

Sosialisasi Tetap Bugar saat Berpuasa dengan Olahraga Petanque

Nurhasan^{*1}, Muchamad Arif Al Ardha², Erta³, Hapsari Shinta Citra Puspita Dewi⁴

¹²³⁴(Universitas Negeri Surabaya, Indonesia)

e-mail: [*nurhasan.007@unesa.ac.id](mailto:nurhasan.007@unesa.ac.id)

Abstrak

Bulan Ramadhan merupakan bulan yang sangat istimewa bagi umat muslim di seluruh dunia. Saat menjalankan ibadah puasa terjadi perubahan rutinitas sehari-hari meliputi bangun lebih pagi untuk sahur, menjalankan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari, dan beribadah pada malam hari. Dengan adanya rutinitas ini tentunya kita diharapkan tetap memiliki tubuh yang bugar, agar dapat menjalani ibadah dengan lancar. Namun, puasa Ramadhan juga memiliki tantangan tersendiri, terutama bagi mereka yang aktif melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Ada banyak cara untuk menjaga tubuh tetap bugar kala berpuasa. Salah satunya dengan berolahraga. Petanque merupakan salah satu olahraga yang cocok untuk dilakukan selama puasa Ramadhan. Petanque adalah olahraga yang berasal dari Prancis dan dimainkan dengan melempar bola kecil ke lapangan dan berusaha mendekatkan bola besar ke bola kecil tersebut. Petanque adalah olahraga ringan yang tidak membutuhkan terlalu banyak energi dan stamina. Meskipun masih melibatkan gerakan fisik, tetapi gerakan tersebut tidak akan terlalu melelahkan tubuh. Wilayah Menganti dan Club New Kampret Petanque dipilih sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat untuk dilakukan pelatihan petanque. Untuk lokasi kegiatan akan dilakukan di lapangan New Kampret Gresik. Kegiatan pelatihan olahraga petanque ini dirasa dianggap penting dan dibutuhkan untuk dilakukan karena banyak kedepannya akan memberikan banyak dampak positif bagi semua pihak khususnya masyarakat di wilayah Menganti Gresik. Metode pelaksanaannya ini meliputi 5 tahapan, yakni (1) analisis kebutuhan pelatihan, (2) desain, (3) pengembangan, (4) implementasi, dan (5) evaluasi. Pada tahap analisis dilakukan Tim PKM melakukan dan mengadakan studi awal di wilayah Menganti Gresik dengan melakukan wawancara dengan para masyarakat. Tahap desain dan pengembangan dilakukan hal berikut, yakni mengidentifikasi peserta pelatihan, merancang dan mengembangkan tujuan pelatihan, merancang dan mengembangkan metode pelatihan, merancang dan menetapkan nara sumber pelatihan, merancang dan mengembangkan instrumen pelatihan, dan merancang dan mengembangkan jadwal pelatihan. Tahap implementasi pelatihan dilakukan secara tatap muka. Tahap evaluasi dilakukan dengan mengevaluasi hasil pelatihan kepada peserta yakni membuat pertandingan dengan membagi tim. Dalam rangka sosialisasi tetap bugar saat berpuasa dengan olahraga petanque, tahap pelatihan petanque telah dilaksanakan dengan fokus mendalam pada teknik permainan. Pelatihan ini bertujuan untuk memperkenalkan dan mengasah keterampilan dasar dalam bermain petanque kepada para peserta. Luaran yang ditargetkan adalah artikel yang dipublikasikan pada Jurnal ABISATYA dan publikasi pada media online.

Kata kunci— Puasa, Kebugaran, Petanque

Abstract

The month of Ramadan is a very special month for Muslims all over the world. When fasting, there are changes to the daily routine, including waking up earlier for sahur, fasting from dawn to sunset, and praying at night. With this routine, of course we are expected to maintain a healthy body, so that we can carry out our worship smoothly. However, Ramadan fasting also has its own challenges, especially for those who are active in physical activity and sports. There are many ways to keep your body fit while fasting. One of them is by exercising. Petanque is a sport that is suitable to do during the Ramadan fast. Petanque is a sport that originates from France and is played by throwing a small ball onto the field and trying to get the small ball closer to the big ball. Petanque is a light sport that does

not require too much energy and stamina. Even though it still involves physical movement, this movement will not be too tiring for the body. The Menganti area and the New Kampret Petanque Club were chosen as partners for community service activities to conduct pétanque training. The location for the activity will be in the New Kampret Gresik field. This pétanque sports training activity is considered important and necessary to carry out because in the future it will have many positive impacts for all parties, especially the community in the Menganti Gresik area. The implementation method includes 5 stages, namely (1) training needs analysis, (2) design, (3) development, (4) implementation, and (5) evaluation. At the analysis stage, the PKM Team conducted and conducted an initial study in the Menganti Gresik area by conducting interviews with the community. The design and development stages carry out the following, namely identifying training participants, designing and developing training objectives, designing and developing training methods, designing and determining training resources, designing and developing training instruments, and designing and developing training schedules. The training implementation stage is carried out face to face. The evaluation stage is carried out by distributing the results of the training to participants, namely creating a tournament by dividing time. In order to socialize staying fit while fasting with the sport of petanque, the petanque training stage has been carried out with an in-depth focus on game techniques. This training aims to introduce and hone basic skills in playing petanque to participants. The intended output is articles published in the ABISATYA Journal and publications in online media.

Keywords— *Fasting, Fitness, Petanque*

1. PENDAHULUAN

Bulan Ramadhan merupakan bulan yang sangat istimewa bagi umat muslim di seluruh dunia. Selama sebulan penuh, umat muslim diwajibkan untuk berpuasa, yaitu menahan diri dari makan dan minum dari waktu fajar hingga maghrib. Puasa Ramadhan memiliki banyak manfaat, baik untuk kesehatan fisik maupun mental, seperti meningkatkan disiplin diri, meningkatkan kepekaan sosial, dan memberikan kesempatan untuk membersihkan hati dan pikiran.

Saat menjalankan ibadah puasa terjadi perubahan rutinitas sehari-hari meliputi bangun lebih pagi untuk sahur, menjalankan puasa sejak terbit fajar hingga terbenam matahari, dan beribadah pada malam hari. Dengan adanya rutinitas ini tentunya kita diharapkan tetap memiliki tubuh yang bugar, agar dapat menjalani ibadah dengan lancar.

Namun, puasa Ramadhan juga memiliki tantangan tersendiri, terutama bagi mereka yang aktif melakukan aktivitas fisik dan olahraga. Mereka yang melakukan olahraga di bawah terik matahari atau melakukan olahraga yang membutuhkan banyak energi dan stamina mungkin akan merasa sangat kelelahan dan lelah selama puasa. Oleh karena itu, menjaga kebugaran di bulan Ramadhan menjadi sangat penting.

Ada banyak cara untuk menjaga tubuh tetap bugar kala berpuasa. Salah satunya dengan berolahraga. Pasalnya, olahraga saat berpuasa justru menawarkan manfaat tersendiri salah satunya mengoptimalkan kinerja hormon dan meningkatkan sensitivitas insulin yang bisa mencegah penyakit diabetes. Tentu saja, berolahraga saat berpuasa memiliki mekanisme tersendiri agar tidak membahayakan kesehatan. Misalnya berkaitan dengan waktu dan durasi berolahraga yaitu selepas sahur atau menjelang berbuka. Bisa pula beberapa jam setelah berbuka untuk pembakaran energi yang maksimal. Di sisi lain, olahraga saat berpuasa akan menjaga kesehatan otak, saraf, dan serat otot. Pentingnya olahraga saat puasa yaitu proses pembakaran lemak lebih cepat karena ketiadaan karbohidrat. Kemudian, bisa mendorong fleksibilitas, peremajaan tubuh, dan mengendalikan berat badan. Saat puasa, olahraga yang disarankan adalah bersepeda, jalan cepat, jogging lambat, atau latihan mesin ringan di pusat kebugaran. Meski berolahraga, disarankan untuk dapat mengimbangnya dengan menu nutrisi seimbang serta cukup minum air saat sahur dan berbuka.

Olahraga sudah menjadi bagian penting dalam kehidupan bermasyarakat. olahraga kini bukan hanya sarana untuk meningkatkan kesehatan jasmani dan rohani, tapi sudah semakin berkembang menjadi saran komunikasi, sosialisasi, bisnis, dan lain sebagainya. Khusus di bulan Ramadan, dampak puasa akan langsung terasa karena mempengaruhi rasa lapar dan haus, serta mempengaruhi jam tidur

karena umumnya kita dituntut untuk bangun menjelang subuh untuk melaksanakan sahur. Kebiasaan berolahraga pun bisa terpengaruh.

Kurangnya asupan cairan dan makanan, ditambah juga dengan berkurangnya jam tidur, akan berdampak pada performa serta kelelahan. Sejalan dengan itu, beberapa studi menyebutkan bahwa puasa Ramadan berkontribusi pada penurunan kapasitas aerobik, ketahanan, dan kemampuan untuk melakukan latihan pada 75% dari maksimal VO₂ max. Pada atlet sepakbola, ada juga studi yang dilaporkan beberapa penurunan dalam komponen umum kebugaran (kecepatan, kelincahan, dan daya tahan) dan uji keterampilan individual (seperti dribel) pada saat berpuasa. Namun, salah satu penelitian berjudul "The influence of Ramadan on physical performance measures in young Muslim footballers" (Donald Kirkendall dkk) menunjukkan bahwa tidak ada dampak yang jelas dalam kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan keterampilan individual pada saat puasa Ramadan. Pada penelitian lain juga ada yang menunjukkan bahwa puasa Ramadan tidak menghasilkan dampak buruk pada komposisi tubuh, kekuatan anaerobik, kapasitas anaerobik, dan metabolisme asam laktat (indikator kelelahan, biasanya berupa rasa pegal) selama dan setelah latihan intensitas tinggi jika tidak ada perubahan total asupan kalori harian (makanan dan cairan), dan tidak ada perubahan total jam tidur, atau jika semuanya dipertahankan seperti sebelum Ramadan.

Berdasarkan beberapa jurnal ilmiah, penyiasatan olahraga selama Ramadan umumnya banyak membahas tentang intensitas dan juga waktu yang tepat untuk berolahraga. Sementara tuntutan nutrisi juga otomatis muncul. Satu hal yang paling penting yang harus selalu diingat adalah, kita harus senantiasa menyesuaikan olahraga yang kita lakukan dengan kondisi tubuh yang sedang berpuasa. Penurunan metabolisme tubuh adalah proses yang alami terjadi saat berpuasa. Ini terjadi karena asupan energi (nutrisi dari makanan dan minuman) yang terbatas. Secara umum, jenis latihan atau olahraga tingkat rendah sampai sedang adalah yang paling direkomendasikan.

Pétanque merupakan salah satu olahraga yang cocok untuk dilakukan selama puasa Ramadhan. Petanque adalah olahraga yang berasal dari Prancis dan dimainkan dengan melempar bola kecil ke lapangan dan berusaha mendekatkan bola besar ke bola kecil tersebut. Olahraga ini dapat dilakukan di luar ruangan dan tidak membutuhkan peralatan yang mahal atau fasilitas olahraga yang besar. Permainan bola besi ini awalnya merupakan olahraga tradisional di Prancis yang berakar dari budaya Yunani Kuno. Pétanque mulai dimainkan secara modern pada tahun 1907 dan Indonesia mulai resmi mengenal cabor ini ketika menjadi tuan rumah Sea Games 2011. Pétanque dimainkan dengan cara melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang diletakkan di depan pemain sebagai sasaran dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Permainan ini biasa dimainkan di rerumputan, pasir, atau permukaan tanah lain. Olahraga ini bisa dilakukan secara individu maupun beregu.

Ada dua jenis permainan dalam olahraga petanque, yang pertama adalah pointing. Dalam laga pointing, dua atlet petanque akan berusaha melemparkan bola besar yang terbuat dari besi sedekat mungkin dengan bola kecil dari kayu yang sudah dilemparkan terlebih dahulu. Kategori kedua adalah shooting. "Kala berlaga di kategori shooting, maka prinsipnya mirip permainan kelereng sebab kedua atlet berusaha melempar bola besarnya ke bola besi lawan, sementara posisi bola besi ditentukan di titik tujuh hingga sepuluh meter," ujarnya. Setiap lemparan yang telak mengenai bola besi lawan bakal mendapatkan angka. Di kategori shooting ini sang atlet harus punya strategi agar lemparannya jitu mengenai bola besi lawan.

Pétanque adalah olahraga ringan yang tidak membutuhkan terlalu banyak energi dan stamina. Meskipun masih melibatkan gerakan fisik, tetapi gerakan tersebut tidak akan terlalu melelahkan tubuh. Hal ini membuat petanque menjadi olahraga yang cocok dilakukan di bawah terik matahari selama bulan Ramadhan. Petanque membutuhkan konsentrasi dan fokus yang tinggi untuk mencapai target. Dalam olahraga ini, pemain harus mempertimbangkan banyak faktor seperti arah angin, kekuatan lemparan, dan posisi bola sebelum melempar bola. Oleh karena itu, petanque dapat membantu mengasah konsentrasi dan fokus, yang dapat meningkatkan kepekaan mental selama bulan Ramadhan. Petanque juga dapat membantu meningkatkan koordinasi antara mata dan tangan. Dalam olahraga ini, pemain harus melempar bola dengan akurasi yang tepat ke posisi yang diinginkan. Hal ini membutuhkan koordinasi antara mata dan tangan yang baik. Dengan berlatih petanque secara teratur selama bulan Ramadhan, koordinasi antara mata dan tangan dapat meningkat. Meskipun petanque

bukanlah olahraga yang terlalu melelahkan, tetapi gerakan-gerakan sederhana yang dilakukan dalam olahraga ini dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh.

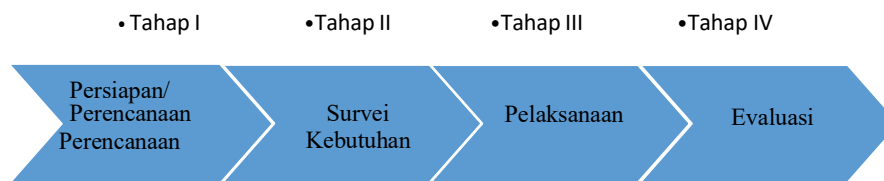
Wilayah Menganti dan Club New Kampret Petanque dipilih sebagai mitra kegiatan pengabdian masyarakat untuk dilakukan pelatihan pétanque. Untuk lokasi kegiatan akan dilakukan di lapangan New Kampret Gresik. Kegiatan pelatihan olahraga pétanque ini merupakan kegiatan yang bisa berperan multifungsi dimana juga bisa dijadikan sebagai ajang untuk mempertemukan banyak orang untuk saling silaturahmi dan berinteraksi, olahraga juga sebagai ajang untuk melakukan sosialisasi dan promosi (barang atau jasa), olahraga juga bisa sebagai ajang rekreasi untuk melepas kejenuhan. Berdasarkan hasil observasi dan analisis kebutuhan di lapangan, masyarakat umum dan para pelaku olahraga khususnya di wilayah Menganti Gresik, sangat menginginkan adanya kegiatan pelatihan olahraga pétanque yang penyelenggaraannya dikoordinasi oleh pihak yang berkompeten. Melalui kegiatan pelatihan olahraga ini diharapkan masyarakat dapat saling berinteraksi dengan dan menjadikan tubuh menjadi sehat, kuat dan bugar juga bisa merekatkan kembali jalinan komunikasi dan tali silaturahmi diantara berbagai pihak atau masyarakat. Tentu saja agar tujuan memasyarakatkan olahraga, mengolahragakan masyarakat, meningkatkan

kesehatan dan kebugaran jasmani serta menjalin tali silaturahmi melalui olahraga dengan cakupan masyarakat yang banyak dan luas dapat terealisasi maka kegiatan pelatihan olahraga pétanque ini perlu dilakukan.

Kegiatan pelatihan olahraga pétanque ini dirasa dianggap penting dan dibutuhkan untuk dilakukan karena banyak kedepannya akan memberikan banyak dampak positif bagi semua pihak khususnya masyarakat di wilayah Menganti Gresik. Kegiatan pengabdian ini, selain sebagai salah satu wujud dari pendelegasian tugas dosen sebagai pendidik dalam kegiatan tri dharma perguruan tinggi, selain itu juga bertujuan untuk memperbaiki derajat kesehatan-kebugaran jasmani, komunikasi-interaksi-tali silaturahmi (keakraban) diantara para pelaku, penyalur hobi-minatbakat, promosi, rekreasi (penyalur stres), lapangan pekerjaan, pendidikan dan budaya serta proses mengedukasi masyarakat secara umum tentang tujuan dan manfaat lain dari kegiatan olahraga. Kegiatan PKM ini sangat relevan dengan indikator kinerja utama (IKU) yaitu tentang kinerja dosen berkegiatan di luar kampus (DLK), sehingga melalui kegiatan PkM atau DLK ini aktivitas dosen tidak hanya di dalam kampus saja, melainkan juga di luar kampus seperti mencari pengalaman industry, bermitra dengan masyarakat/paguyuban ataupun mengajar di kampus lain atau magang industry. Dampak dan manfaat yang dihasilkan pada Training of trainer pada masyarakat umum. Bentuk pelatihan ini tidak hanya bergantung terhadap materi yang disampaikan saja melainkan langsung praktek teknik yang benar dan tepat untuk di lakukan oleh masyarakat umum. Menurut (Sukadiyanto, 2011) menjelaskan, sasaran latihan dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) Meningkatkan kualitas fisik dasar dan umum secara menyeluruh, (b) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus, (c) Menambah dan menyempurnakan teknik, (d) Menambah dan menyempurnakan strategi, teknik, taktik, dan pola bermain, dan Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding. Berdasarkan kebutuhan diatas maka Pengabdian kepada masyarakat di lakukan untuk meningkatkan Minat olahraga pada masyarakat Wilayah Menganti

2. METODE

Dalam melaksanakan program Pengabdian kepada masyarakat. Tahapan tersebut digambarkan dalam bagan dibawah ini:



Gambar 1. Metode Pelaksanaan

Dalam tahap Persiapan/perencanaan awal, salah satu kegiatan yang dilaksanakan yaitu perencanaan tentang program dengan output berupa proposal kegiatan program. Proposal tersebut berisi tentang perencanaan detail kegiatan dan pembagian tugas kepada tim terkait kegiatan yang akan dilaksanakan.

Tahap survei kebutuhan juga merupakan tahap selanjutnya dengan survei di lapangan yaitu area Masyarakat Menganti, untuk mendata jumlah peserta yang akan ikut pelatihan.

Tahap pelaksanaan merupakan tahap ketiga adalah tahap pelaksanaan, dalam tahap ini melakukan penyusunan modul yang sesuai dengan kebutuhan yang akan di sampaikan pada saat pelatihan.

Dalam tahap evaluasi, program kegiatan yang telah dilaksanakan. Pada tahap ini dilakukan evaluasi proses pelatihan. Kekurangan yang terjadi dapat dijadikan bahan analisis dan perbaikan untuk kegiatan program selanjutnya. Dalam tahap ini juga disusun laporan kegiatan akhir yang merupakan laporan pertanggungjawaban kegiatan.

Keempat tahapan diatas merupakan tahapan/langkah yang dilakukan dalam kegiatan Program Pengabdian Kepada Masyarakat.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Analisa dilakukan melalui diskusi untuk pengembangan kegiatan olahraga, beberapa aspek utama yang menjadi fokus adalah mengenali kondisi fisik dan kekuatan fisik peserta, pemilihan waktu olahraga yang tepat, serta penentuan jenis olahraga yang sesuai dengan tingkat fisik para peserta. Pertama-tama, melalui diskusi dan observasi, dilakukan upaya untuk mengenali kondisi fisik masing-masing peserta. Hal ini melibatkan pengamatan terhadap berbagai faktor seperti tingkat kebugaran, keluhan fisik, dan riwayat cedera. Selain itu, analisa juga dilakukan terhadap kekuatan fisik peserta, termasuk kekuatan otot, daya tahan, dan fleksibilitas. Memahami kondisi dan kekuatan fisik secara mendalam, program olahraga dapat dirancang secara lebih presisi dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing peserta.

Pemilihan waktu olahraga yang baik juga menjadi poin penting dalam tahap analisa. Diskusi akan berfokus pada menentukan waktu yang paling efektif dan efisien untuk melaksanakan kegiatan olahraga. Pertimbangan seperti rutinitas harian, jam biologis tubuh, dan kondisi cuaca menjadi faktor yang harus diperhatikan. Setelah diskusi, ditemukan jendela waktu yang optimal yang memungkinkan para peserta berpartisipasi dalam olahraga tanpa mengganggu komitmen lainnya. Tahap analisa melalui diskusi dilaksanakan pada hari Selasa pukul 09.00 WIB membahas penentuan jenis olahraga yang sesuai dengan tingkat fisik peserta. Fokus utama adalah memilih jenis olahraga dengan intensitas fisik yang sesuai dengan kondisi masing-masing peserta. Diskusi akan mempertimbangkan olahraga dengan intensitas fisik ekstra untuk peserta yang memiliki tingkat kebugaran lebih tinggi dan mampu menangani tantangan lebih berat. Sementara itu, peserta dengan tingkat kebugaran sedang akan diajak untuk terlibat dalam olahraga dengan intensitas fisik yang lebih rendah namun tetap efektif dalam membakar kalori dan memperkuat tubuh.



Gambar 2. Sosialisasi Olahraga Petanque

Tahap analisa yang cermat melalui diskusi, program olahraga dapat diarahkan dengan lebih baik sesuai dengan kondisi, kekuatan fisik, dan preferensi peserta. Hal ini akan memberikan dampak positif bagi para peserta dalam mencapai tujuan kesehatan dan kebugaran mereka, sambil memastikan keselamatan dan kenyamanan dalam menjalani kegiatan olahraga. Dalam rangka sosialisasi tetap bugar saat berpuasa dengan olahraga petanque, tahap pelatihan petanque telah dilaksanakan dengan fokus mendalam pada teknik permainan. Pelatihan ini bertujuan untuk memperkenalkan dan mengasah keterampilan dasar dalam bermain petanque kepada para peserta.

Pada tahap awal pelatihan, peserta diperkenalkan dengan konsep dasar permainan petanque, termasuk aturan, objektif, dan mekanisme permainan. Diskusi mendalam dilakukan untuk memastikan pemahaman yang baik tentang komponen-komponen penting dalam permainan ini. Peserta juga diberikan panduan tentang peralatan yang digunakan, termasuk bola-bola besi yang khas dalam olahraga ini. Setelah memahami dasar-dasar permainan, fokus dilanjutkan ke teknik-teknik permainan petanque. Peserta diajarkan tentang cara melaksanakan lemparan bola dengan akurat, termasuk pemilihan sudut dan kekuatan yang tepat untuk mendekati sasaran. Latihan praktikal dilakukan dengan pengawasan dan umpan balik dari pelatih, sehingga peserta dapat memperbaiki teknik mereka secara bertahap.

Selanjutnya, peserta dipandu dalam memahami strategi bermain petanque. Mereka diajarkan tentang bagaimana mengatur posisi dan memanfaatkan situasi di lapangan untuk mendapatkan keunggulan dalam permainan. Diskusi dan simulasi dilakukan untuk mengajarkan peserta tentang taktik menentukan bola sasaran dan mengambil alih area bermain. Tahap pelatihan ini juga menekankan pentingnya kerjasama tim dalam permainan petanque. Peserta diajarkan tentang koordinasi dan komunikasi yang efektif antara anggota tim dalam melakukan lemparan dan merencanakan strategi. Latihan berpasangan dan tim dilakukan untuk memperkuat hubungan kerja sama dalam permainan. Peserta telah menunjukkan kemajuan yang signifikan dalam memahami dan mengaplikasikan teknik-teknik permainan petanque. Mereka semakin percaya diri dalam melakukan lemparan akurat dan memahami pentingnya strategi dalam mencapai kemenangan.

Kemudian peserta diperkenalkan dengan lapangan petanque yang mencakup dimensi dan komponen lapangan, seperti area bermain, lingkaran target, dan garis-garis penting. Pengenalan ini membantu para peserta memahami struktur lapangan dan memberikan dasar bagi latihan teknik-teknik permainan. Tahapan pemanasan menjadi fokus selanjutnya dalam pelatihan. Peserta diajarkan

tentang pentingnya pemanasan sebelum beraktivitas fisik yang lebih intens. Latihan pemanasan yang melibatkan peregangan otot, gerakan ringan, dan pernafasan dalam membantu mengurangi risiko cedera serta mempersiapkan tubuh untuk latihan lebih intens.

Kegiatan role play pun dilakukan, peserta diberikan kesempatan untuk mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan yang telah dipelajari dalam situasi permainan yang realistis. Mereka berperan sebagai pemain dalam simulasi pertandingan petanque, mempraktikkan teknik lemparan, strategi bermain, dan kerjasama tim. Selanjutnya, dilakukan pertandingan skala kecil antara tim-tim peserta. Pertandingan ini dirancang untuk memberikan pengalaman bermain yang lebih mendekati kondisi pertandingan sesungguhnya. Peserta dapat menguji keterampilan dan strategi mereka dalam situasi kompetitif, sambil menerima umpan balik dari pelatih. Setelah serangkaian latihan intensif, dilakukan evaluasi kebugaran untuk mengukur perkembangan dan peningkatan peserta dalam aspek fisik. Berbagai parameter seperti kecepatan, daya tahan, dan fleksibilitas dinilai untuk mengevaluasi perkembangan setiap peserta secara individual.

Puncak dari rangkaian pelatihan ini adalah terbuka bersama, di mana peserta dan pelatih dapat berkumpul dalam suasana santai dan berbagi pengalaman selama pelatihan. Kegiatan terbuka bersama di sekolah menjadi kesempatan untuk merayakan prestasi, memperkuat hubungan, dan merencanakan langkah-langkah selanjutnya dalam pengembangan keterampilan petanque. Dengan pelaksanaan serangkaian kegiatan yang mencakup Teknik permainan petanque, pengenalan lapangan, pemanasan, role play, pertandingan skala kecil, evaluasi kebugaran, dan terbuka bersama, para peserta diberikan pengalaman holistik dalam mengembangkan keterampilan olahraga petanque

4. KESIMPULAN

Olahraga merupakan suatu bentuk upaya untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan terhindar dari berbagai macam penyakit (Anggriawan & Ashadi, 2017). Olahraga memiliki manfaat yang luas bagi tubuh, baik secara fisik maupun mental. Secara fisik, olahraga membantu menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan kekuatan otot dan tulang, serta memperbaiki sistem kardiovaskular. Aktivitas fisik juga dapat meningkatkan fleksibilitas, meningkatkan keseimbangan, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung. Selain itu, olahraga juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental, meredakan stres, meningkatkan suasana hati, dan meningkatkan kualitas tidur. Olahraga secara teratur menjadi salah satu kunci membentuk gaya hidup sehat dan bugar. Hal ini sesuai yang dikatakan (Chennaoui, Arnal, Sauvet, & Léger, 2015) bahwa masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga secara teratur akan mendapatkan manfaat dalam meningkatkan dan mempertahankan kebugaran, terhindar dari berbagai macam penyakit kronis seperti obesitas, diabetes serta penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskular.

Tidak hanya berolahraga, kegiatan berpuasa juga dapat dilakukan untuk menjaga Kesehatan dan daya tahan tubuh. Alfin, R., Busjra, & Azzam, R. (2019) mengatakan bahwa puasa dapat menurunkan kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II. Berpuasa dapat menurunkan kadar gula darah disebabkan asupan gula yang masuk ke tubuh tidak terlalu banyak, Kadar glukosa dalam darah bisa distabilkan dengan adanya keseimbangan antara fungsi hormon insulin dan hormon-hormon anti insulin. Keseimbangan kedua hormone membuat menurunnya kadar gula darah pada penderita Diabetes Melitus tipe II. Puasa berperan menormalkan kadar asam dalam lambung yang diyakini sebagai sebab utama terjadinya asam lambung, juga mengatur pengeluaran zat-zat asam yang mencerna di dalamnya (Al-Hushain, A. b, 2008). Hal ini membuktikan bahwa melalui puasa dapat memberikan efek pada Kesehatan seperti menyembuhkan radang lambung. Tidak hanya itu, berpuasa juga dapat menjaga daya tahan tubuh sebab puasa membantu memperbaiki jaringan sel yang rusak dengan merangsang sel darah putih.

Berpuasa di bulan Ramadhan juga harus diimbangi dengan olahraga untuk menjaga daya tahan tubuh. Saat puasa, penentuan intensitas dalam berolahraga sangat penting. Menurut Djoko P.I (2000: 14) intensitas adalah kualitas yang menunjukkan berat-ringannya latihan. Puasa tidak menjadi halangan

dalam berolahraga dengan memperhatikan intensitas olahraga seperti melakukan olahraga ringan yang tidak menguras banyak tenaga.

Maughan dan Shirreffs (2012) mengatakan bahwa kekurangan cairan tubuh yang besar akan mengganggu kinerja fisik dan kognitif. Puasa akan membuat tubuh kehilangan cairan, sehingga dalam melakukan aktivitas olahraga dibutuhkan penyesuaian bentuk olahraga. Penyesuaian yang dapat dilakukan dengan melakukan olahraga selama 45-90 pada saat dua jam sebelum berbuka dan melakukan olahraga ringan seperti bersepeda, jalan cepat, jalan pakai treadmill ataupun pentanque. Olahraga yang tepat akan membantu menjaga daya tahan tubuh, sebaliknya pemilihan strategi berolahraga yang salah pada saat puasa akan berbahaya bagi tubuh.

Olahraga pentanque secara ringan dapat menjadi solusi dari penyesuaian olahraga pada saat bulan puasa. Olahraga pentanque secara ringan dapat menjadi solusi agar tubuh tetap aktif dan sehat tanpa mengganggu konsentrasi dan fokus selama menjalankan ibadah puasa. Selama bulan puasa, banyak orang mengalami penyesuaian pada pola makan dan tidur. Aktivitas fisik sering kali terbatas, dan beberapa orang merasa sulit untuk menjaga tubuh tetap aktif. Olahraga pentanque tidak memerlukan intensitas yang tinggi dan dilakukan dengan ringan, sehingga tidak membebani tubuh secara berlebihan. Pentanque dapat dilakukan di lingkungan terbuka seperti taman atau lapangan dan memberi kesempatan untuk menghirup udara segar serta menikmati suasana alam yang menenangkan. Hal ini bisa meningkatkan rasa relaksasi dan kenyamanan bagi Kesehatan mental selama bulan puasa.

Penelitian yang dilakukan oleh Alkandari dkk (2012) mengatakan bahwa olahraga pada saat puasa Ramadhan merupakan aktivitas yang aman bagi semua orang, namun bagi orang yang mengalami berbagai penyakit harus melakukan konsultasi dengan dokter dan harus mengikuti rekomendasi medis. Olahraga pada saat bulan puasa sangat penting dilakukan untuk meningkatkan daya tahan tubuh pada saat puasa dengan memperhatikan kondisi fisik, jenis olahraga, dan intensitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amansyah. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3, 44.
- Balfasa, S. A., Putra, A. M., & Putri, M. W. (2021). Sosialisasi Olahraga Petanque di SMAN 1 Bojong. *Jurnal Abdimas : Muri*, 1(1), 1–6.
- Keolahragaan diakses dari <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/203148/uu-no-11-tahun-2022>. Diakses pada 1 Juni 2022
- Kirkendall DT, Leiper JB, Bartagi G, et al. The influence of Ramadan on physical performance measures in young Muslim footballers. *J Sports Sci* 2008;26: S15-27
- Manfaat Berolahraga di Bulan Puasa Diakses dari <https://mmc.kalteng.go.id/berita/read/1889/manfaat-berolahraga-di-bulan-puasa> (diakses 12 April 2023)
- Manfaat Olahraga di Bulan Puasa, Biar Tetap Bugar! Diakses dari <https://www.pasundanekspres.co/headline/manfaat-olahraga-di-bulan-puasa/> (diakses 12 April 2023)
- Memasyarakatkan Olahraga di Bulan Ramadan diakses dari <https://sport.detik.com/aboutthegame/pandit/d-2953268/memasyarakatkan-olahraga-di-bulan-ramadan> (diakses 12 April 2023)
- Okilanda, A., Lestari, H., Lanos, M. E. C., Fajar, M., Putri, S. A. R., & Sugarwanto. (2018). Sosialisasi Pentanque Sebagai Olahraga Masa Kini. *Jurnal Bagimu Negeri*, 2(1), 67– 76.
- Petanque, Olahraga Asal Prancis yang Diminati Mahasiswa diakses dari <https://teknو.tempo.co/read/1588787/petanque-olahraga-asal-prancis-yang-diminati-mahasiswa-universitas-jember> (diakses 12 April 2023)
- Setyaningrum, R. K., Sudarsono, S., & Herywansyah. (2021). Sosialisasi Cabang Olahraga Cricket Pada Guru SMP Se-Kabupaten Sragen Tahun 2020. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 61–69.
- Sukadiyanto, & Dangsina. (2011). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.

- Tetap Bugar Saat Puasa dengan Olahraga Diakses dari
<https://indonesiabaik.id/infografis/tetap-bugar-saat-puasa-dengan-olahraga> (diakses 12 April 2023)
- Wibowo, K., Hidayatullah, M. F., & Kiyatno. (2017). Evaluasi Pembinaan Prestasi Olahraga Bola Basket di Kabupaten Magetan. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 7(1), 10–15.
- Anggriawan, J., & Ashadi, K. (2017). Pengetahuan Instruktur Kebugaran di Wilayah Mojokerto Tentang Alat Olahraga Gym Ball. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–10. Retrieved from <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasiolahraga/article/view/20372>
- Chennaoui, M., Arnal, P. J., Sauvet, F., & Léger, D. (2015). Sleep and exercise: A reciprocal issue? *Sleep Medicine Reviews*, 20, 59–72. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.06.008>
- Alfin, R., Busjra, & Azzam, R. (2019). Pengaruh Puasa Ramadhan Terhadap Kadar Gula. *Journal of Telenursing (JOTING)*.
- Al-Hushain, A. B. (2008). *Ruh Puasa dan Maknanya*. Surabaya: Pusataka Elba
- Djoko P.I (2000). *Panduan Latihan Kebugaran (Yang Efektif dan Aman)*. Yogyakarta: Lukman Offset
- R.J. Maughan & S.M. Shirreffs. (2012). Ramadan fasting and the goals of sports nutrition around exercise. *Journal of Sports Sciences Volume 30, 2012 - Issue sup1*. Akses 11 Mei 2017.
- Jasem Ramadan Alkandari, Ronald J. Maughan , Rachida Roky , Abdul Rashid Aziz & Umid Karli . (2012). The implications of Ramadan fasting for human health and wellbeing. *Journal of Sports Sciences Volume 30, 2012 - Issue sup1*. Akses 11 Mei 2017