

MANFAAT WORKOUT BAGI KESEHATAN TUBUH SANTRI IBS

Oleh : Muhammad Hilmi Nabil

Pembimbing : Endang Rohmatun, S. Pd

Madrasah Tsanawiyah Negeri 1 Jepara

Abstrak

Workout merupakan suatu kegiatan berolahraga yg sudah tidak asing di telinga para remaja kini. *Workout* adalah untuk menjaga kebugaran tubuh di nilai sangat penting guna untuk menunjang fisik yang optimum. Metode penelitian yang di gunakan kali ini adalah pendekatan kualitatif di IBS AL MUBAROK. MTSN 1 JEPARA. Teknik pengumpulan data yang di lakukan adalah dengan study lapangan. Study lapangan di lakukan dengan teknik wawancara dengan santri IBS AL MUBAROK. Sedangkan study literatur merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan pengumpulan.Pembahasan Sekarang ini banyak orang yang menyukai aktivitas workout dengan meluangkan sedikit waktu, melakukan beberapa gerakan yg membuat lemak dalam tubuh berkurang dan membuat massa otot bertambah.hal yang dapat dari wawancara adalah Menurut santri,santri melakukan workout untuk membuat badan menjadi lebih sehat dan kuat dan menambah massa otot. waktu yg paling efektif sehabis kegiatan mengaji pagi dengan meluangkan sedikit waktu 5-10 menit sebelum mandi pagi dan hari yang mungkin tidak ada kegiatan.

kata kunci : Workout, Berolahraga, Fisik.

Latar Belakang

Workout merupakan suatu kegiatan berolahraga yg sudah tidak asing di telinga para remaja kini. *Workout* adalah untuk menjaga kebugaran tubuh di nilai sangat penting guna untuk menunjang fisik yang optimum.

Manfaat workout antara lain adalah: 1. Dapat meningkatkan tubuh karena dengan melakukan olahraga setiap hari akan dapat memperbaiki fungsi hormon di dalam tubuh manusia. Kedua berkaitan dengan fungsi otak, kegiatan olahraga dapat meningkatkan fungsi otak sehingga otak dapat berkonsentrasi dengan baik karna jumlah oksigen did dalam darah menjadi lancar menuju ke otak. Ketiga berkaitan dengan mental, yang lebih tepatnya mengenai stres, terjadinya stres dalam diri manusia salah satunya karena

tidak dapat meluapkan emosinya sehingga dengan wo beban yang di dalam mental akan berkurang, untuk itu orang yang konsisten melakukan olahraga jauh dari stres. Keempat berkaitan dengan kolesterol, tubuh manusia yang konsisten melakukan kegiatan olahraga akan dapat mengurangi kalori pada tubuh, sehingga kegiatan olahraga ini dapat mengurangi lemak jahat yang ada dalam tubuh manusia dengan banyak melakukan gerakan olahraga maka semakin banyak kalori yang di keluarkan dari tubuh.

Padatnya kegiatan santri dari pagi hingga malam di ibs menunjukkan santri saat ada waktu luang lebih memilih untuk beristirahat sehingga santri tidak melakukan olahraga dan tidak di anggap baik bagi tubuh santri sehingga hal itu menyebabkan dampak negatif terhadap

tubuh santri sehingga membuat tubuh santri gampang sakit dan mudah lelah

Rumusan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah, rumusan masalah dari penelitian tersebut:

1. Apa manfaat workout bagi kesehatan tubuh santri ?
2. bagaimana cara penerapan waktu workout kepada santri IBS ?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang telah disusun, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. untuk mengetahui manfaat workout bagi kesehatan tubuh santri.
2. untuk mengetahui cara penerapan waktu workout kepada santri IBS.

Metode Penelitian

Metode penelitian yang di gunakan kali ini adalah pendekatan kualitatif di IBS AL MUBAROK. MTSN 1 JEPARA. Teknik pengumpulan data yang di lakukan adalah dengan study lapangan. Study lapangan di lakukan dengan teknik wawancara dengan santri IBS AL MUBAROK. Sedangkan study literatur merupakan serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan pengumpulan.

*** Kajian Pustaka**

Pengertian workout

Workout adalah kata lain dari latihan fisik berupa aktivitas yang dilakukan seseorang untuk meningkatkan atau memelihara kebugaran tubuh. Aktivitas workout ini kini tengah menjadi gaya hidup baru bagi kebanyakan orang khususnya para milenial.

Latihan jalanan atau dikenal dengan istilah workout merupakan latihan fisik yang dilakukan di taman terbuka atau fasilitas umum. Latihan jalanan merupakan

kombinasi antara atletik, kalistenik dan olahraga.

Istilah workout adalah latihan fisik yang menjadi pilihan praktis pengganti olahraga di luar ruangan. Sekarang ini, banyak orang yang tidak sempat melakukan olahraga karena kesibukan sehari-hari. Workout di rumah dapat menjadi solusi tepat untuk menjaga tubuh tetap sehat dan bugar.

Workout di rumah dapat membuat Anda menghemat waktu dan biaya. Tidak hanya itu, gerakan-gerakan yang dilakukan pun tidaklah sulit. Hal inilah yang menyebabkan aktivitas workout cukup banyak digemari saat ini. Berdasarkan hasil riset dari Goldman Sach yang menyebutkan bahwa generasi milenial saat ini tertarik dengan gaya hidup sehat seperti berolahraga dan konsumsi makanan sehat. Setiap orang yang menjalani workout tentu memiliki tujuan yang berbeda-beda. Meski begitu, kebanyakan dari mereka menginginkan untuk mendapatkan tubuh yang sehat juga ideal.

Kesehatan tubuh

Sehat adalah nikmat karunia Allah yang menjadi dasar bagi segala nikmat dan segala kemampuan. Nikmatnya makan, minum, tidur, serta kemampuan bergerak, bekerja dan berfikir, akan berkurang atau bahkan hilang dengan terganggunya kesehatan kita (Hariadi, 2009). Oleh karena itu kita harus senantiasa mensyukuri nikmat sehat karunia Allah ini dengan memelihara dan bahkan meningkatkannya. Olahraga merupakan bagian dari upaya pembinaan kesehatan yang bersifat pencegahan (preventif) maupun peningkatan (promotif) langsung terhadap faktor manusia dan merupakan upaya pemeliharaan kesehatan dinamis yang terpenting, termurah dan paling fungsional (fisiologis), dan merupakan wujud dari pembinaan mutu sumber daya manusia (Giriwijoyo, Ray & Sidik, 2020; Giriwijoyo, Komariyah & Kartinah, 2007).

IBS AL-MUBAROK

Berawal dari diadakannya program kelas Bilingual, akhirnya pihak komite dan pengurus Madrasah berinisiatif untuk mendirikan asrama khusus peserta didik yang berada dikelas Bilingual. Dengan tujuan lebih memperdalam lagi program kebahasaan meliputi Bahasa Inggris dan Bahasa Arab. Kemudian kelas Bilingual dua bahasa diberhentikan oleh pemerintah sehingga kelas Bilingual dialih fungsikan menjadi kelas Boarding.

Asrama Boarding yang kemudian diberi nama Islamic Boarding School ini resmi dibuka pada tahun pelajaran 2012/2013. Yang pada saat itu siswa yang masuk dalam kelas bilingual belum diwajibkan mengikuti program Asrama IBS ini.

Tepat pada tahun Pelajaran 2021/2022 siswa yang masuk seleksi kelas boarding diwajibkan berada di asrama IBS. Sampai saat ini kurang lebih 210 siswa yang terdaftar sebagai santri Islamic Boarding School Al-Mubarak.

Pembahasan

Pembahasan Sekarang ini banyak orang yang menyukai aktivitas workout dengan meluangkan sedikit waktu, melakukan beberapa gerakan yg membuat lemak dalam tubuh berkurang dan membuat massa otot bertambah. Adapun Manfaat workout:

1. Manfaat yang pertama yaitu bisa menjaga kesehatan jantung.
2. Meningkatkan ukuran dan massa otot Manfaat olahraga secara teratur selanjutnya yaitu bisa meningkatkan ukuran dan massa otot.
3. Menambah kapasitas paru-paru Saat olahraga kebutuhan oksigen meningkat. Untuk memenuhi kebutuhan oksigen, paru-paru harus meningkatkan ukurannya.

4. Meregenerasi tulang Manfaat olahraga bagi tubuh berikutnya yaitu meregenerasi tulang oleh sel baru.
5. Menjaga kadar gula dalam darah Aktivitas fisik yang teratur bisa menjaga kadar gula tetap stabil
6. Menjaga tekanan darah Manfaat olahraga bila dilakukan secara rutin, bisa menurunkan darah tinggi dan mencegah hipertensi. Beberapa olahraga yang bisa menjaga tekanan darah antara lain berenang, yoga, bersepeda, jogging, dan jalan santai.

Kesimpulan

Dari hasil penelitian saya, santri melakukan workout untuk mendapatkan otot yang bagus dan menjaga tubuhnya agar tetap ideal. karna, jadwal ibs yang padat. sedangkan penerapan waktu workout di ibs, santri melakukan aktivitas workout sehabis mengaji pagi dengan sedikit waktu sekitar 10-15 menit karna waktu tersebut sudah cukup efektif.

Daftar Pustaka

FURKAN, Furkan; RUSDIN, Rusdin; SHANDI, Shutan Arie. Menjaga Daya Tahan Tubuh Dengan Olahraga Saat Pandemi Corona Covid-19. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 2021, 5.1.

PALAR, Chrisly M.; WONGKAR, Djon; TICOALU, Shane HR. Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *eBiomedik*, 2015, 3.1.

PANE, Bessy Sitorus. Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 2015, 21.79: 1-4.

RAMADHAN, Riki Isnaini; YULIASTRID, Dita. Workout Sebagai

Aktivitas Olahraga Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani Di Tengah Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2021, 9.04.

Sari, Asna Syafitri, Antonius Tri Wibowo, and Erni Cahya Gupita. "Workout From Home Sebagai Aktivitas Mahasiswa Menjaga Kebugaran Jasmani." *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)* 1.2 (2020): 94-100.

Lampiran (pertanyaan wawancara)

1. Apa manfaat workout bagi kesehatan tubuh santri ?
2. Menurut santri, santri melakukan workout untuk membuat badan menjadi lebih sehat dan kuat dan menambah massa otot.
3. bagaimana cara penerapan waktu workout kepada santri IBS ?

Menurut santri waktu yg paling efektif sehabis kegiatan mengaji pagi dengan meluangkan sedikit waktu 5-10 menit sebelum mandi pagi dan hari yang mungkin tidak ada kegiatan.