

# **SOSIALISASI MODEL LATIHAN KEBUGARAN JASMANI BAGI CALON JAMAAH HAJI DI KABUPATEN KULON PROGO**

**Oleh: Yudik Prasetyo, Sumarjo, Ahmad Nasrulloh**

## **ABSTRAK**

Untuk meningkatkan derajat kesehatan jamaah haji, upaya promotif dan preventif merupakan tindakan atau upaya yang sangat penting. Dengan upaya-upaya tersebut diharapkan jamaah haji dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal pada waktu menunaikan ibadah haji. Jamaah haji seharusnya dan idealnya dapat mengenali kondisi kesehatannya jauh sebelum keberangkatannya untuk menunaikan ibadah haji, mungkin satu tahun atau lebih sebelumnya menunaikan ibadah haji.

Kegiatan ini diikuti oleh calon jamaah haji dari Wilayah Kecamatan Galur dan Kecamatan Lendah, Kabupaten Kulon Progo sejumlah 32 orang. Metode yang digunakan dengan pendekatan langsung, secara demonstrasi, praktek, dan evaluasi serapan materi dalam sosialisasi tersebut. Jadwal kegiatan rencana akan dilaksanakan pada Juni 2016 di Galur, Kabupaten Kulon Progo, dan terealisasikan pada hari Kamis, tanggal 4 Agustus 2016.

Kegiatan sosialisasi model latihan kebugaran jasmani bagi calon jamaah haji di Kabupaten Kulon Progo merupakan kegiatan penyuluhan bagi calon jamaah haji di lingkungan KUA Kabupaten Kulon Progo untuk meningkatkan derajat kesehatan maupun kebugarannya. Tujuan kegiatan ini adalah untuk mendapatkan informasi tentang persepsi dan penerapan model latihan kebugaran yang dilakukan oleh calon jamaah haji Kabupaten Kulon Progo. Khalayak sasaran utama dari kegiatan ini adalah calon Jamaah Haji di lingkungan KUA Kabupaten Kulon Progo. Metode kegiatan dengan pendekatan langsung, secara demonstrasi, praktek, dan evaluasi serapan materi dalam pelatihan tersebut terdiri dari: a) Model Latihan Kebugaran Jasmani Bagi Calon Jamaah Haji, b) Manfaat Latihan Kebugaran Jasmani, c) Dosis Latihan bagi Calon Jamaah Haji Sehat maupun Risti. Secara umum pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar dan sesuai dengan program yang sudah direncanakan. Lokasi PPM di KUA Kecamatan Galur dan Masjid Galur.

Kata Kunci: *model latihan, kebugaran jasmani, calon jamaah haji*