

# **BIMBINGAN KEBUGARAN JASMANI BAGI JAMAAH CALON HAJI DI KABUPATEN WONOGIRI**

**Oleh: Widiyanto, Suharjana, M. Hammid Anwar, Awan Hariono**

## **ABSTRAK**

Tujuan kegiatan secara umum adalah melakukan Bimbingan Teknis Kebugaran Jasmani bagi Jamaah Calon Haji di Kabupaten Wonogiri. Adapun tujuan khusus dalam kegiatan bimbingan teknis ini adalah: (1) Meningkatkan kemampuan serta keterampilan para pengelola bimbingan manasik haji dan jamaah calon haji dalam mengembangkan model latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, (2) Meningkatkan pengetahuan serta kemampuan para pengelola bimbingan manasik haji dan jamaah calon haji dalam mengembangkan model latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, (3) Meningkatkan pengetahuan serta pemahaman para pengelola bimbingan manasik haji dan jamaah calon haji dalam mengevaluasi program latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Proses bimbingan teknis agar dapat berlangsung sesuai yang ditargetkan perlu adanya beberapa metode yang diterapkan, diantaranya: (1) Metode ceramah, (2) Metode demonstrasi, dan (3) Metode praktik, yaitu mempraktikkan model latihan kebugaran jasmani oleh peserta dengan dipandu oleh narasumber dan tim pengabdian.

Hasil dari kegiatan ini adalah sebagai berikut: (1) Kegiatan Bimbingan Teknis Kebugaran jasmani bagi Jamaah calon Haji di Kabupaten Wonogiri berlangsung dengan lancar tanpa mengalami hambatan yang berarti, (2) sebagian besar (85%) peserta dapat memahami dan sangat antusias serta mampu mengimplementasikan dengan baik dan benar, dan (3) Adanya permintaan dari peserta maupun pengurus Kelompok Bimbingan Ibadah Haji (KBIH) di Kabupaten Wonogiri untuk mengadakan kegiatan pelatihan lanjutan. Sebagai saran selama kegiatan, diantaranya : (1) Kegiatan PPM ditindak lanjuti dengan adanya penyelenggaraan kegiatan latihan bersama, (2) Kegiatan PPM ditindak lanjuti dengan kegiatan tes kebugaran jasmani bagi jamaah calon haji, (3) perlu adanya kerjasama dengan Kemenag Kabupaten/Kota, Dinas Kesehatan, dan KBIH dalam pelaksanaan Bimbingan Teknis kebugaran jasmani bagi jamaah calon Haji.

Kata Kunci: *Bimbingan, Kebugaran Jasmani, Jamaah Calon Haji*