

# POLRI

## Healing Ala SPN Polda Jatim: Senam 'Tabola Bale' Strategi Jaga Kesehatan Siswa Diktukba Polri

Achmad Sarjono - [MOJOKERTO.POLRI.NET](http://MOJOKERTO.POLRI.NET)

Nov 19, 2025 - 11:42



MOJOKERTO – Atmosfer penuh energi dan kegembiraan menyelimuti Lapangan Catur Prasetya, Sekolah Polisi Negara (SPN) Polda Jawa Timur, Kecamatan Bangsal, Kabupaten Mojokerto, pada Selasa pagi (18/11/2025).

Tidak seperti apel pagi biasanya yang hening dan tegang, kali ini ratusan orang membaaur dalam satu irama gerak yang dinamis.

Kegiatan tersebut melibatkan Pengurus Cabang Bhayangkari SPN Daerah Jatim, segenap personil, gadik dan pengasuh SPN Polda Jatim, serta 247 siswa Pendidikan Pembentukan Bintara (Diktukba) Polri T.A. 2025.

Sorotan utama pagi itu tertuju pada sesi senam irama "Tabola Bale" yang mengadopsi nuansa riang gembira khas Indonesia Timur ini sukses menjadi pemecah suasana (ice breaking) yang sangat efektif.

Dengan iringan musik yang up-beat dan gerakan yang atraktif namun mudah diikuti, Tabola Bale mampu menghadirkan tawa dan semangat di wajah para siswa yang selama ini ditempa dengan disiplin tinggi.

Gerakan Tabola Bale yang berfokus pada kelincahan kaki dan koordinasi tubuh tidak hanya menyehatkan secara fisik dengan membakar kalori, tetapi juga terbukti ampuh melepaskan hormon endorfin yang memicu rasa bahagia.

Senam ini menjadi simbol bahwa pendidikan kepolisian tidak hanya soal kekuatan fisik, tetapi juga tentang membangun jiwa yang sehat, bahagia jiwa dan raga.

Kepala SPN Polda Jatim, Kombes Pol Agus Wibowo, S.I.K., menjelaskan bahwa kegiatan ini merupakan strategi healing yang terencana.

Menurutnya, keseimbangan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental (mental health) adalah kunci keberhasilan dalam pendidikan Polri modern.

"Kegiatan senam Tabola Bale ini merupakan metode relaksasi aktif. Kita ingin para siswa mendapatkan 'refreshing' yang menyehatkan," kata Kombes Agus.

Menurut Kombes Agus, senam itu bertujuan untuk menjaga stabilitas emosi dan mereduksi tingkat stres siswa di tengah padatnya kurikulum pendidikan.

"Jika mental mereka bahagia dan fisik bugar, maka materi pelajaran akan lebih mudah diserap," ungkap Kombes Pol Agus Wibowo.

Lebih jauh, kehadiran para Bhayangkari dalam kegiatan ini bukan sekadar partisipasi seremonial.

Hal ini merupakan implementasi nyata dari Keputusan Kepala Lemdiklat Polri Nomor 431 Tahun 2019, yang menempatkan Bhayangkari sebagai salah satu fasilitator penting dalam pendidikan pembentukan Bintara Polri.

Dalam regulasi tersebut, Bhayangkari berperan memberikan dukungan moral dan sentuhan humanis untuk membentuk karakter siswa yang bermoral.

Kombes Agus mengungkapkan, peran Bhayangkari sebagai fasilitator sangat terasa saat olahraga bersama.

Hal itu tercipta interaksi yang humanis antara siswa, pengasuh, dan Bhayangkari.

"Ini penting untuk menanamkan rasa kekeluargaan, sehingga kelak saat bertugas, mereka menjadi polisi yang tidak hanya tangkas, tetapi juga memiliki empati dan kecerdasan sosial yang baik," ucap Kombes Agus.

Kegiatan olahraga bersama ini ditutup dengan suasana hangat dan penuh keakraban, menegaskan komitmen SPN Polda Jatim dalam mencetak insan Bhayangkara yang Profesional, Cerdas, Bermoral dan Modern. (\*)