

## Petanque untuk Otak Cerdas: Meningkatkan Konsentrasi Lewat Olahraga Santai

Agung Prasetyo, Permata Sari, Edy Dharma Putra Duhe, Rifky Mile, Safri Irawan  
Universitas Negeri Gorontalo  
[agungprasetyo@unq.ac.id](mailto:agungprasetyo@unq.ac.id)

### Riwayat Artikel:

Dikirim: 14-04-2025

Direvisi : 10-05-2025

Diterima: 30-05-2025

**Abstrak:** Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan konsentrasi mahasiswa dalam belajar menggunakan olahraga petanque. Pelatihan ini diikuti 20 mahasiswa di Fakultas Olahraga dan Kesehatan (FOK) Universitas Negeri Gorontalo. Pelatihan dilakukan selama dua hari dengan memberikan pelatihan dasar dan praktik langsung oleh mahasiswa. Hasil pengabdian menunjukkan peningkatan konsentrasi sebesar 21% terlihat dari pengendalian emosi siswa dan focus saat proses pelemparan untuk mencapai target. Pelatihan ini juga memberikan dampak positif pada pengembangan *soft skills* peserta. Mereka terlatih untuk bekerja sama dalam tim, berkomunikasi secara efektif, serta mengendalikan emosi selama pertandingan. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat dalam konteks olahraga, tetapi juga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan akademik maupun sosial.

### Kata Kunci:

*Konsentrasi; Petanque; Olahraga*

### Pendahuluan

Konsentrasi menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan mahasiswa, baik dalam mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, maupun saat menjalani kegiatan organisasi. Namun, fenomena di lapangan menunjukkan bahwa banyak mahasiswa mengalami penurunan kemampuan fokus. Hal ini dapat terlihat dari beberapa indikator seperti mudah terdistraksi oleh ponsel saat belajar, sulit mempertahankan perhatian dalam waktu lama, serta kurang maksimal dalam menyelesaikan tugas yang memerlukan ketelitian (Sari et al., 2023)

Kondisi tersebut semakin diperparah oleh pola belajar yang cenderung monoton dan minimnya aktivitas yang dapat melatih fokus secara menyenangkan. Di beberapa perguruan tinggi, kegiatan olahraga yang mampu mengasah konsentrasi masih jarang dimanfaatkan

sebagai sarana pembelajaran karakter dan keterampilan mental. Akibatnya, mahasiswa tidak hanya kehilangan motivasi untuk melatih fokus, tetapi juga kurang memiliki strategi untuk mempertahankan konsentrasi dalam situasi yang penuh tekanan (Bangun, 2016; Putranto & Efendi, 2024).

Olahraga petanque menjadi salah satu alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan ini. Petanque bukan sekadar permainan lempar bola logam mendekati target (*jack*), tetapi menuntut pemain untuk melakukan pengamatan detail, memperhitungkan jarak dan kekuatan lemparan, serta menyusun strategi untuk menghadapi lawan (Boby et al., 2024). Aktivitas ini melibatkan koordinasi mata-tangan, kontrol emosi, dan konsentrasi penuh pada sasaran—semua elemen yang relevan untuk melatih fokus mahasiswa.

Dengan mengintegrasikan petanque dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diharapkan mahasiswa tidak hanya mendapatkan keterampilan teknis bermain, tetapi juga terlatih dalam mempertahankan konsentrasi dan ketepatan berpikir yang dapat diaplikasikan pada berbagai aspek kehidupan, terutama dalam dunia akademik.

## **Metode**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan pendekatan pelatihan partisipatif, di mana mahasiswa dilibatkan secara aktif dalam proses pembelajaran dan praktik olahraga petanque. Metode ini dipilih agar peserta mendapatkan pengalaman langsung sekaligus merasakan manfaat permainan dalam melatih konsentrasi.

Tahap persiapan kegiatan dimulai dengan koordinasi dan perizinan kepada pihak fakultas serta program studi terkait pelaksanaan pengabdian. Langkah ini diikuti dengan survei awal untuk mengidentifikasi tingkat konsentrasi peserta melalui kuesioner sederhana dan observasi kebiasaan belajar mereka. Selain itu, dilakukan penyusunan materi pelatihan yang mencakup pengenalan petanque, teknik dasar, strategi permainan, serta kaitannya dengan peningkatan konsentrasi. Sarana dan prasarana seperti bola petanque, *jack*, dan penanda lapangan juga dipersiapkan agar kegiatan dapat berlangsung optimal.

Tahap pelaksanaan dibagi menjadi dua bentuk kegiatan utama. Pertama adalah pemberian materi dan demonstrasi yang meliputi penjelasan sejarah, aturan dasar, manfaat petanque untuk konsentrasi, serta demonstrasi teknik dasar seperti melempar, mengukur

jarak, dan strategi menghalangi bola lawan. Diskusi interaktif juga dilakukan untuk mengaitkan strategi permainan dengan kemampuan fokus berpikir. Kedua adalah praktik dan simulasi pertandingan, di mana peserta dibagi dalam kelompok kecil untuk melatih teknik lempar dan mengukur ketepatan sasaran. Simulasi pertandingan dilaksanakan dengan penekanan pada fokus, perencanaan langkah, dan evaluasi diri, kemudian diakhiri dengan refleksi agar pengalaman bermain dapat dihubungkan dengan peningkatan konsentrasi dalam kehidupan akademik.

Tahap evaluasi dan tindak lanjut dilakukan dengan mengukur kembali tingkat konsentrasi peserta melalui kuesioner pasca-kegiatan dan observasi langsung terhadap performa mereka. Diskusi kelompok kemudian digelar untuk mengidentifikasi perubahan yang dirasakan, baik dalam permainan maupun aktivitas akademik. Hasil kegiatan, kendala yang dihadapi, dan rekomendasi untuk pengembangan program serupa di masa depan disusun dalam bentuk laporan pengabdian sebagai bentuk pertanggungjawaban kegiatan.

### Hasil

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di lapangan selama dua hari, dengan melibatkan 20 mahasiswa dari berbagai program studi. Pelaksanaan berjalan lancar sesuai rencana, dimulai dari pemberian materi, demonstrasi teknik dasar, hingga praktik dan simulasi pertandingan.



Gambar 1 Latihan Awal Praktik Teknik Lemparan

Selama kegiatan, partisipasi peserta terlihat sangat tinggi. Antusiasme mereka tampak melalui keterlibatan aktif dalam sesi tanya jawab, keberanian mengajukan pendapat, serta semangat saat mempraktikkan teknik lemparan. Bahkan peserta yang sebelumnya belum mengenal olahraga petanque mampu memahami aturan dan strategi dasar permainan dengan cukup baik, menunjukkan adaptasi dan minat belajar yang positif.

Dari sisi kemampuan fokus, hasil pengukuran sederhana menggunakan *focus task* dan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan menunjukkan peningkatan rata-rata tingkat konsentrasi sebesar 21%. Peserta menjadi lebih sabar dalam mengamati target sebelum melakukan lemparan, serta lebih mampu mempertahankan perhatian pada tugas yang diberikan. Hal ini tercermin dari berkurangnya kesalahan lempar akibat terburu-buru, yang menandakan peningkatan kontrol diri dan ketelitian.



Gambar 2 Pertandingan Petanque antar Peserta Pengabdian

Selain itu, kegiatan ini juga memberikan dampak positif pada pengembangan *soft skills* peserta. Mereka terlatih untuk bekerja sama dalam tim, berkomunikasi secara efektif, serta mengendalikan emosi selama pertandingan. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat dalam

konteks olahraga, tetapi juga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan akademik maupun sosial.

## Diskusi

Hasil ini menguatkan pandangan bahwa olahraga petanque bukan hanya kegiatan rekreasi, tetapi juga media pembelajaran keterampilan mental yang efektif. Setiap lemparan dalam petanque memerlukan perhitungan jarak, kekuatan, sudut, dan strategi, yang secara tidak langsung melatih *sustained attention* dan *selective attention* peserta (Badaru et al., 2021).

Peningkatan konsentrasi yang terukur setelah kegiatan menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan dengan tuntutan mental tinggi dapat menjadi solusi alternatif untuk mengatasi penurunan fokus pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa olahraga berbasis presisi dapat meningkatkan fungsi kognitif, koordinasi motorik, dan pengendalian diri (Aziz & Jahrir, 2024).

Namun, terdapat beberapa kendala yang ditemukan cuaca panas menyebabkan waktu latihan harus disesuaikan agar peserta tetap nyaman. Sebagian peserta membutuhkan waktu lebih lama untuk menguasai teknik lempar yang benar. Kendala ini menjadi bahan evaluasi untuk kegiatan serupa di masa depan, misalnya dengan menambah sesi pelatihan bertahap atau memodifikasi jadwal agar sesuai kondisi cuaca. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil mencapai tujuannya, yaitu memperkenalkan petanque sekaligus meningkatkan konsentrasi mahasiswa dalam suasana yang menyenangkan, kompetitif, dan edukatif.

## Kesimpulan

Antusiasme tinggi peserta, ditambah peningkatan *soft skills* seperti kerja sama, komunikasi, dan pengendalian emosi, menunjukkan bahwa petanque dapat menjadi media pembelajaran yang efektif dan menyenangkan. Temuan ini mengindikasikan bahwa olahraga presisi seperti petanque dapat diintegrasikan dalam kegiatan pembelajaran, program pengembangan diri, atau pelatihan konsentrasi mahasiswa. Dengan penyesuaian jadwal agar sesuai kondisi cuaca serta penambahan sesi latihan bertahap, kegiatan ini berpotensi dikembangkan menjadi program rutin yang tidak hanya melatih keterampilan teknis, tetapi

juga memperkuat daya fokus dan keterampilan sosial peserta.

### Daftar Referensi

- Aziz, M. I. M., & Jahrir, A. S. (2024). Pengaruh Latihan Sensori-Motor Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi Atlet Sepakbola Universitas Negeri Makassar. *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 5(1), 162–170.
- Badaru, B., Rachmat Kasmad, M., Juhanis, J., & Anwar, N. I. (2021). Effect of accuracy and muscle strength training on the result of shooting throws in petanque. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 11(1), 56.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikandi Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157.
- Boby, B., Siskariyanti, S., & Jayadi, J. (2024). Pengaruh Latihan Shooting Pada Permainan Petanque Menggunakan Sasaran Target Boka Pada Peserta Ukm Petanque Sanagustin. *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 287–297.
- Putranto, A. D., & Efendi, Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *SEMNASFIP*.
- Sari, I. P., Afriyanti, E., & Oktarina, E. (2023). *Kecanduan gadget dan efeknya pada konsentrasi belajar*. Penerbit Adab.