

---

**PENYULUHAN KONDISI FISIK PADA PEMAIN PETANQUE PEMULA  
KABUPATEN WONOGIRI (Pengabdian Masyarakat Tahun 2021)**

**<sup>1</sup>Teguh Andibowo, <sup>2</sup>Wisnu Mahardika,**

<sup>1,2</sup> Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

[Wisnu.mahardika@gmail.com](mailto:Wisnu.mahardika@gmail.com)

---

**Abstrac**

*This service activity was carried out on April 26-27 2021 at 10.00-16.00 WIB at the Petanque Field, Wonogiri Regency. Participants totaled 21 athletes. Participants were very enthusiastic about participating in the training material. Before the practice was given, participants were briefly given material about the history of the development of the sport of petanque which is very popular in society, besides that the basic techniques of playing soccer and training. The physical components of petanque can be improved. The method used is the form of activities in this Petanque sport training using a direct approach, demonstrations, discussions, practices and evaluations of the uptake of athletes who participate directly at the location, namely on the Wonogiri petanque field, with theory and direct practice in the field. This training is given so that participants know and understand about the correct application of physical training in improving petanque skills, so that it can support the achievement of optimal petanque achievements. The material that I convey at this activity is about the basic techniques of playing soccer sports and training programs for physical components to support petanque skills.*

**Keywords** : *Illumination, Petanque Biginner*

---

**Abstrak**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 26 - 27 April 2021 pukul 10.00-16.00 WIB bertempat di lapangan petanque kabupaten wonogiri. Peserta berjumlah 21 atlit. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga petanque yang sudah sangat bermasyarakat, selain itu teknik dasar permainan olahraga petanque dan latihan Komponen fisik petanque dapat meningkat. Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam pelatihan olahraga petanque ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlit yang ikut langsung di lokasi yaitu di lapangan petanque kabupaten wonogiri, dengan teori dan langsung praktek di lapangan. Pelatihan ini diberikan supaya peserta mengetahui dan memahami tentang penerapan latihan fisik dalam peningkatan keterampilan petanque dengan benar, sehingga dapat menunjang pencapaian prestasi petanque yang optimal. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai teknik dasar permainan olahraga petanque dan program latihan komponen fisik untuk menunjang kemampuan petanque.

**Kata Kunci** : Penyuluhan, Petanque Pemula

<b>Submitted:</b> 2021-06-28	<b>Revised:</b> 2020-07-03	<b>Accepted:</b> 2021-07-05
------------------------------	----------------------------	-----------------------------

**Pendahuluan**

Tujuan dari latihan olahraga prestasi yaitu mencapai prestasi yang semaksimal mungkin. Untuk mencapai prestasi yang tinggi harus dilakukan latihan secara sistematis dan terprogram. Tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal jika dalam latihan diterapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat. Adapun tujuan prinsip latihan yaitu, Agar pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet. prinsip latihan Prinsip latihan merupakan garis pedoman yang hendaknya dipergunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik Agar tujuan latihan dapat dicapai secara optimal, hendaknya diterapkan prinsip-prinsip latihan yang baik dan tepat.

Prinsip latihan pada dasarnya merupakan pedoman yang digunakan dalam latihan yang terorganisir secara baik dan teratur agar tujuan latihan dapat tercapai. Jika dalam latihan berpedoman prinsip latihan yang baik, maka sangat penting agar pemberian dosis latihan tepat. Pemberian dosis latihan yang tepat dalam latihan, maka tujuan latihan akan tercapai sesuai yang diharapkan. Menurut Harsono "latihan yang bermutu adalah:

- a. Apabila latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
- b. Apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan.
- c. Apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan.
- d. Apabila prinsip-prinsip overload diterapkan baik dalam segi fisik, teknik, maupun mental atlet.

Kondisi fisik seorang atlet memang sangat memegang peranan penting terhadap program latihan atlet. program kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Khusus dalam olahraga *petanque* sendiri karena termasuk dalam olahraga yang konsentrasi dan presisi yang sangat tinggi, maka latihan yang cocok dalam kondisi fisik *petanque* adalah penguatan daya tahan, power lengan, dan psikologi olahraga.

Daya tahan adalah daya tahan sirkulasi-respiratori (*circulatory-respiratory endurance*), atau ada yang menyebut *cardiovascular endurance*, *circulatory* adalah hal yang sangat berhubungan dengan peredaran darah, *respiratory* dengan pernafasan, *cardio* berasal dari *cardiac* yang berarti jantung. Artinya dalam latihan daya tahan aerobik ini suplai oksigen masih mencukupi untuk meladeni intensitas latihan yang dilakukan. Adapun dalam melatih daya tahan dalam olahraga *petanque* adalah jogging, spint, dan lari zig-zag, sangat cocok untuk melatih daya tahan tubuh seorang atlet *petanque*.

Karena dalam olahraga *petanque* yang digunakan adalah ayunan lengan tangan maka perlu dilakukan latihan yang sangat konsisten dan kontinyu terhadap peningkatan power lengan seorang atlet, adapun secara umum yang dilakukan dalam melatih kekuatan otot power lengan adalah push up, pull up dan angkat beban yang sesuai dengan kebutuhan yang dilakukan secara bertahap dan konsisten agar tercapai kondisi yang sangat baik dalam hal kekuatan power otot lengan.

Psikologi olahraga juga sangat berpengaruh terhadap peningkatan prestasi dan penguasaan teknik dasar dalam olahraga *petanque*, karena diperlukan latihan imajery atau membayangkan secara keseluruhan berkaitan dengan pertandingan yang akan dialami atau memperoleh semangat motivasi yang bersalal dari pelatih, teman, orang tua maupun media online yang menjadikan dorongan untuk meningkatkan prestasi. Serta pengalaman mental dalam pertandingan juga sangat menunjang kemampuan teknik dasar yang memadai.

Serta kordinasi yang baik antara ketepatan dalam mengayunkan lengan tangan sebelum bola dilepas secara sempurna, dengan teknik yang dilakukan baik *pointing* maupun *shooting* dalam olahraga *petanque*. Menurut I Made Kusuma Wijaya "Biomekanika adalah ilmu tentang gaya dalam dan gaya luar yang bekerja pada badan manusia serta pengaruh-pengaruh yang dihasilkan oleh gaya-gaya tersebut". Biomekanika berfungsi sebagai sistem belajar gerak yang dipandang untuk mendasari penguasaan ketrampilan dan fisiologi. Didalam biomekanik sendiri terdapat belajar gerak, keseimbangan dan gaya.

a. Gerak

Gerak adalah kegiatan atau proses perubahan tempat atau posisi ditinjau dari titik pandang tertentu. Gerak merupakan unsur utama dalam kegiatan olahraga, gerak terdiri dari gerak badan secara keseluruhan, gerakan anggota badan, atau gerakan suatu benda atau alat oleh badan. Gerak terjadi dalam arah vertikal dan horizontal, pada suatu sudut dengan garis vertikal dan horizontal atau merupakan gerak berputar.

Untuk terjadi gerakan pada manusia, maka ada 3 unsur yang menyebabkannya, yaitu:

- 1) Otot sebagai sumber penggerak / penggerak dinamis
- 2) Tulang sebagai alat penggerak / penggerak
- 3) Persendian yang memungkinkan terjadinya gerakan / sumbu / poros gerak. Didalam olahraga petanque menggunakan gerakan sendi pelana, dimana gerakan di sekeliling dua sumbu.

b. Keseimbangan

Keseimbangan merupakan hal yang paling penting dari semua asas jasmani, dalam mekanika yang berhubungan dengan teknik-teknik olahraga. Berbagai macam aspek keseimbangan dipertahankan bergantung kepada tujuan yang ingin dicapai. Bila diinginkan tingkat stabilitas yang tinggi maka dibuatkanlah suatu sikap yang dapat memberikan keseimbangan yang mantap. Sikap badan, apakah berdiri, jongkok, bertumpu, atau mengambil sikap tertentu diatas perkakas, semua ini adalah persoalan keseimbangan atau balans. Dalam ilmu pengetahuan statistika ada 3 keseimbangan, yaitu :

- 1) Stabil yaitu keseimbangan tidak berubah atau kembali dalam keseimbangan yang semula.
- 2) Labil yaitu keseimbangan akan hilang/jatuh
- 3) Indifferent/neutral yaitu keseimbangan berubah dalam keseimbangan baru.

Keseimbangan di tentukan oleh 3 faktor :

- 1) Letak titik berat benda terhadap porosnya
- 2) Luas bidang tumpuannya/alasnya
- 3) Letak titik berat benda terhadap bidang tumpuannya.

Prinsip-prinsip keseimbangan :

- 1) Tumpuan kaki
- 2) Sikap siap, waspada atau kuda-kuda
- 3) Dari sikap diam ke gerak
- 4) Dari gerak ke diam
- 5) Mempertahankan keseimbangan dalam keadaan bergerak

c. Gaya

Gaya adalah sesuatu yang menyebabkan terjadinya perubahan keadaan (dari diam ke gerak, dari gerak ke diam, atau perubahan bentuk, atau perubahan kecepatan).

Macam-macam gaya :

- 1) Gaya berat/ gaya gravitasi
- 2) Gaya tahanan
- 3) Gaya gesek
- 4) Gaya kontraksi otot atau kekuatan

Dalam gaya sendiri terdapat analisis yang dapat kita tarik yaitu :

- 1) Sudut tarikan
- 2) Sistem kontrol anatomi
- 3) Analisis gaya eksterna

Program Tridarma Perguruan Tinggi merupakan program bermanfaat yang mengharuskan dosen selain menjadi tenaga pengajar juga menjadi tenaga pengabdian yang berguna untuk seluruh rakyat Indonesia. Pengabdian ini banyak memberikan solusi bagi pelatih-pelatih petanque yang salah satunya adalah maksimalnya permainan dalam sebuah pertandingan.

Mitra ditawarkan sebuah solusi yang perlu segera dilaksanakan untuk menutupi kekurangan tim. Kondisi fisik merupakan komponen yang sangat penting dan dari sini pengabdian mengambil judul pengabdian kepada masyarakat Penyuluhan Kondisi Fisik Pada Pemain Petanque Pemula Kabupaten Wonogiri.

### **Metode**

Pelaksanaan penyuluhan Penyuluhan Kondisi Fisik Pada Pemain Petanque Pemula Kabupaten Wonogiri ini untuk menyampaikan materi kondisi fisik dengan metode praktek dan metode demonstrasi, sehingga peserta dapat melihat dan mempraktekkan langsung dalam permainan petanque secara benar. Pengabdian ini dilaksanakan oleh dua praktikan yaitu : Teguh, S.Pd, M.Or (selaku Dosen pengurus petanque dan ketua pengabdian), dan Wisnu Mahardika, S.Pd. M.Or (sebagai Anggota). Jadwal Pelaksanaan

Lama pelaksanaan pengabdian adalah 2 hari, terinci sebagai berikut :

1. Tempat pelaksanaan : Lapangan Petanque Kabupaten Wonogiri
2. Waktu Pelaksanaan : 26-27 April 2021, Pukul 10.00-16.00 WIB
3. Alat yang digunakan : Bola, Metran Boka, Stop watt
4. Pelaksanaan : Pelatihan Fisik dan keterampilan Petanque

### **Implikasi**

Dengan di adakan pelatihan pada penerapan pengabdian kepada masyarakat di Pemain Petanque Pemula Kabupaten Wonogiri di harapkan mereka bisa lebih meningkatkan kemampuan tehnik dengan cara latihan tehnik dengan baik dan benar. Dengan adanya kemampuan tehnik yang baik maka dapat menunjang prestasi yang maksimal.

### **Sarana dan Prasarana**

Untuk sarana dan prasarana dalam pelaksanaan Pengabdian masyarakat Petanque adalah sebagai berikut :

1. Lapangan Petanque Kabupaten Wonogiri.
2. Boka.
3. Peluit dan bendera.
4. Peralatan untuk melatih fisik ( cone, skiping, dll).
5. Stopwatch.
6. Rompi, kostum dan lainnya yang bisa menunjang kegiatan pelatihan.

### **Hasil Dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 26-27 April 2021 pukul 10.00-16.00 WIB bertempat di lapangan petanque kabupaten wonogiri. Peserta berjumlah 21 atlet. Peserta sangat antusias untuk mengikuti materi pelatihan. Sebelum praktek diberikan, secara singkat peserta diberikan materi tentang sejarah perkembangan olahraga petanque yang sudah sangat bermasyarakat.

Panitia diharapkan mengadakan pelatihan permainan petanque secara bertahap diseluruh pelosok kecamatan yang ada di wonogiri supaya permainan petanque dapat dijadikan sebuah olahraga permainan yang bisa dilakukan kompetisi di setiap wilayah. Dengan materi teknik dan kondisi fisik dalam permainan petanque pemain pemulai lebih faham dan tau permainan ini secara menyeluruh.

### **Kesimpulan**

Dari kegiatan pengabdian pada Masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Sosialisasi cabang petanque sudah terlaksana dengan baik
2. Transfer ilmu cabang olahraga petanque berhasil dengan bertambahnya partisipan yang paham tentang olahraga ini.
3. Dimulainya sosialisasi yang lebih tentang olahraga petanque dan pemanfaatan lahan yang ada.

### **Daftar Pustaka**

- Ayuk Tyas Agustina. (2017). *Hubungan Antaratingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club*. Skripsi. Surabaya: UNESA.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung. Rosda
- Ramdan Pelana., Acmad Sofian Hanif., & Caca Isa Shaleh. (2020). *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque*. Depok. Raja Grafindo Persada.
- Sri Haryono, Rivan Saghita Pratama, & Gustopo Bayu Laksana. (2017). *Penataran Arbrite Tingkat Provinsi Cabang Olahraga Pentanque*. FOPI Jawa Tengah