

PENGEMBANGAN EKSTRAKURIKULER PETANQUE DI SEKOLAH UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN DAN KESEHATAN SISWA SMPN 4 TAMBANG

Mimi Yulianti¹, Rika Ningsih², M. Ghaza Algazali³, Yuda Hadi Purnomo⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau
e-mail: mimipenjas@edu.uir.ac.id¹, rikaningsih@edu.uir.ac.id²

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan kegiatan ekstrakurikuler petanque di sekolah sebagai sarana peningkatan keterampilan motorik dan kesehatan siswa. Petanque merupakan olahraga yang sederhana, mudah diterapkan, dan dapat dimainkan oleh semua kalangan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui pendekatan pelatihan dan pendampingan kepada guru serta siswa, meliputi sosialisasi, demonstrasi teknik dasar, dan pembentukan kelompok petanque sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan minat siswa terhadap aktivitas fisik, kemampuan koordinasi, konsentrasi, dan kebugaran jasmani. Kegiatan ini juga menumbuhkan nilai-nilai sportivitas, kerja sama, dan tanggung jawab. Dengan demikian, pengembangan ekstrakurikuler petanque dapat menjadi alternatif efektif dalam mendukung program pembinaan olahraga dan kesehatan siswa di sekolah.

Kata kunci: Petanque, Ekstrakurikuler, Keterampilan, Kesehatan Siswa

Abstract

This community service activity aims to develop petanque extracurricular activities in schools as a means to improve students' motor skills and health. Petanque is a simple and accessible sport that can be played by everyone. The activity was carried out through training and mentoring approaches for teachers and students, including socialization, demonstration of basic techniques, and the formation of school petanque clubs. The results showed an increase in students' interest in physical activities, coordination, concentration, and physical fitness. This activity also fostered values of sportsmanship, teamwork, and responsibility. Therefore, the development of petanque extracurricular activities can serve as an effective alternative to support sports and health programs in schools.

Keywords: Petanque, Extracurricular, Skills, Student Health

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan penting dalam mendukung perkembangan fisik, mental, dan sosial peserta didik (Sallis et al., 2000; Pate et al., 2006). Melalui kegiatan olahraga yang terencana dan berkelanjutan, siswa dapat meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Salah satu wadah pembinaan olahraga di sekolah adalah kegiatan ekstrakurikuler, yang berfungsi sebagai sarana pengembangan minat dan bakat siswa di luar pembelajaran intrakurikuler.

Petanque merupakan salah satu cabang olahraga yang relatif baru berkembang di Indonesia dan mulai diperkenalkan sebagai olahraga pendidikan yang menekankan ketepatan, konsentrasi, dan koordinasi gerak (International Federation of Petanque and Provencal Game [FIPJP], 2022). Olahraga ini berasal dari Prancis dan menekankan pada ketepatan, konsentrasi, serta koordinasi gerak. Petanque dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia dan tidak memerlukan sarana prasarana yang kompleks, sehingga sangat potensial untuk dikembangkan di lingkungan sekolah sebagai bagian dari olahraga pendidikan (Australian Sports Commission, 2018). Namun, pada kenyataannya, pengetahuan dan keterampilan siswa terhadap olahraga petanque masih tergolong rendah, termasuk di SMPN 4 Tambang.

Berdasarkan hasil observasi awal, kegiatan ekstrakurikuler olahraga di SMPN 4 Tambang masih didominasi oleh cabang olahraga yang bersifat umum, seperti sepak bola dan bola voli. Sementara itu, variasi kegiatan olahraga alternatif yang dapat meningkatkan keterampilan motorik halus dan konsentrasi siswa masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengembangan ekstrakurikuler petanque sebagai inovasi kegiatan olahraga sekolah yang tidak hanya berorientasi pada prestasi, tetapi juga pada peningkatan kesehatan dan kebugaran siswa (Kemenpora Republik Indonesia, 2020).

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengenalkan dan mengembangkan ekstrakurikuler petanque di SMPN 4 Tambang, sehingga siswa memiliki wawasan baru tentang cabang olahraga tersebut serta mampu menguasai teknik dasar petanque secara benar dan aman.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMPN 4 Tambang dengan sasaran siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Metode pelaksanaan kegiatan dirancang dalam beberapa tahapan sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan meliputi koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan dan kondisi siswa, serta penyusunan materi pelatihan petanque. Tim pengabdian juga menyiapkan sarana dan prasarana pendukung, seperti bola petanque, lapangan sederhana, serta perangkat evaluasi keterampilan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui beberapa kegiatan utama, yaitu:

Pemberian materi: Penyampaian materi tentang pengenalan olahraga petanque, sejarah singkat, peraturan permainan, serta manfaat petanque bagi kesehatan.

- a. Demonstrasi teknik: Tim pengabdian memberikan contoh teknik dasar petanque, seperti cara memegang bola, posisi tubuh, teknik lemparan (pointing dan shooting), serta etika bermain.
- b. Latihan praktik: Siswa melakukan latihan petanque secara bertahap dan terstruktur dengan pendampingan langsung dari tim pengabdian.
- c. Pendampingan dan umpan balik: Selama latihan, siswa diberikan bimbingan dan koreksi teknik untuk meningkatkan keterampilan secara optimal.

3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman dan keterampilan siswa setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi meliputi pengamatan keterampilan teknik dasar, partisipasi siswa, serta respon dan minat siswa terhadap kegiatan ekstrakurikuler petanque.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa siswa SMPN 4 Tambang memberikan respon yang positif terhadap pengembangan ekstrakurikuler petanque. Siswa terlihat antusias mengikuti setiap tahapan kegiatan, mulai dari penyampaian materi hingga latihan praktik. Secara umum, siswa mampu memahami konsep dasar dan peraturan permainan petanque dengan baik.

Dari aspek keterampilan, terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar petanque, khususnya pada teknik pointing dan shooting, yang sejalan dengan prinsip pengembangan keterampilan motorik dalam olahraga anak dan remaja (Balyi et al., 2013; Bompa & Buzzichelli, 2019). Koordinasi gerak, keseimbangan, dan konsentrasi siswa juga menunjukkan perkembangan yang lebih baik setelah mengikuti latihan secara rutin. Hal ini sejalan dengan karakteristik olahraga petanque yang menuntut ketepatan dan kontrol gerak.

Selain peningkatan keterampilan, kegiatan ini juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan siswa, terutama dalam peningkatan aktivitas fisik harian dan kebugaran jasmani (Pate et al., 2006; Sallis et al., 2000). Aktivitas fisik yang dilakukan selama latihan petanque membantu meningkatkan kebugaran jasmani, daya tahan tubuh, serta mengurangi perilaku sedentari pada siswa. Nilai-nilai karakter seperti kerja sama, sportivitas, dan disiplin juga mulai terbentuk melalui interaksi antar siswa selama kegiatan berlangsung.

Pengembangan ekstrakurikuler petanque di SMPN 4 Tambang dinilai efektif sebagai alternatif kegiatan olahraga sekolah. Dengan sarana yang sederhana dan biaya yang relatif terjangkau, petanque dapat menjadi pilihan olahraga yang inklusif dan berkelanjutan untuk dikembangkan di lingkungan sekolah.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui pengembangan ekstrakurikuler petanque di SMPN 4 Tambang memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan olahraga dan kesehatan siswa. Siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan dasar petanque, tetapi juga menunjukkan peningkatan kebugaran jasmani, koordinasi, dan konsentrasi. Selain itu, nilai-nilai

karakter seperti sportivitas, kerja sama, dan disiplin juga berkembang melalui aktivitas latihan dan permainan petanque. Dengan demikian, ekstrakurikuler petanque layak dijadikan sebagai alternatif pembinaan olahraga sekolah yang edukatif dan menyehatkan.

SARAN

Pengembangan ekstrakurikuler petanque di SMPN 4 Tambang perlu dilanjutkan secara berkesinambungan dengan dukungan sarana prasarana yang memadai. Selain itu, pelatihan lanjutan bagi pembina ekstrakurikuler dan integrasi petanque dalam program pembinaan olahraga sekolah disarankan agar manfaat kegiatan ini dapat dirasakan secara optimal oleh siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Islam Riau dan pihak sekolah mitra yang telah memberikan dukungan serta kesempatan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Australian Sports Commission. (2018). Petanque: Coaching and playing guide. Australian Government.
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C. (2013). Long-term athlete development. Human Kinetics.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training (6th ed.). Human Kinetics.
- International Federation of Petanque and Provençal Game. (2022). Official rules of the game of petanque. FIPJP.
- Kemenpora Republik Indonesia. (2020). Pedoman pembinaan olahraga pendidikan. Kementerian Pemuda dan Olahraga RI.
- Pate, R. R., Davis, M. G., Robinson, T. N., Stone, E. J., McKenzie, T. L., & Young, J. C. (2006). Promoting physical activity in children and youth. *Circulation*, 114(11), 1214–1224. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.106.177052>
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(5), 963–975. <https://doi.org/10.1097/00005768-200005000-00014>