

PENINGKATAN KESEHATAN DAN KARAKTER SANTRI MELALUI OLAHRAGA PETANQUE DI PONDOK PESANTREN MIFTAHUL ULA, NGLAWAK, KABUPATEN NGANJUK

Abdul Hafidz¹, Nurkholis², Dodik Arwin Dermawan³, Fifit Yeti Wulandari⁴, Rachman Widohardhono⁵, Fajar Indra Kusuma⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Surabaya

¹abdulhafidz@unesa.ac.id,

Abstract

This Community Service Program (PKM) aims to improve students' health and character development through the implementation of Petanque sport at Miftahul Ula Islamic Boarding School, Nglawak, Nganjuk Regency. The activity was carried out by lecturers and students from Universitas Negeri Surabaya (UNESA) as part of the university's commitment to community engagement under the Tri Dharma of Higher Education. Petanque was chosen because it is a simple sport that requires minimal facilities yet effectively promotes values such as discipline, teamwork, focus, and sportsmanship. The program consisted of four stages: preparation, needs assessment, implementation, and evaluation. The activity was enthusiastically attended by students, teachers, and school leaders. The results indicated that participants gained a better understanding of the basic techniques of Petanque and increased awareness of the importance of physical activity and character values in daily life. Furthermore, this program fostered collaboration between UNESA and Miftahul Ula Islamic Boarding School for the sustainable development of sports and character education in the pesantren environment.

Keywords: Petanque, health improvement, character development, Islamic boarding school, educational sport

Abstrak

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan membentuk karakter santri melalui penerapan olahraga Petanque di Pondok Pesantren Miftahul Ula, Nglawak, Kabupaten Nganjuk. Kegiatan dilaksanakan oleh tim dosen Universitas Negeri Surabaya (UNESA) sebagai upaya mendukung pelaksanaan Tri Dharma Perguruan Tinggi dalam bidang pengabdian. Petanque dipilih karena merupakan olahraga ringan yang mudah diterapkan, tidak memerlukan fasilitas kompleks, dan efektif dalam menumbuhkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, kerja sama, konsentrasi, dan sportivitas. Metode pelaksanaan meliputi empat tahap, yaitu persiapan, survei kebutuhan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan berlangsung dengan antusias, melibatkan santri, guru, dan pengasuh pondok. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman peserta terhadap teknik dasar Petanque serta tumbuhnya kesadaran akan pentingnya aktivitas jasmani dan nilai-nilai karakter dalam kehidupan sehari-hari. Melalui kegiatan ini, terjalin kolaborasi antara UNESA dan Pondok Pesantren Miftahul Ula yang diharapkan berlanjut dalam pembinaan olahraga dan pendidikan karakter secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Petanque, kesehatan, karakter santri, pondok pesantren, olahraga pendidikan

Submitted: 2025-10-20

Revised: 2025-10-30

Accepted: 2025-11-08

Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang memiliki peran strategis dalam membentuk karakter, moral, dan spiritual generasi muda. Selain berfungsi sebagai tempat pembinaan ilmu agama, pesantren juga menjadi wadah pembentukan kepribadian dan kemandirian santri melalui berbagai kegiatan penunjang. Dalam konteks pendidikan modern, keseimbangan antara pembinaan spiritual dan jasmani menjadi sangat penting untuk menghasilkan individu yang sehat secara fisik dan mental. Oleh karena itu, aktivitas olahraga menjadi salah satu media efektif untuk mendukung tujuan tersebut.

Pondok Pesantren Miftahul Ula yang berlokasi di Desa Nglawak, Kecamatan Kertosono, Kabupaten Nganjuk merupakan salah satu pesantren besar yang berkomitmen mengembangkan potensi santri secara holistik. Santri tidak hanya dididik agar unggul dalam bidang keagamaan, tetapi juga diarahkan untuk memiliki karakter kuat, disiplin, dan jiwa kompetitif. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan pengasuh pondok, diketahui bahwa aktivitas

jasmani dan olahraga di lingkungan pesantren masih terbatas. Hal ini disebabkan keterbatasan fasilitas olahraga serta kurangnya variasi kegiatan fisik yang menarik minat santri.

Kondisi tersebut menjadi dasar bagi tim dosen Universitas Negeri Surabaya (UNESA) untuk melaksanakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) bertema "Peningkatan Kesehatan dan Karakter Santri melalui Olahraga Petanque." Olahraga Petanque dipilih karena memiliki karakteristik yang sederhana, mudah diterapkan di berbagai lingkungan, serta mampu melatih aspek konsentrasi, kerja sama tim, dan kedisiplinan (Abdurrahman, 2024; Phytanza, 2022). Selain itu, Petanque dapat dimainkan oleh berbagai kalangan usia dan tidak memerlukan lapangan khusus yang luas, sehingga cocok diterapkan di lingkungan pesantren (Pratama, 2024).

Melalui kegiatan ini, tim pengabdian UNESA berupaya memperkenalkan dan melatih olahraga Petanque kepada para santri, guru, dan pengasuh Pondok Pesantren Miftahul Ula. Diharapkan kegiatan ini mampu menumbuhkan kebiasaan hidup sehat, memperkuat solidaritas, serta menanamkan nilai-nilai karakter seperti sportivitas, tanggung jawab, dan kerja sama. Lebih jauh, program ini juga menjadi bagian dari upaya membangun sinergi antara perguruan tinggi dan lembaga pendidikan keagamaan dalam mewujudkan tujuan Tri Dharma Perguruan Tinggi, khususnya dalam bidang pengabdian kepada masyarakat.

Metode

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema Peningkatan Kesehatan dan Karakter Santri melalui Olahraga Petanque di Pondok Pesantren Miftahul Ula, Nglawak, Kabupaten Nganjuk dilaksanakan melalui beberapa tahapan kegiatan yang terencana dan sistematis. Pelaksanaan program ini melibatkan beberapa dosen Universitas Negeri Surabaya (UNESA) sebagai tim pelaksana, serta para pengasuh, guru, dan santri sebagai mitra sasaran kegiatan. Metode pelaksanaan program ini meliputi empat tahap utama, yaitu: (1) Tahap Persiapan, (2) Tahap Survei Kebutuhan, (3) Tahap Pelaksanaan, dan (4) Tahap Evaluasi.



3.1 Tahap Persiapan/perencanaan

Pada tahap awal, tim pengabdian melakukan koordinasi internal untuk menentukan rancangan kegiatan, penjadwalan, serta pembagian tugas antaranggota tim. Persiapan ini mencakup penyusunan proposal kegiatan, perencanaan logistik, serta komunikasi awal dengan pihak mitra, yaitu Pondok Pesantren Miftahul Ula. Dalam tahap ini juga dilakukan identifikasi kebutuhan mitra dan pemilihan jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi lapangan pesantren. Selain itu, tim juga menyiapkan perangkat pendukung kegiatan seperti perlengkapan olahraga Petanque, media pembelajaran, serta materi presentasi yang akan digunakan dalam pelatihan. Kegiatan persiapan ini bertujuan agar pelaksanaan program berjalan efektif dan tepat sasaran.

3.2 Tahap Survei Kebutuhan

Tahap ini dilakukan dengan observasi langsung ke lokasi pondok pesantren dan wawancara bersama pengasuh, guru, serta beberapa santri. Hasil survei menunjukkan bahwa kegiatan olahraga rutin di pesantren masih terbatas, dan santri membutuhkan aktivitas fisik yang menyenangkan namun tetap mendukung pembentukan karakter. Dari hasil analisis tersebut, olahraga Petanque dipilih sebagai solusi tepat karena bersifat rekreatif, mudah diadaptasi, serta dapat dimainkan tanpa fasilitas rumit. Survei juga mencakup penilaian kondisi lahan, ketersediaan alat, serta potensi keberlanjutan kegiatan pasca-pelatihan.

3.3 Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Sabtu, 26 Juli 2025 diikuti oleh para guru serta santri. Materi diberikan oleh tim dosen UNESA, mencakup pengenalan olahraga Petanque, teknik dasar permainan, serta praktik langsung di lapangan. Selama kegiatan, peserta berlatih teknik melempar bola (*boules*), strategi permainan, serta nilai-nilai sportivitas dan kerja sama tim (Hidayah, 2024). Kegiatan berlangsung antusias dan diakhiri dengan penandatanganan nota kesepahaman (MoU) antara UNESA dan pihak pondok sebagai tindak lanjut kerja sama pembinaan olahraga di lingkungan pesantren.

3.4 Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan secara kualitatif melalui observasi dan refleksi bersama peserta. Aspek yang dievaluasi meliputi partisipasi santri dan guru pendamping, pemahaman terhadap permainan, dan penerapan nilai karakter dalam kegiatan. Hasilnya menunjukkan peningkatan antusiasme, pemahaman teknik dasar Petanque (Hidayah, 2024). Serta tumbuhnya kesadaran pentingnya olahraga bagi kesehatan dan pembentukan karakter.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) yang bertema “Peningkatan Kesehatan dan Karakter Santri melalui Olahraga Petanque di Pondok Pesantren Miftahul Ula, Nglawak, Kabupaten Nganjuk” berjalan dengan baik dan mendapat sambutan positif dari seluruh peserta. Kegiatan ini melibatkan tim dosen Universitas Negeri Surabaya (UNESA), pengasuh pondok, guru-guru, serta para santri MA Miftahul Ula sebagai peserta utama.

Secara umum, kegiatan berlangsung dalam suasana yang aktif dan penuh antusiasme. Para santri menunjukkan rasa ingin tahu tinggi terhadap olahraga Petanque karena tergolong baru di lingkungan mereka. Petanque yang dikenal sederhana namun memerlukan fokus, strategi, dan ketelitian, menjadi media pembelajaran karakter yang efektif bagi santri. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode dan tahapan sebagai berikut:

a. Teori Pelatihan Olahraga Petanque

1) Introduction tim pelaksana dengan peserta pelatihan.

Pada sesi awal, tim dosen Universitas Negeri Surabaya memperkenalkan diri kepada peserta pelatihan yang terdiri atas guru dan santri Pondok Pesantren Miftahul Ula. Selain itu, tim juga memperkenalkan perlengkapan yang digunakan dalam olahraga Petanque, seperti bola besi (*boules*), bola sasaran (*jack*), dan lingkaran lempar (*throwing circle*) (Hafidz, 2024; Wahyudhi, 2025).

2) Pemaparan materi Permainan Olahraga Petanque

Pemateri menjelaskan sejarah singkat Petanque yang berasal dari Prancis dan kini telah menjadi cabang olahraga internasional yang dimainkan di berbagai negara, termasuk Indonesia (Helmi, 2024). Selanjutnya dijelaskan manfaat Petanque bagi kesehatan dan pembentukan karakter, antara lain melatih konsentrasi, keseimbangan, sportivitas, kerja sama, dan strategi berpikir (Hafidz, 2024). Pemaparan juga mencakup penjelasan tentang aturan dasar permainan, sistem penilaian (*scoring system*), dan perbedaan antara kategori permainan tunggal, ganda, dan tripel (Gómez-Camacho, 2025). Peserta diperlihatkan contoh pertandingan Petanque melalui tayangan visual dan demonstrasi awal agar memahami alur permainan sebelum praktik lapangan.



Gambar 1. Pemaparan materi pengenalan olahraga petanque

b. Demonstrasi Permainan Olahraga Petanque

Demonstrasi permainan dilakukan tim PKM dengan menampilkan teknik dasar melempar bola (*throwing technique*) menggunakan posisi berdiri di dalam lingkaran, serta cara menentukan arah lemparan menuju bola sasaran (*jack*) (Nurhasan, 2024). Peserta diperlihatkan dua teknik utama dalam Petanque, yaitu:

- Pointing, yakni melempar bola agar berhenti sedekat mungkin dengan *jack*.
- Shooting, yaitu melempar bola untuk menyingkirkan bola lawan yang terlalu dekat dengan sasaran (Nurhidayat, 2024).

Melalui demonstrasi ini, peserta dapat mengamati teknik yang benar, posisi tubuh, kekuatan lemparan, serta strategi permainan.





Gambar 2. Demonstrasi olahraga petanque

c. Peserta PKM melaksanakan olahraga petanque

Setelah sesi teori dan demonstrasi, seluruh peserta yang terdiri dari santri MA Miftahul Ula, guru pendamping, serta tim pendukung melaksanakan latihan praktik Petanque secara langsung di lapangan terbuka pesantren.

Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil yang masing-masing memainkan pertandingan sederhana dengan format beregu (dua lawan dua)(Wahyudhi, 2025). Setiap regu bergiliran melempar bola besi (*bosi*) ke arah bola sasaran (*jack*) dengan jarak 6–10 meter.

Dalam pelaksanaan kegiatan, peserta berlatih:

- Menentukan posisi lemparan di dalam lingkaran sesuai aturan permainan.
- Mengatur strategi tim, apakah akan bermain menyerang dengan *shooting* atau bertahan dengan *pointing*.
- Menghitung skor permainan berdasarkan jarak bola terhadap *jack*.
- Menunjukkan sikap sportivitas, saling memberi semangat, dan menghormati keputusan bersama.

Kegiatan ini berlangsung seru dan penuh semangat. Guru dan santri yang awalnya belum mengenal Petanque menjadi cepat beradaptasi dan menunjukkan antusiasme tinggi. Guru dan pengasuh pondok juga ikut serta dalam sesi permainan untuk memberikan contoh dan motivasi bagi peserta

Selain melatih keterampilan fisik dan konsentrasi, kegiatan ini juga menumbuhkan nilai-nilai karakter seperti kerja sama, disiplin, dan kejujuran. Suasana kebersamaan antara santri, guru, dan tim dosen menjadi bukti bahwa olahraga Petanque efektif sebagai media pembentukan karakter di lingkungan pesantren.





Gambar 3. Peserta PKM melaksanakan olahraga petanque

Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema Peningkatan Kesehatan dan Karakter Santri melalui Olahraga Petanque di Pondok Pesantren Miftahul Ula, Nglawak, Kabupaten Nganjuk telah terlaksana dengan lancar dan memberikan dampak positif yang nyata bagi mitra. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari pemberian materi, demonstrasi, hingga praktik permainan, berjalan dengan baik dan diikuti dengan antusias oleh para santri serta guru pendamping. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pengalaman baru dalam mengenal dan memainkan olahraga Petanque yang tidak hanya menyehatkan, tetapi juga mampu menumbuhkan nilai-nilai karakter seperti disiplin, sportivitas, kerja sama, tanggung jawab, dan kejujuran.

Petanque terbukti menjadi media yang efektif dalam pembinaan karakter santri karena mengandung unsur konsentrasi, ketenangan, dan strategi yang menuntut pengendalian diri. Selain itu, dari aspek jasmani, olahraga ini membantu meningkatkan kebugaran fisik melalui gerakan lemparan yang melatih koordinasi tubuh, keseimbangan, serta kekuatan tangan dan kaki. Kegiatan ini juga menjadi ajang kolaborasi yang mempererat hubungan antara Universitas Negeri Surabaya (UNESA) dan Pondok Pesantren Miftahul Ula melalui penandatanganan nota kesepahaman (MoU) sebagai komitmen bersama dalam pembinaan olahraga dan pendidikan karakter secara berkelanjutan.

Secara keseluruhan, program ini menunjukkan bahwa olahraga dapat menjadi sarana efektif untuk mengintegrasikan pendidikan karakter dengan aktivitas fisik di lingkungan pesantren. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dikembangkan di lembaga pendidikan Islam lainnya sebagai upaya membentuk generasi muda yang sehat, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan zaman dengan karakter yang kuat.

Daftar Pustaka

- Abdurrahman, E. (2024). Analysing the Mental Imagery Training to Improve the Ability of Petanque Sport Shooting Game: Literature Review. In *Physical Education Theory and Methodology* (Vol. 24, Issue 3, pp. 474–479). <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.3.17>
- Gómez-Camacho, A. (2025). 'Retire, play petanque, take synthrom, travel, eat a blue pill and screw two old ladies': Ageist language in Spain on Twitter. *Discourse and Society*, 36(4), 495–512. <https://doi.org/10.1177/09579265241283832>
- Hafidz, A. (2024). Mapping of Petanque Sports Research Trends for the period 2011-2024: A Bibliometric Analysis in the Scopus Database. In *Physical Education Theory and Methodology* (Vol. 24, Issue 5, pp. 808–818). <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.5.17>
- Helmi, B. (2024). Using a Biomechanical Analysis Approach to the Accuracy of Shooting Throws in Petanque Sport: Literature Review. In *Physical Education Theory and Methodology* (Vol. 24, Issue 1, pp. 130–135). <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.16>
- Hidayah, T. (2024). Do Petanque Sports Athletes in Jawa Tengah Need Android-Based Applications for Training Program Implementation? *Retos*, 53, 69–77. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102289>
- Nurhasan. (2024). Kinematic Movement Differences Between Petanque Pointing and Shooting Technique in Children. *Retos*, 52, 52–61. <https://doi.org/10.47197/RETOS.V52.97143>
- Nurhidayat, N. (2024). The effectiveness of target practice on the accuracy of shooting petanque 7 metres distance. *Fizjoterapia Polska*, 24(3), 384–387. <https://doi.org/10.56984/8ZG020AB6Q>
- Phytanza, D. T. P. (2022). Accuracy Training Program: Can Improve Shooting Results of Petanque Athletes Aged 15-20 Years? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(1), 121–130. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100117>
- Pratama, R. S. (2024). Analysis of the main physical condition factors in petanque Análisis de los principales factores de condición física en la petanque. *Retos*, 60, 103–109. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.102677>
- Wahyudhi, A. S. B. S. E. (2025). Influence of Different Shooting Techniques on Accuracy and Arm Muscle Stamina among Beginner Petanque Athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13(4), 841–852. <https://doi.org/10.13189/saj.2025.130420>