

Pengenalan Teknik Olahraga Senam bagi Santri untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah

Nurhasan¹, Muhammad Kharis Fajar², Dwi Cahyo Kartiko³

^{1,2,3}(Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

e-mail: *nurhasan007@unesa.ac.id

Abstrak

Senam adalah bentuk olahraga yang melibatkan serangkaian gerakan tubuh yang terkoordinasi, yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik, fleksibilitas, dan kekuatan otot. Sejarah senam dapat ditelusuri kembali ke zaman kuno, di mana praktik ini digunakan dalam pelatihan militer dan pendidikan fisik di berbagai budaya, termasuk Yunani dan Romawi. Dalam konteks modern, senam telah berkembang menjadi berbagai disiplin, termasuk senam artistik, senam ritmik, dan senam aerobik, yang semuanya memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan teknik olahraga senam kepada santri di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah, dengan harapan dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka. Hasil dari program ini menunjukkan peningkatan pemahaman santri mengenai pentingnya olahraga, khususnya senam, dalam menjaga kesehatan. Melalui kegiatan workshop dan seminar, santri tidak hanya belajar teknik senam, tetapi juga nilai-nilai disiplin dan kerja sama. Program ini berhasil menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan diharapkan dapat menjadi model bagi pondok pesantren lainnya dalam mengintegrasikan olahraga ke dalam kurikulum pendidikan mereka. Dengan demikian, pengenalan teknik olahraga senam di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan dan kesejahteraan komunitas.

Kata kunci— Senam, Pondok Pesantren, Santri

Abstract

Gymnastics is a form of exercise that involves a series of coordinated body movements aimed at improving physical fitness, flexibility, and muscle strength. The history of gymnastics can be traced back to ancient times, where it was used in military training and physical education across various cultures, including the Greeks and Romans. In the modern context, gymnastics has evolved into various disciplines, including artistic gymnastics, rhythmic gymnastics, and aerobic gymnastics, all of which offer significant health benefits. This community service program aims to introduce gymnastics techniques to students at Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah, with the hope of enhancing their health and well-being. The results of this program indicate an increased understanding among students regarding the importance of exercise, particularly gymnastics, in maintaining health. Through workshops and seminars, students not only learned gymnastics techniques but also the values of discipline and teamwork. This program successfully created an environment that supports a healthy lifestyle and is expected to serve as a model for other pesantren in integrating sports into their educational curriculum. Thus, the introduction of gymnastics techniques at Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah is anticipated to provide a sustainable positive impact on the health and well-being of the community.

Keywords— Gymnastics, Islamic Boarding School, Students

1. PENDAHULUAN

Pentingnya olahraga dalam menjaga kesehatan menjadi fokus utama dalam berbagai aspek kehidupan, terutama di kalangan santri yang menjalani rutinitas harian yang padat. Senam dipilih

sebagai kegiatan fisik karena kemampuannya yang luar biasa dalam meningkatkan fleksibilitas, kekuatan otot, dan koordinasi gerakan. Ketiga aspek ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari santri, tidak hanya untuk mendukung aktivitas fisik mereka, tetapi juga untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan ibadah. Dengan tubuh yang lebih fleksibel dan kuat, santri dapat melaksanakan berbagai gerakan dalam ibadah dengan lebih baik, sehingga meningkatkan pengalaman spiritual mereka.

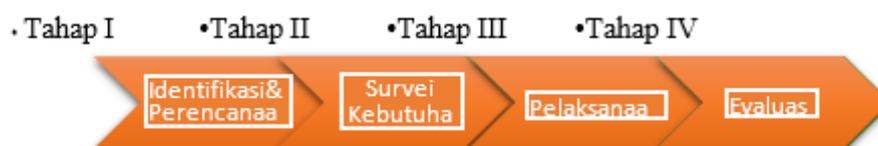
Namun, implementasi program ini tidaklah tanpa tantangan. Beberapa santri mungkin menghadapi hambatan fisik, seperti keterbatasan mobilitas atau kondisi kesehatan tertentu yang dapat menghalangi partisipasi mereka dalam kegiatan senam. Selain itu, kendala partisipasi juga dapat muncul dari kurangnya motivasi atau dukungan dari lingkungan sekitar. Infrastruktur dan fasilitas olahraga yang memadai juga diperlukan untuk mendukung keberhasilan program ini. Tanpa adanya ruang yang cukup dan peralatan yang sesuai, pelaksanaan senam tidak akan optimal, sehingga mengurangi efektivitas program dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Secara keseluruhan, pengenalan teknik olahraga senam menjadi langkah strategis dalam memperkuat kesehatan dan kesejahteraan santri di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah. Program ini tidak hanya berfokus pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga membangun nilai-nilai disiplin dan kerja sama tim yang penting bagi perkembangan holistik mereka. Dengan melibatkan santri dalam kegiatan senam, mereka diajarkan untuk saling mendukung dan berkolaborasi, yang merupakan nilai-nilai penting dalam pendidikan di pondok pesantren.

Pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada pengenalan Teknik Olahraga Senam bagi Santri untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah menyoroti pentingnya memperkenalkan senam sebagai bagian dari kegiatan fisik di lingkungan pendidikan. Ini merupakan langkah yang strategis untuk meningkatkan kondisi kesehatan dan kesejahteraan santri di lembaga tersebut. Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah menjadi titik awal yang vital dalam memahami relevansi program ini. Sebagai lembaga pendidikan Islam yang menekankan praktik-praktik tradisional Salafi, peningkatan kesehatan santri menjadi fokus penting, mengingat kesejahteraan fisik merupakan fondasi utama untuk kemajuan akademis dan spiritual. Dengan demikian, program ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi santri dan komunitas di sekitarnya.

2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui 4 tahapan yaitu (1) identifikasi dan perencanaan, (2) survei kebutuhan, (3) pelaksanaan, dan (4) evaluasi.



Gambar 1 Metode PKM Pengenalan Teknik Olahraga Senam bagi Santri untuk Meningkatkan Kesehatan dan Kesejahteraan di Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah

Tahap Persiapan / Perencanaan

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

Tahap Survei Kebutuhan

Tahap selanjutnya adalah tahap survei lokasi kegiatan yaitu Pondok Pesantren Assalafi Al Fithrah di wilayah Kenjeran. Untuk pendataan jumlah santri yang akan ikut sosialisasi.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, Z. (2020). Manfaat Olahraga bagi Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130.

Hidayati, N., & Rahmawati, D. (2021). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Pondok Pesantren. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(1), 45-52.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman Kesehatan untuk Santri di Pondok Pesantren*. Jakarta: Kemenkes RI.

Nurhasan, P. (2022). Pengaruh Senam terhadap Kesehatan Fisik Remaja. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(3), 201-210.

Sari, R. (2020). Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesejahteraan Mental. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan*, 12(4), 300-310.

Supriyadi, A. (2021). Strategi Peningkatan Keterlibatan Komunitas dalam Kegiatan Olahraga. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 75-82.

Widiastuti, E. (2020). *Olahraga Senam untuk Kesehatan dan Kebugaran*. Yogyakarta: Penerbit Andi.

Zainuddin, M. (2021). Kesehatan dan Kesejahteraan Santri di Pondok Pesantren. *Jurnal Kesehatan dan Pendidikan*, 9(1), 15-22.