

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd.
Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.
Moh. Hanafi, M.Pd.



Meningkatkan Ketahanan Fisik **JAMAAH HAJI DAN UMROH**



EDITOR:

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.
Brahmana Rangga P, M.Pd.
Gatot Margisal Utomo, M.Pd.

Tentang Penulis



Dr. Muhammad Muhyi. S.Pd., M.Pd., dosen sekolah pasca sarjana prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program Doktor di Tahun 2011 dalam bidang ilmu keolahragaan (sports sciences) dari Universitas Negeri Surabaya (Unesa) dan menjadi lulusan doktor terbaik, menjadi dosen berprestasi terbaik 3 dari L2 Dikti 2018. Banyak menulis buku terkait dengan pengembangan kebugaran jasmani dan pengembangan kecerdasan kinestetik anak, seperti buku 100 permainan kecerdasan kinestetik, senam kinestetik (SKI), senam bugar cerdas ceria dan berkarakter (BCCB), Pernah aktif sebagai sekretaris badan sports sciences KONI Jawa Timur. Aktif sebagai Ketua umum asosiasi prodi olahraga perguruan tinggi PGRI Seluruh Indonesia (APOPI).



Dr. Luqman Hakim. S.Or., M.Pd., dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menempuh kuliah S-1 di Universitas Negeri Surabaya (UNESA). mengambil jurusan Ilmu Keolahragaan lulus tahun 2006, menempuh program Akta Mengajar selama satu tahun juga di UNESA lulus tahun 2007, melanjutkan studi S-2 di UNESA mengambil jurusan Pendidikan Olahraga dalam waktu 2 tahun, pada tahun 2011 mulai mengajar di SMP international Boarding School Bumi Sholawat Sidoarjo Lebo Sidoarjo selama 3 tahun, pada tahun 2011 mulai menjadi dosen di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program Doktor Tahun 2018, menjadi lulusan terbaik untuk program Doktor Universitas Negeri Surabaya. Menulis buku aktif dalam perpsektif keolahragaan, aktif di organisasi keolahragaan seperti Komite Olahraga Masyarakat Rekrerasi (KORMI) Jawa Timur



Moh. Hanafi. S.Pd., M.Pd., dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program magister pendidikan olahraga, dan aktif dalam pengembangan kondisi fisik dan sudah memiliki lisensi pengembangan kondisi fisik, banyak aktif di kepelatihan olahraga. Awal karir menjadi atlet sepak takraw pada tahun 2001 kejurda pelajar, dimulai dari level junior / pelajar hingga ke level senior seperti PON 2004 Palembang & PON 2008 di Kaltim. Lulus S1 Pendidikan Olahraga fakultas ilmu keolahragaan tahun 2009 di Universitas Negeri Surabaya setahun kemudian melanjutkan studi ke jenjang S2 di prodi Pendidikan olahraga pasca sarjana Universitas Negeri Surabaya Pada tahun 2019 sebagai tenaga ahli di KONI Jatim sebagai pendamping cabor untuk persiapan PON 2020 di PAPUA. Pada tahun 2021 mengikuti sertifikifikasi pelatih fisik tingkat dasar di LANKOR dan workshop ASEAN Course Coaching Sepaktakraw, mengampu beberapa mata kuliah seperti Sepaktakraw, Ilmu Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Kondisi fisik, Dasar – Dasar Pendidikan Jasmani dan Bulutangkis. Selain itu juga sebagai pelatih fisik lulusan Australian Strength Conditioning Association level 1 (satu).

MENINGKATKAN KETAHANAN FISIK JAMAAH HAJI DAN UMROH

Penulis

Dr. Muhammad Muhyi, S.Pd., M.Pd.

Dr. Luqmanul Hakim, S.Or., M.Pd.

Moh. Hanafi, M.Pd.

Editor

Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom., M.Pd., AIFO.

Brahmana Rangga P, M.Pd.

Gatot Margisal Utomo, M.Pd.



eureka
media aksara

PENERBIT CV.EUREKA MEDIA AKSARA

MENINGKATKAN KETAHANAN FISIK JAMAAH HAJI DAN UMROH

Penulis : Dr. Muhammad Muhyi. S.Pd., M.Pd.
Dr. Luqmanul Hakim. S.Or., M.Pd.
Moh. Hanafi. S.Pd., M.Pd.

Editor : Dr. Adi Wijayanto, S.Or., S.Kom.,
M.Pd., AIFO.
Brahmana Rangga P, M.Pd.
Gatot Margisal Utomo, M.Pd.

Desain Sampul: Eri Setiawan

Tata Letak : Mohamad Soim Mubarak, S.Pd., Gr.

ISBN : 978-623-487-452-5

Diterbitkan oleh : **EUREKA MEDIA AKSARA,**
DESEMBER 2022
ANGGOTA IKAPI JAWA TENGAH
NO. 225/JTE/2021

Redaksi:

Jalan Banjaran, Desa Banjaran RT 20 RW 10 Kecamatan
Bojongsari Kabupaten Purbalingga Telp. 0858-5343-1992
Surel : eurekamediaaksara@gmail.com
Cetakan Pertama : 2022

All right reserved

Hak Cipta dilindungi undang-undang
Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian
atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun dan
dengan cara apapun, termasuk memfotokopi, merekam,
atau dengan teknik perekaman lainnya tanpa seizin
tertulis dari penerbit.



Kupersembahkan buku ini untuk
agamaku, dan negeriku



KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur kehadiran Allah SWT, atas segala curahan rahmat dan hidayah yang telah dicurahkan tanpa batas telah mengantarkan pada penyelesaian buku meningkatkan ketahanan fisik jamaah haji dan umroh yang disingkat dengan BURJIU yang diuraikan menjadi Bugar Jamaah Haji dan Umroh. Tiada ungkapan dapat kami sampaikan selain ungkapan rasya syukur yang terus menurus kami haturkan kehadiran Allah Azza Wajalla. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Besar Muhammad SAW yang telah mengantarkan kita mengenal Allah SWT dan RosulNYA sehingga merasakan nikmat iman dan Islam.

Buku ini merupakan sebuah buku yang fokus pada uraian secara detail berbagai macam jenis aktivitas jasmani yang dirancang untuk mendukung kesempurnaan dari aspek fisik dimana setiap aktivitas fisik yang dipraktikkan untuk menguatkan ketahanan fisik sehingga membantu dalam ibadah pelaksanaan haji dan umroh yang dominan ibadah berbasis fisik. Aktivitas jasmani yang dirancang tidak hanya untuk untuk kesempurnaan dalam beribadah dari perspektif kesiapan fisik (ketahanan fisik) yang teraplikasikan dalam aktivitas jasmani untuk peningkatan kebugaran jasmani jamaah haji dan umroh.

Mencapai kesempurnaan dalam beribadah adalah upaya setiap muslim untuk mendapatkan ridho Allah SWT, persiapan yang menyeluruh dalam rangka

melaksanakan kegiatan ibadah haji dan umroh adalah wujud dari pengelolaan ibadah yang sangat baik.

Mengingat begitu banyak yang harus disiapkan dalam pelaksanaan ibadah haji dan umroh seperti persiapan fisik, mental, finansial, dan sosial maka perlu kajian yang cukup memadai untuk mendukung persiapan-persiapan tersebut, dan buku ini hanya fokus di persiapan peningkatan ketahanan fisik.

Semoga Allah SWT meridhoi setiap uraian kata dan kalimat yang dituliskan dalam buku ini, berbagai masukan dan saran yang mendukung kemajuan untuk peningkatan kualitas buku ini sangatlah diharapkan.

Surabaya, 10 Dzulhijjah 1443 H
30 September 2022

Tim Penulis.
Muhyi, Luqman dan Hanafi



Aktivitas Jasmani yang Dilakukan Secara Teratur,
Berkelanjutan Akan Meningkatkan dan Memelihara
Tingkat Kebugaran Jasmani Kita yang Lebih Baik dari
Sebelumnya

(Tim BURJIU)



DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
BAB 1 SEPUTAR IBADAH HAJI DAN UMROH SAAT PADA MASA PANDEMI COVID 19	1
A. Dampak Pandemi Covid 19.....	1
B. Ibadah Haji dan Umroh dalam Kondisi Pandemi Covid 19.....	3
C. Ringkasan Bab 1.....	7
BAB 2 IBADAH HAJI DAN UMROH SERTA PERSIAPANNYA	9
A. Persiapan Umum.....	9
B. Persiapan Khusus.....	11
C. Ringkasan Bab 2.....	18
BAB 3 PENTINGNYA KONDISI FISIK DALAM IBADAH HAJI DAN UMROH	20
A. Gambaran Urgensi Secara Umum	20
B. Gambaran Urgensi secara Khusus.....	23
C. Ringkasan Bab 3.....	25
BAB 4 KOMPONEN KEBUGARAN FISIK MENDUKUNG PELAKSANAAN IBADAH HAJI DAN UMROH	26
A. Komponen Umum	26
B. Komponen Khusus.....	29
C. Ringkasan Bab 4.....	31
BAB 5 MODEL PENGEMBANGAN BUGAR JAMAAH HAJI DAN UMROH (BURJIU).....	32
A. Prinsip-Prinsip Dasar Latihan	33

B. Latihan Dasar Fisik.....	36
C. Program latihan fisik.....	37
D. Komponen Fisik untuk mendukung Jamaah Haji dan umroh.....	39
E. Program Latihan Fisik	41
F. Program Fisik yang mendukung aktivitas Ibadah haji dan umroh	43
G. Ringkasan Bab 5.....	48
BAB 6 PENUTUP	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
TENTANG PENULIS	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rangkaian Aktivitas Jasmani Dalam Model Burjiu.....	45
--------------------------------------------------------------	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Suasana Masjidil Haram Masa Pandemi Covid19	4
Gambar 2. Jamaah Sedang Tawaf dalam Jumlah Tidak Banyak.....	13
Gambar 3. Jamaah Sedang Tawaf dalam Jumlah yang sangat banyak	14
Gambar 4. Jamaah sedang Sai dari bukit Safa ke bukit Marwah.	16
Gambar 5. Pelaksanaan Tawaf.....	21
Gambar 6. Keberangkatan Jamaah Haji	28
Gambar 7. Wukuf di padang arofah.	30
Gambar 8. Program Umum Burju.....	44

BAB 1

SEPUTAR IBADAH HAJI DAN UMROH PADA MASA PANDEMI COVID 19

A. Dampak Pandemi Covid 19

Kondisi saat ini dimana terjadi pandemi covid 19 dengan berbagai variannya telah memberikan dampak luar biasa dalam berbagai aspek kehidupan termasuk dalam aspek kesehatan sosial dan bahkan agama. Di aspek kesehatan tentu fokus utama agar tidak terpapar dan tidak menyebar makin meluas sehingga setiap orang tetap dalam kondisi sehat dengan menetapkan prosedur kesehatan (prokes) seperti menggunakan masker, menjaga jarak, cuci tangan, dan termasuk di dalamnya adalah menjaga kondisi fisik yang baik dengan cara melakukan aktivitas jasmani atau berolahraga.

Keadaan yang berubah drastis sebagai akibat dari masa pandemi covid 19 telah memunculkan kebiasaan baru yakni dikenal dengan istilah *new normal* baik dalam berinteraksi dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam kegiatan pendidikan sebagai contoh dimana pelaksanaan pembelajaran dilakukan secara *online*, dalam kondisi tertentu dilaksanakan secara *offline* namun dalam jumlah terbatas dengan penerapan prokes yang ketat. Dampak lain juga terjadi dalam kehidupan sehari-hari ketika

BAB 2 | IBADAH HAJI DAN UMROH SERTA PERSIAPANNYA

A. Persiapan Umum

Melaksanakan ibadah haji dan umroh adalah harapan dan keinginan setiap umat Islam di seluruh dunia termasuk umat Islam di Indonesia, dalam rangka untuk menunaikan rukun Islam ke lima umat Islam dengan segala daya dan upaya niat karena Allah SWT mempersiapkan diri untuk mampu sampai ke Mekkah dan Madinah, sehingga mendapatkan kualitas pelaksanaan ibadah haji dan umroh dengan sebaik mungkin.

Berbagai macam persiapan secara umum tentu tidak lepas dari karakteristik ibadah haji dan umroh itu sendiri, dan memperhatikan juga kondisi perbedaan Indonesia dan Saudi Arabia terutama yang terkait dengan iklim dan cuaca yang berbeda, waktu dan jarak perjalanan yang menempuh puluhan jam dari Indonesia ke Arab Saudi, meninggalkan sanak famili dalam rentang waktu tertentu. Ibadah haji maupun umroh merupakan ibadah yang berat, memerlukan fisik yang kuat, biaya besar, dan memerlukan kesabaran serta ketabahan dalam menghadapi segala godaan dan rintangan. (Idawati, 2017)

BAB 3

PENTINGNYA KONDISI FISIK DALAM IBADAH HAJI DAN UMROH

A. Gambaran Urgensi Secara Umum

Melaksanakan ibadah haji dan umroh memerlukan bekal yang cukup untuk mampu melaksanakannya dengan sebaik-baiknya. Salah satu komponen penting dari seluruh komponen yang terkait dengan ibadah haji dan umroh adalah kondisi fisik yang sehat dan bugar, mengapa hal ini dianggap penting karena memang ibadah haji dan umroh dominan membutuhkan dukungan kondisi fisik yang sehat dan bugar.

Ada tiga keluhan fisik yang paling sering dialami oleh jamaah haji dan umroh, (1). Rendahnya faktor ketahanan fisik, yang diakibatkan oleh berjalan dalam jarak yang cukup jauh sehingga otot mengalami pegal-pegal, (2). Telapak kaki yang cenderung secara fisik datar tidak ada lengkungan menyebabkan kondisi ketidakstabilan dari tubuh yang ditopang oleh kedua kaki, (3). Faktor usia yang sudah lanjut, karena dominan jamaah haji berada pada usia yang masuk kategori lanjut usia, (Sumber acuan: Sarif Hasan Lutfi dalam

<https://www.republika.co.id/berita/pua3a4459/tiga-penyebab-kelelahan-fisik-jamaah-haji>). Apakah masih

BAB 4

KOMPONEN KEBUGARAN FISIK MENDUKUNG PELAKSANAAN IBADAH HAJI DAN UMROH

A. Komponen Umum

Seperti yang telah diuraikan di bab sebelumnya dimana kebugaran jasmani merupakan bagian dari pembinaan aspek kesehatan jamaah haji dengan cara melakukan latihan fisik berupa berolahraga ataupun latihan fisik lainnya yang disesuaikan dengan kondisi calon jamaah haji dan umroh.

Pentingnya kebugaran jasmani calon jamaah untuk dimiliki dengan derajat kesehatan yang baik tidak lepas dari derajat kebugaran jasmani itu, apalagi kalau mengamati pelaksanaan ibadah haji dan umroh yang diawali dengan jarak tempuh keberangkatan yang cukup jauh dari Indonesia ke Arab Saudi. Masa karantina yang dilaksanakan dalam beberapa sebelum memasuki Mekkah atau Madinah dan ketika sampai di tanah air, jarak perjalanan dari tempat penginapan atau hotel ke masjid Nabawi atau Makkah, pelaksanaan ibadah haji dan umroh seperti *Tawaf* dan *Sai* yang dominan melibatkan aktivitas gerak jasmani. Hasil kajian juga menambahkan bahwa durasi waktu yang dilalui dalam melakukan ibadah haji tidaklah sebentar, atas dasar itulah maka jamaah haji harus memiliki

BAB

5

MODEL PENGEMBANGAN BUGAR JAMAAH HAJI DAN UMROH (BURJIU)

Untuk mendukung calon jamaah haji dan umroh dapat melaksanakan ibadah haji mulai keberangkatan selama haji dan kembali ke tanah air membutuhkan dukungan fisik yang baik, dukungan fisik dapat dilakukan melalui aktivitas fisik berupa latihan fisik maupun olahraga yang memang yang disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi yang ada dalam kegiatan ibadah haji dan umroh.

Latihan adalah suatu kegiatan aktivitas fisik yang sistematis, terencana, dan dilakukan secara berulang-ulang ditandai sebuah progres atau peningkatan. Proses melakukan gerak secara berulang-ulang untuk meningkatkan kemampuan yang maksimal. Latihan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terencana dalam meningkatkan fungsional tubuh. Dalam kegiatan olahraga, latihan berguna untuk meningkatkan keterampilan dan fisik. Dengan demikian latihan penting dipahami dengan baik karena tidak boleh asal melakukan latihan seperti karena faktor usia, atau ada faktor lain seperti penyakit jika ada, sehingga upaya peningkatan kondisi fisik yang mau melakukan latihan fisik harus memperhatikan banyak faktor.

BAB

6

PENUTUP

Tidak ada ungkapan terindah selain rasa syukur kehadirat Allah SWT atas segala karunia dan petunjukNYA, sehingga buku yang mengangkat program Burjiu (Bugar Jamaah Haji dan Umroh dan Bugarkan Jasmanimu) yang fokus pada peningkatan ketahanan fisik yakni tingkat kebugaran jasmani dapat memberikan sebuah pengetahuan yang terkait dengan penguatan ketahanan kondisi fisik dalam rangka untuk peningkatan kebugaran jasmani. Sholawat dan salam senantiasa terhantarkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW yang tiada terhitung demi menghantarkan kerinduan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW.

Apa yang sudah dituangkan dalam buku ini diarahkan agar dapat memberikan manfaat yang sebesar-besarnya untuk para jamaah haji dan umroh terutama manfaat kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan maupun keterampilan untuk mendukung ibadah haji dan umroh. Pada intinya adalah upaya yang sungguh-sungguh untuk mempraktikkan program BURJIU adalah para jamaah haji dan umroh adalah bagian penting yang sangat membantu untuk mencapai kebugaran jasmani yang dilanjutkan dengan mempertahankan kondisi tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Muqoddam Fahham, 2015, Penyelenggaraan Ibadah Haji, Masalah dan Penanganannya, Jurnal KAJIAN, 20 (3), Halaman 201-218.
- Agus Romdlon Saputra, (2016), Motif dan Makna Sosial Ibadah Haji Menurut Jamaah Masjid DarussalamWisma Tropodo Waru Sidoarjo, Jurnal Kodifikasia, 10 (1), 89- 108
- Bompa, T.O., 1994. *Theory and Methodology of Training*, 3rd edition, Toronto, Ontorio: Kendall/Hunt Publishing Company
- Direktur Jenderal Penyelenggara Haji dan Umroh Kemenag Republik Indonesia, 2020, Tuntunan Manasik Haji dan Umroh, Jakarta, Dirjen Penyelenggara Haji dan Umroh Kemenag RI
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*, Bandung:Tambak Kusuma
- <https://bpkh.go.id/dirjen-phu-safety-calon-jamaah-umroh-jadi-prioritas/>
- <https://bpkh.go.id/dirjen-phu-safety-calon-jamaah-umroh-jadi-prioritas/>
- <https://www.republika.co.id/berita/qm8y4z282/haji-pandemi-harapan-ke-tanah-suci-2021-part4>
- <https://www.inews.id/lifestyle/muslim/tata-cara-ibadah-haji-urutan-bacaan/4>

<https://www.republika.co.id/berita/pua3a4459/tiga-penyebab-kelelahan-fisik-jamaah-haji>

<https://www.alhijaztourumroh.com>

<https://nasional.sindonews.com/berita/1420396/15/tipe-tipe-pesawat-pengangkut-jamaah-haji-indonesia-ke-tanah-sucii>

<https://www.erasuslim.com/haji/wukuf-dan-keutamaannya.htm#.YqPJEOzP25c>

Idawati, 2017, *Persoalan-Persoalan Kontemporer yang Terjadi dalam Pelaksanaan Ibadah Haji*, Jurnal Warta, 51, Halaman 1-7.

Istianah, (2016), *Proses Haji dan Maknanya, Esoterik Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, (2) 1, 30-44.

Kholilurrohman, 2017, *Hajinya Lansia Ditinjau Dari Perspektif Bimbingan Konseling*, Jurnal Al Balagh, 2 (2), 231-241.

Luqmanul Hakim, Muhammad Muhyi, Moh. Hanafi, Brahmana Rangga, Gatot Margisal U, 2022, *The Effectiveness Burju Model to Support Hajj and Umroh Worship in The New Normal Era*, Sportive Journal Vol. 8 No. 1. Halaman 145-156.

Rustika, Asep Kusnali, Heri Windya Puspasari, Ratih Oemiyati, Ristrini, Dede Anwar M, Primasari Syam, 2019, *Tingkat Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Jamaah Haji Terkait Istithaah Kesehatan di*

Indonesia, Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 22(4), Halaman 245-254.

Syaiful Alim, 2018, Menuju Umrah dan Haji Mabru, Laksana, Yogyakarta.

Syahrudin, 2020, Kebugaran Jasmani Bagi Lansia Saat Pandemi Covid 19, Jurnal Olahraga-JUARA, 5 (2), pp: 232-239.
<https://doi.org/10.33222/juara.v.512.943>.

Suf Kasman, 2020, Potret Pelaksanaan Ibadah Haji 2020 Ditengah Pandemi Virus Corona, Jurnal Kajian Haji, Umrah, dan Keislaman, 1 (1), Halaman 38-50.

Undang-Undang No. 13 Tahun 2008, Penyelenggaraan Ibadah Haji.

Yusuf Hadisasma (1996). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik

Yusuf Hadisasma dan Aip Syarifuddin (1996). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti. Proyek Pendidikan Tingkat Akademik

TENTANG PENULIS

Dr. Muhammad Muhyi. S.Pd., M.Pd.,



Saat ini sebagai dosen sekolah pasca sarjana prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program Doktor di Tahun 2011 dalam bidang ilmu keolahragaan (sports sciences) dari Universitas Negeri Surabaya (Unesa) dan menjadi lulusan doktor terbaik, menjadi dosen berprestasi terbaik 3 dari L2 Dikti 2018. Banyak menulis buku terkait dengan pengembangan kebugaran jasmani dan pengembangan kecerdasan kinestetik anak, seperti buku 100 permainan kecerdasan kinestetik, senam kinestetik (SKI), senam bugar cerdas ceria dan berkarakter (BCCB), Pernah aktif sebagai sekretaris badan sports sciences KONI Jawa Timur. Aktif sebagai Ketua umum asosiasi prodi olahraga perguruan tinggi PGRI Seluruh Indonesia (APOPI).

Di kampus pernah aktif sebagai ketua programs studi pendidikan jasmani pada 2016-2020, dan sekarang aktif sebagai kepala pusat perencanaan dan pengembangan pembelajaran Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Dr. Luqmnaul Hakim. S.Or., M.Pd.,



Saat ini sebagai dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menempuh kuliah S-1 di Universitas Negeri Surabaya (UNESA), mengambil jurusan Ilmu Keolahragaan lulus tahun 2006, menempuh program Akta Mengajar selama satu tahun juga di UNESA lulus tahun 2007, melanjutkan studi S-2 di UNESA mengambil jurusan Pendidikan Olahraga dalam waktu 2 tahun, pada tahun 2011 mulai mengajar di SMP *international Boarding School* Bumi Sholawat Sidoarjo Lebo Sidoarjo selama 3 tahun, pada tahun 2011 mulai menjadi dosen di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program Doktor Tahun 2018, menjadi lulusan terbaik untuk program Doktor Universitas Negeri Surabaya. Menulis buku aktif dalam perpsektif keolahragaan, aktif di organisasi keolahragaan seperti Komite Olahraga Masyarakat Rekrerasi (KORMI) Jawa Timur.

Di kampus saat ini aktif sebagai kepala divisi pengembangan sumber daya manusia di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk dosen dan tenaga pendidilkan di lingkungan kampus Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Moh. Hanafi. S.Pd., M.Pd.,



Saat ini sebagai dosen prodi pendidikan jasmani Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Menyelesaikan program magister pendidikan olahraga, dan aktif dalam pengembangan kondisi fisik dan sudah memiliki lisensi pengembangan kondisi fisik, banyak aktif di kepelatihan olahraga. Awal karir menjadi atlet sepak takraw pada tahun 2001 kejurda pelajar, dimulai dari level junior / pelajar hingga ke level senior seperti PON 2004 Palembang & PON 2008 di Kaltim. Lulus S1 Pendidikan Olahraga fakultas ilmu keolahragaan tahun 2009 di Universitas Negeri Surabaya setahun kemudian melanjutkan studi ke jenjang S2 di prodi Pendidikan olahraga pasca sarjana Universitas Negeri Surabaya. Karir di kepelatihan dimulai tahun 2008 sebagai pelatih Sepak takraw PUSLATCAB Kota Surabaya sampai 2016, Pelatih PPLM (Mahasiswa) Jawa Timur hingga menangani Sepak takraw Kalimantan Selatan di PON Jawa Barat 2016. 2018 menjadi pelatih kepala di Bangka Tengah (BABEL) dalam acara PORPROV 2018 dan pelatih fisik Bola Voli Bank Jatim persiapan LIVOLI. Pada tahun 2019 sebagai tenaga ahli di KONI Jatim sebagai pendamping cabor untuk persiapan PON 2020 di PAPUA. Pada tahun 2021 mengikuti sertifikasi pelatih fisik tingkat dasar di LANKOR dan workshop ASEAN Course Coaching Sepaktakraw, mengampu beberapa mata kuliah seperti Sepaktakraw, Ilmu Kepelatihan Olahraga, Pembinaan Kondisi fisik, Dasar - Dasar Pendidikan Jasmani dan Bulutangkis. Selain itu juga

sebagai pelatih fisik lulusan Australian Strength Conditioning Association level 1 (satu).