanque, dokumentasi kegiatan PKM, dan menyusun laporan akhir PKM.

Adapun capaian yang dihasilkan oleh tim PKM ini setelah menjalankan kegiatan, antara lain:

- 1) Adanya kesepakatan jadwal pelaksanaan kegiatan dan tempat pelaksanaan, beserta data peserta kegiatan pelatihan.
- 2) Kesiapan bahan dan alat pelaksanaan PKM.
- 3) Observasi dan validasi lapangan yang dilakukan untuk mensinkronisasi data yang diambil. Kegiatan observasi dan validasi data di lapangan diperoleh hasil sebagai berikut:
 - a. Pondok Pesantren Al Hikmah Sumobito, Kabupaten Jombang membutuhkan pendampingan terkait dengan hidup sehat dan aktivitas fisik guna meningkatkan kebugaran jasmani.
 - b. Permintaan Pondok Pesantren Al Hikmah Sumobito, Kabupaten Jombang sebagai mitra, yakni perangkat olahraga khususnya pada cabang olahraga petanque.
- 4) Tersusunnya buku panduan olahraga petanque.
- 5) Tersusunnya laporan akhir PKM.

Untuk melihat gambaran perihal target sebelum dan sesudah dilaksanakannya program PKM dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

Target PKM	
Sebelum Program	Sesudah Program
Lingkungan di dalam pondok pesantren kurang memahami pentingnya hidup sehat melalui aktivitas olahraga	Masyarakat di lingkungan pondok pesantren memahami pentingnya hidup sehat dengan aktivitas olahraga
Lingkungan pondok pesantren kurang mengoptimalkan kebiasaan hidup sehat dengan aktivitas olahraga yang dapat membantu meningkatkan imun dan membentuk karakter yang religius	Lingkungan pondok pesantren mengoptimalkan kebiasaan hidup sehat dan menjadi bagian dari peningkatan karakter para santri dan santriwati
Pondok pesantren kurang memahami cara meningkatkan prestasi olahraga yang harus dirancang sedemikian rupa dan dilakukan secara berkelanjutan	Pondok pesantren memahami peningkatan prestasi olahraga, diantaranya perlunya sarana dan prasarana yang cukup memadai dan didukung dengan desain yang bagus

Tabel 1. Perubahan yang Terjadi Setelah Pelaksanaan PKM

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa kegiatan tersebut berjalan sukses dengan terciptanya wadah kegiatan masyarakat dalam bentuk komunitas olahraga yang dibina dan dilegalkan oleh pimpinan mitra yaitu Pondok Pesantren Al Hikmah Sumobito Jombang. Sesuai dengan paradigma kemitraan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh tim dosen Vokasi Universitas Negeri Surabaya yang menganut adanya sistem keberlanjutan program (sustainable) yang tidak sekedar pencitraan akademis saja,

sehingga inovasi yang telah dihasilkan dapat ditebar kebermanfaatannya pada masyarakat, khususnya pada cabang olahraga petanque. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan karakter dan kesehatan santri di pondok pesantren Al Hikmah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ellyas, S. I., Gontara, S. Y., Sunardi, S., Maryanto, M., Lelono, S., Margono, A., & Kristiyanto, A. (2023). Edukasi Cabang Olahraga Petanque sebagai Olahraga Permainan bagi Lansia. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 4(2), 82–91. <https://doi.org/10.26877/JPOM.V4I2.16616>
- Fatmah, N. (2018). Pembentukan Karakter dalam Pendidikan. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 29(2), 369–387. <https://doi.org/10.33367/TRIBAKTI.V29I2.602>
- Fuad, A. J. (2013). Pendidikan Karakter Dalam Pesantren Tasawuf. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 23(1). <https://doi.org/10.33367/TRIBAKTI.V23I1.13>
- Hafidh, Z., Nurjaman, I. M., Baits, A., & Goffary, I. (2023). Pendidikan Karakter Di Pondok Pesantren. *Al-Hasanah : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 8(1), 15–30. <https://doi.org/10.51729/81100>
- Ilham, I., Saputra, E., Munar, H., Oktadinata, A., & Daya, W. J. (2018). Meningkatkan Kesehatan Masyarakat Melalui Kegiatan Mengolahragakan Masyarakat dan Memasyarakatkan Olahraga di Desa Panca Mulya dan Tanjung Harapan Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 7(2), 70–77. <https://doi.org/10.22437/CSP.V7I2.6218>
- Juniarto, M., Sujarwo, S., & Subandi, O. U. (2022). Edukasi Olahraga Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran dan Kesehatan Masyarakat Kota Bekasi Provinsi Jawa Barat. *Dharma Raflesia : Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS*, 20(1), 16–23. <https://doi.org/10.33369/DR.V20I1.18759>
- Nasution, A. F., Alinur, A., Herlina, H., Elfina, H., Siregar, I., & Daulay, D. E. (2022). Sosialisasi Budaya Olahraga bagi Siswa dan Siswi di Pesantren Darussalam Guntur Batubara. *Journal Liaison Academia and Society*, 2(4), 57–62. <https://doi.org/10.58939/J-LAS.V2I4.429>
- Nizarani, N., Kristiawan, M., & Sari, A. P. (2020). Manajemen Pendidikan Karakter Berbasis Pondok Pesantren. *Jurnal Intelektualita: Keislaman, Sosial Dan Sains*, 9(1), 37–44. <https://doi.org/10.19109/INTELEKTUALITA.V9I1.5432>
- Undang-Undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, (2003).
- Putra, M. F. P., Setyo, G. T., Putra, I. P. E. W., Kurdi, K., Sinaga, F. S. G., Sinaga, E., Hidayat, R. R., Muhammad, J., Wandik, Y., Womsiwor, D., & Mantiri, G. J. M. (2022). Memasyarakatkan Olahraga Petanque di Tingkat Pelajar Papua. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 3(1), 1–5. <https://doi.org/10.26877/JPOM.V3I1.11891>
- Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olah Raga di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental di Masa Pandemi Covid 19 bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *JURNAL IMPLEMENTA HUSADA*, 1(2), 152–161. <https://doi.org/10.30596/JIH.V1I2.5035>
- Samani, M., & Hariyanto. (2012). *Konsep dan Model Pendidikan Karakter*. Remaja Rosdakarya.
- Suwarno, S. (2017). Pondok Pesantren Dan Pembentukan Karakter Santri (Studi Tentang Pengembangan Potensi-Potensi Kepribadian Peserta Didik Pondok Pesantren Terpadu Almultazam Kabupaten Kuningan). *Oasis : Jurnal Ilmiah Kajian Islam*, 2(1), 79–91. <https://doi.org/10.24235/OASIS.V2I1.1732>

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Surabaya karena telah memberikan kesempatan dan pendanaan kepada penulis dan tim untuk menyalurkan ilmu pengetahuan demi menebar kebermanfaatannya. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada mitra dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat,

yaitu Pondok Pesantren Al Hikmah Sumobito karena telah mendukung kegiatan ini dengan baik dan sangat antusias.