

# Implikasi Senam Santri Pada Santri dan Santriwati di Pondok Pesantren Al-Muhajirin untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani

Grafitte Decheline<sup>1</sup>, Yonifia Anjanika<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Jambi

[grafiti@unja.ac.id](mailto:grafiti@unja.ac.id)<sup>1</sup> [yonifiaanjanika@unja.ac.id](mailto:yonifiaanjanika@unja.ac.id)<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Kebugaran jasmani itu penting bagi santri dan santriwati pondok pesantren karena aktivitas siswa Pondok pesantren berbeda dengan Aktivitas siswa pada sekolah umumnya. Santri-santri Pondok pesantren harus membaca Al-Qur'an sehari-hari dari siang, sore dan malam bahkan harus membiasakan diri untuk bangun tengah malam untuk melaksanakan shalat malam, belum lagi tugas mata pelajaran di kelas hingga menimbulkan kerja fisik yang lebih berat. Solusinya, kebugaran jasmani dapat dilatih dengan berbagai bentuk olahraga, salah satunya dengan senam, termasuk senam santri. Senam santri adalah olahraga gerak dan musik yang disusun secara sistematis dengan sasaran meningkatkan kebugaran jasmani para santri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan berolahraga untuk menjaga kebugaran jasmani dengan melakukan senam santri kepada para santri dan santriwati di pondok pesantren Al-Muhajirin. Metode yang digunakan yaitu melakukan implikasi senam santri dan kemudian memberikan survey untuk melihat sejauh mana kebermanfaatannya dari implikasi ini. Survey terdiri dari empat kategori yaitu sangat bermanfaat, bermanfaat, kurang bermanfaat dan tidak bermanfaat menggunakan teknik wawancara secara langsung. Hasil dari survey tersebut menyatakan bahwa sebanyak 95% para santri dan santriwati menjawab implikasi senam santri ini sangat bermanfaat dan sebanyak 5% para santri dan santriwati menyatakan bermanfaat pada kegiatan implikasi ini.

**Kata kunci:** Implikasi, Senam Santri.

*Physical fitness is important for Islamic boarding school students and female students because the activities of Islamic boarding school students are different from the activities of students in general schools. Islamic boarding school students have to read the Al-Qur'an all day from noon, evening and night and even have to get used to getting up in the middle of the night to perform evening prayers, not to mention coursework in class which results in heavier physical work. The solution is that physical fitness can be trained with various forms of sport, one of which is gymnastics, including Senam Santri. Senam Santri is a movement and music sport that is arranged systematically with the aim of improving the physical fitness of the santri. The aim of this research is to provide knowledge and exercise skills to maintain physical fitness by doing Senam Santri to the santri and female students at the Al-Muhajirin Islamic boarding school. The method used is to carry out the implications of student exercise and then provide a survey to see how useful these implications are. The survey consists of four categories, namely very useful, useful, less useful and not useful using direct interview techniques. The results of the survey stated that as many as 95% of the santri and female students answered that the implications of this santri exercise were very useful and as many as 5% of the santri and female students stated that this implication activity was useful.*

**Keywords:** Implications, Senam Santri

## INFO ARTIKEL

### Riwayat Artikel:

Diterima : 27 November 2023

Disetujui : 29 November 2023

Tersedia secara Online 2023

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

## PENDAHULUAN

Pendidikan Pondok Pesantren (Ponpes) yang menyelenggarakan pendidikan tidak lagi terbatas pada pengajaran yang berkaitan dengan bagaimana membaca, menafsirkan dan memahami Al-Qur'an dan As Sunnah, namun sudah dilengkapi dengan pengajaran dasar-dasar ilmu pengetahuan umum dan bahkan beberapa pengajaran keterampilan khusus yang berkaitan dengan kehidupan para santri, termasuk aktivitas-aktivitas yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani. Pondok pesantren merupakan salah satu pilihan untuk melanjutkan pendidikan (Herdiansyah:2020). Dalam kegiatan sehari-hari pondok pesantren dalam penyelenggaraan pendidikannya berbentuk asrama yang merupakan komunitas khusus di bawah pimpinan kyai dan dibantu oleh ustadz yang berdomisili bersama-sama santri dengan masjid sebagai pusat aktivitas belajar mengajar, serta pondok atau asrama sebagai tempat tinggal para santri dan kehidupan bersifat kreatif, inovatif, dan produktif seperti satu keluarga. Semua kegiatan santri telah diatur oleh peraturan yang telah dirancang oleh pengurus pondok pesantren (Qodri:2014).

Kebugaran jasmani itu penting bagi santri dan santriwati pondok pesantren (Kadarisman:2016) karena Aktivitas siswa Pondok pesantren berbeda dengan Aktivitas siswa pada sekolah umumnya. Santri-santri Pondok pesantren harus membaca Al-Qur'an sehabis dari siang, sore dan malam bahkan harus membiasakan diri untuk bangun tengah malam untuk melaksanakan shalat malam (Hasan:2018), belum lagi tugas mata pelajaran di kelas hingga menimbulkan kerja fisik yang lebih berat. Bayangkan kalau fisik siswa pondok pesantren tidak dibina dengan baik maka, kondisi fisik para santri-santri pesantren itu dalam keadaan lemah dan tidak bisa mengerjakan/melaksanakan aktivitas yang lebih luas/lebih berat, hingga mudah terserang penyakit. Maka disitulah pentingnya pendidikan jasmani di pondok pesantren di maksimalkan atau dioptimalkan demi tercapainya kebugaran jasmani santri dan santriwati Pondok Pesantren tersebut (Prasetya:2019).

Setiap orang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik akan mudah melakukan berbagai macam kegiatan tanpa merasakan kelelahan dan tidak mudah terserang penyakit. Hal ini sesuai yang dikatakan U.Z. Mikdar (2006:45), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Selanjutnya menurut Wahjoedi (2001: 59), kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti serta dengan cadangan energi yang tersisa ia masih mampu menikmati waktu luang dan menghadapi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya.

Kebugaran jasmani dapat dilatih dengan berbagai bentuk olahraga, salah satunya dengan senam (Arifah:2022). Olahraga senam saat ini sudah berkembang dengan pesat, demi mengoptimalkan tujuan dan hasil dari melakukannya (Salama:2015), mulai dari senam baku, senam zumba, senam lansia, hingga saat ini sudah ada senam santri. Senam santri adalah olahraga gerak dan musik yang disusun secara sistematis dengan sasaran meningkatkan kebugaran jasmani para santri. Gerakan yang disebut senam santri ini memadukan gerakan seperti salat dan doa agar terlihat unik dan menarik. Senam santri ini mematahkan anggapan bahwa santri hanya beribadah dan bermain musik Islami. Olahraga juga menjadi bagian penting dari kehidupan santri sehingga akan dapat tampil prima saat beribadah maupun bekerja (Prasetya:2019).

Pondok pesantren Al Muhajirin Ma. Bulian berdasarkan informasi yang didapatkan tim pengabdian ini, belum pernah mengadakan senam santri di kegiatan rutin olahraganya. Karena masih sedikit di anggap tabu jika untuk melakukan gerakan dan musik oleh para santri. Padahal sudah dijelaskan sebelumnya gerakan senam santri sudah disesuaikan dengan karakteristik para santri di seluruh Indonesia.

## METODE

Penelitian ini dilaksanakan dalam bentuk implikasi senam santri dengan tujuan menjaga kebugaran jasmani para santri dan santriwati. Penyampaian berbagai materi mengenai kebugaran jasmani dan pengertian senam santri, dilanjutkan praktek dengan melakukan senam santri bersama-sama. Pada sesi pertama ini bersifat sharing dan lebih banyak tanya jawab seputar penjelasan kebugaran jasmani dan senam santri secara teori-teori. Penelitian ini memiliki beberapa tahapan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu pada tahap awal dilakukannya observasi ke tempat penelitian, pertemuan dengan kepala pondok pesantren, membicarakan tentang permasalahan apa yang sedang dihadapi oleh santri dan santriwati saat ini dan kami siap bersedia untuk memberikan solusi terbaik dalam permasalahan yang sedang dihadapi oleh para santri.

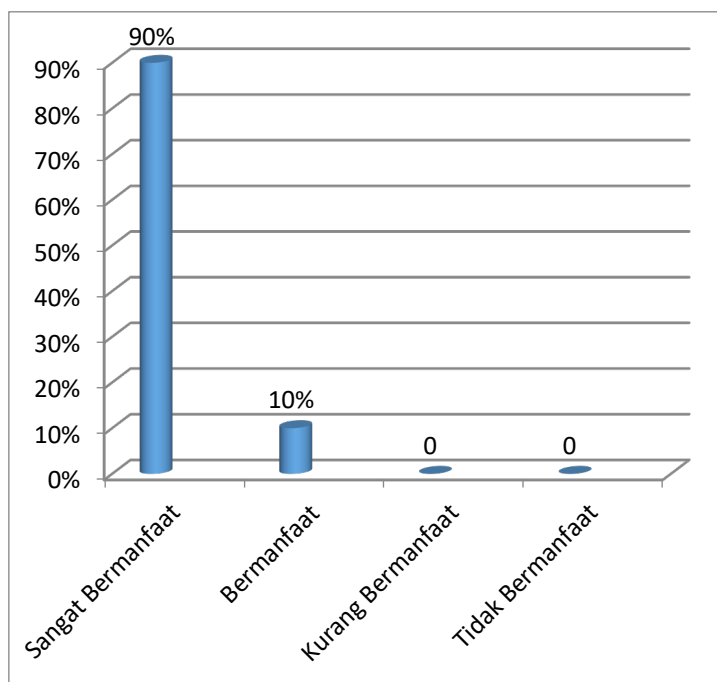
Pada tahap kedua kegiatan kami setelah menemukan permasalahan yang sedang dihadapi oleh para santri yaitu berupa kelelahan saat belajar, mudah mengantuk dan merasa tidak bugur, maka selanjutnya peneliti melakukan implikasi senam santri untuk menjaga kebugaran jasmani para santri. Selanjutnya tahapan terakhir dilakukan evaluasi berupa wawancara secara langsung yaitu wawancara yang dilakukan secara langsung antara pewawancara (*interviewer*) dan orang yang diwawancarai (*interviewee*) tanpa melalui perantara (Gumanti:2016). untuk mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dalam pelaksanaan penelitian ini, sehingga dapat dijadikan masukan pada kegiatan berikutnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

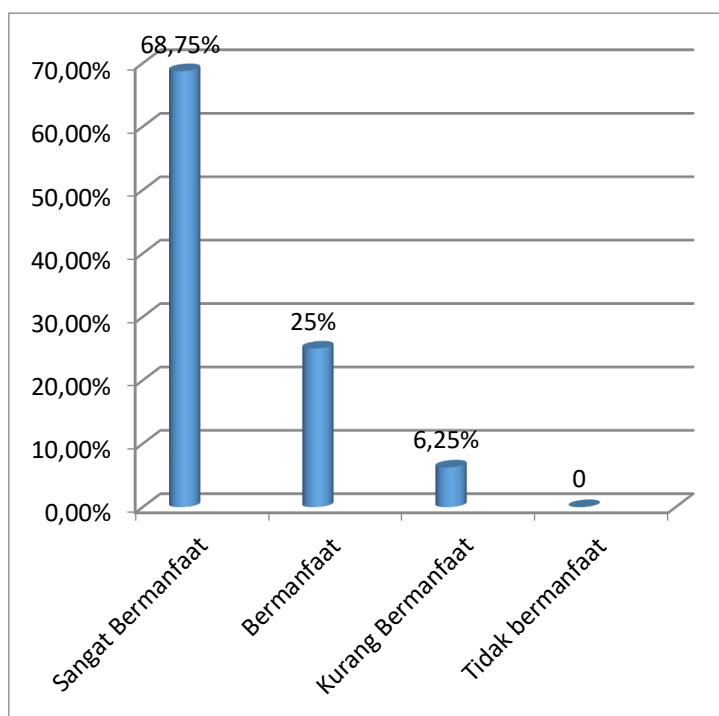
Penelitian ini diikuti oleh 20 santriwati dan 16 santri. Implikasi senam santri menggunakan musik religi yang berjudul “Rahmatun Lil’alameen” yang berdurasi 5 menit 3 detik. Setelah pemberian implikasi senam santri tersebut dilanjutkan dengan pengambilan data survey dengan metode wawancara secara langsung, dan disimpulkan dengan tim peneliti dengan empat kategori kesimpulan jawaban yaitu **sangat bermanfaat, bermanfaat, kurang bermanfaat dan tidak bermanfaat**. Saat dilakukan wawancara secara langsung kepada sampel, para santri menjawab tanpa paksaan dan doktrin dari manapun, sehingga peneliti mendapatkan jawaban yang murni dan asli. Begitupun dengan alasan-alasan dari setiap jawaban mereka, agar tidak ada unsur-unsur pemaksaan yang merugikan.

Hasil dari survey tersebut dapat dilihat pada diagram dibawah ini:



Gambar 1: Diagram Hasil Survei Santriwati

Berdasarkan wawancara secara langsung yang dilakukan oleh tim peneliti kepada santriwati yang berjumlah 20 orang, dengan poin inti pertanyaan ialah “apakah implikasi senam santri ini sangat bermanfaat, bermanfaat, kurang bermanfaat atau tidak bermanfaat?”. Terdapat 18 orang santriwati yang menjawab sangat bermanfaat (90%), dan 2 orang menjawab bermanfaat (10%). Dengan alasan rata-rata mengatakan bahwa ternyata olahraga senam tidak seperti yang mereka bayangkan dengan gerakan yang tidak sopan, selain itu mereka sangat menyukai senam santri karena gerakanya bisa disesuaikan dengan gerakan sholat, berdoa dan disesuaikan dengan kenyamanan mereka sendiri.



Gambar 2: Diagram Hasil Survei Santri

Setelah wawancara kepada santriwati, dilanjutkan wawancara kepada santri juga yang berjumlah 16 orang. dengan poin inti pertanyaan yang sama dengan pertanyaan yang diberikan kepada santriwati sebelumnya. Terdapat 11 orang santri yang menjawab sangat bermanfaat (68%), lalu ada 4 orang santri menjawab bermanfaat (25%), dan 1 orang santri yang menjawab kurang bermanfaat (6,25%). Santri yang menjawab sangat bermanfaat dan bermanfaat memiliki alasan yang kurang lebih sama dengan jawaban para santriwati sebelumnya. Sedangkan santri yang menjawab kurang bermanfaat, memiliki alasan yang dikarenakan mereka memang tidak menyukai olahraga senam, karena sejak dulu mereka sudah memiliki pandangan bahwa senam adalah olahraga yang biasa dilakukan oleh para wanita. Selain itu mereka menganggap olahraga yang dapat menjaga kebugaran jasmani tidak hanya melalui senam saja.

## Pembahasan

Pelaksanaan implikasi senam santri untuk menjaga kebugaran jasmani kepada para santri dan santriwati diawali dengan penjelasan mengenai kebugaran jasmani dan senam santri, selanjutnya melakukan senam santri secara bersama-sama dipimpin oleh salah satu tim peneliti. Penelitian ini diikuti oleh 20 santriwati dan 16 santri. Implikasi senam santri menggunakan musik religi yang berjudul “Rahmatun Lil’alameen” yang berdurasi 5 menit 3 detik. Gerakan diawali dengan pemanasan tarik nafas dan gerakan ringan, dilanjutkan dengan gerakan-gerakan inti yang berintensitas sedang. Rangkaian gerakan dibuat simple dan mudah diikuti gerakanya seperti gerakan melakukan shalat, berdoa, azan dan gerakan ringan lainnya namun tetap sopan. Setelah melakukan senam santri yang dipimpin oleh tim pengabdian, selanjutnya peserta atau santri diberikan waktu untuk menghafal gerakan senam tersebut selama 15 menit. Setelah mereka menghafal, barisan dibuat menjadi dua bagian saling berhadapan. Hal ini bertujuan melatih konsentrasi dan daya ingat para santri dalam menghafal gerakan senam.

Dengan melakukan senam berhadapan para santri dapat mengevaluasi gerakan masing-masing dan saling mengoreksi satu sama lain. Gerakan senam jika dilakukan dengan tepat dan

benar akan tepat pula manfaat yang di dapatkan. Walaupun rangkaian gerakan sangat simple dan mudah namun perlu ketepatan dalam melakukannya antara musik dan gerak harus selaras.

Setelah saling mengevaluasi dan memperbaiki gerakan masing-masing, para santri diminta untuk melakukan senam kembali namun tidak berhadapan lagi, dengan posisi seperti awal atau 1 arah menghadap kedepan secara serentak. Hal ini bertujuan untuk melihat tingkat penghafalan para santri dalam melakukan gerakan senam yang sudah dihafal atau dilatih sebelumnya.

## SIMPULAN

Senam adalah rangkaian gerakan dengan tempo cepat untuk meningkatkan asupan oksigen dalam tubuh. Dengan demikian, proses pembakaran lemak dan metabolisme, khususnya proses anabolisme, tubuh dapat meningkat sehingga baik untuk menurunkan berat badan. Senam aerobik juga baik untuk menjaga kesehatan jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Gerakan senam bisa membuat napas dan detak jantung menjadi lebih cepat. Hal ini akan memperkuat otot jantung dan meningkatkan kemampuan jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh. Maka dari itu dapat dikatakan bahwa senam santri ini dapat menjaga kebugaran jasmani para santri dan santriwati jika dilakukan secara rutin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifah, N.H., Rohmah, L., MNA Santoso. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Diseminasi Program Pengembangan Olahraga Senam Aerobik. *journal.inspirasi.or.id*
- Gumanti, T. A., Yunidar, Syahrudin. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Hasan, A. Jamil, AL. (2018). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Pondok Pesantren Di Kota Bengkulu Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani
- Herdiansyah, D. Latifah, N A. (2020). Implementasi Senam Penguin Sebagai Kegiatan Olahraga Rutin Santri Ponpes Sabilunajat. Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Kesehatan Masyarakat. Universitas Muhamadiyah Jakarta.
- Kadarisman, W. Simanjuntak, V. Atiq, A. (2016). Survei Kebugaran Jasmani Santri (Putra) Di Pondok Pesantren Darul Khairat Kota Pontianak. *Jurnal pendidikan dan pembelajaran khatulistiwa*. FKIP UNTAN, Pontianak.
- Mikdar, U. Z. (2006). *Hidup Sehat: Nilai Inti Berolahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Prasetya, E, N. (2019). Analisis Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Santri Putra Umur 13-19 Tahun Di Yayasan Khadijah Ii Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol: 07 No: 02*.
- Qodri, M. (2014). Pengelolaan Santri Pondok Pesantren As'ad Olak Kemang Kecamatan Danau Teluk Kota Jambi. *Jurnal kependidikan Islam IAIN Jambi*.
- Salama. (2015). Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Santri Kelas VII Pondok Pesantren Darunnasyi'in Kalimantan Barat. Skripsi. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak.