

PEMBINAAN LIFE SKILLS MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA
PETANQUE DI SMA NEGERI 1 SIGLI
Muhammad Akbar¹ Sumarjo² Jafaruddin³

**Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Universitas
Jabal Ghafur Sigli, Indonesia**
Ma0247182@gmail.com

ABSTRAK

Pembinaan cabang olahraga *Petanque* dari usia dini sangat diperlukan untuk menciptakan suatu re-regenerasi olahraga *Petanque*, agar tombak estafet perkembangan olahraga *Petanque* terus maju. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan menggunakan desain penelitian *pretest-posttest control group design*. Yang melibatkan observasi, Angket dan dokumentasi. Populasi yang digunakan berjumlah 30 orang siswa yang dibagikan menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari pada tanggal 20 sd 22 Januari 2022. Hasil Penelitian ini mendapatkan hasil kriteria penguasaan keterampilan pembinaan *life skill* yaitu keterampilannya kurang 2 orang (6,7%), cukup 6 orang (20%), baik 11 orang (36,7%), dan sangat baik 11 orang (36,7%). Kemudian dapat diketahui hasil tes keterampilan yang dilakukan pada hasil uji penilaian keterampilan dan *life skill* pada olahraga *Petanque* didapatkan bahwa mean 89.60, median 92.00, standar deviasi 16,439, nilai minimum 56 dan nilai maksimum 117. Peneliti memberikan saran agar dapat meningkatkan kemampuan kepada guru olahraga terutama dalam permainan *Petanque*, penambahan fasilitas sarana dan prasarana olahraga, mengikutsertakan siswa dalam turnamen olahraga *Petanque* dan melibatkan orangtua siswa dan masyarakat dalam aktivitas olahraga *Petanque*.

Kata Kunci : *Pembinaan, Life Skill, Olahraga Petanque*

Pendahuluan

Olahraga *Petanque* adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *cochonnet/jack/boka* dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Permainan ini biasa dimainkan di tanah keras, tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Tetapi dalam kejuaraan nasional ataupun internasional menggunakan lapangan tanah keras.

Olahraga *Petanque* berasal dari Negara Prancis. Olahraga ini awalnya

merupakan olahraga tradisional asal Prancis, lalu dikembangkan sebagai cabang olahraga prestasi, permainan tradisional dengan induk olahraga *Petanque* Internasional bernama *Fédération Internationale Pétanque et Jeu Provençal (FIPJP)* yang didirikan di Marseille, Prancis pada tahun 1958. Olahraga *Petanque* datang ke Indonesia kiranya pada tahun 1990an karena olahraga ini dibawa oleh para ekspatriat Prancis ke Indonesia namun masih terbatas kalangan ekspatriat saja. Baru pada tahun 2011 ketika Indonesia menjadi tuan rumah SEA Games ke-26

di Jakarta – Palembang, Petanque menjadi olahraga yang dipertandingkan. Pemerintah Provinsi Sumatera selatan melalui KONI Provinsi Sumatera Selatan, menunjuk Perusahaan Daerah Pertambangan dan Energi untuk mengemban amanah yang diberikan untuk membentuk wadah olahraga petanque sekaligus mencari calon atlet untuk SEA GAMES 2011 di Palembang. Maka Perusahaan Daerah Pertambangan Dan Energi atau dikenal dengan sebut PDPDE membentuk Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) pada tanggal 11 Maret 2011 dan membiayai kegiatan kegiatan FOPI untuk SEA GAMES 2011.

Pembinaan cabang olahraga *Petanque* dari usia dini sangat diperlukan untuk menciptakan suatu re-regenerasi olahraga *Petanque*, agar tombak estafet perkembangan olahraga *Petanque* terus maju. Oleh karena itu perlu di pembinaan olahraga *Petanque* di sekolah. Dalam proses dengan muatan *life skills* seorang guru dapat memberikan dan mengkolaborasikan, pembelajaran dengan kemampuan peserta didikan dan *skills* peserta didik dan juga guru akan mampu melahirkan dan menanamkan nilai-nilai kehidupan dalam setiap proses pembelajaran, dengan adanya pembinaan *life skills* disekolah melalui kegiatan ekstrakurikuler ini para peserta didik akan terlatih menjadi pribadi yang baik.

Kegiatan olahraga di lingkungan sekolah terdiri dalam 2 kegiatan yang meliputi kegiatan pembelajaran dalam mata pelajaran pendidikan jasmani dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga di sekolah. Kedua kegiatan ini dapat memberikan kontribusi dalam penanaman dan pengembangan *life skills* peserta didik, Pada mata pelajaran

pendidikan jasmani tujuan yang ingin dicapai oleh pembelajaran pendidikan jasmani sangat dimungkinkan untuk bersinergi dengan dimensi *life skills*, baik *life skills* yang bersifat generik maupun spesifik. Hal ini memberikan gambaran bahwa pendidikan kecakapan hidup dapat diberikan melalui pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa mata pelajaran pendidikan jasmani mampu mendorong pengembangan *life skills* siswa kearah yang lebih baik. Hal serupa Namun demikian, hingga saat ini belum ditemukan data empirik terkait sejauh mana kontribusi kegiatan ekstrakurikuler olahraga pentaque dalam pengembangan *life skills*. Untuk itu diperlukan penelitian lebih lanjut terkait *life skills* dan kegiatan ekstrakurikuler olahraga petanque di sekolah.

Pembinaan

Pembinaan Dalam konteks penelitian ini, pembinaan mengacu pada proses meningkatkan skill melalui aktivitas olahraga petanque di Sekolah . pembinaan *life skill* mengimplikasikan adanya perubahan yang diharapkan pada kemampuan individu dalam melakukan tugas atau aktivitas tertentu. Dalam pembinaan *life skill* olahraga melalui petanque, fokusnya adalah pada peningkatan kemampuan teknis dan strategis yang diperlukan dalam bermain olahraga tersebut. Ini melibatkan latihan dan praktik yang bertujuan untuk meningkatkan ketepatan, akurasi, kekuatan, kecepatan, dan keterampilan teknis lainnya yang relevan dengan petanque. Selain itu, pengembangan keterampilan hidup melalui petanque mencakup pengembangan aspek sosial, emosional, dan kognitif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Keterampilan hidup ini meliputi kerja sama tim, komunikasi yang efektif, pengambilan keputusan yang baik, manajemen emosi, rasa tanggung jawab, disiplin, kepercayaan diri, dan keterampilan interpersonal lainnya yang diperlukan untuk berinteraksi dengan orang lain dan mengatasi tantangan dalam kehidupan.

Life Skill

Life skill merujuk pada keterampilan atau kemampuan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari dan memiliki relevansi luas dalam berbagai aspek kehidupan. Life skill melibatkan kemampuan interpersonal, komunikasi, kerjasama, pengambilan keputusan, manajemen emosi, penyelesaian masalah, dan adaptasi terhadap perubahan.

Dalam konteks pengembangan keterampilan olahraga dan keterampilan hidup melalui petanque, life skill dapat meliputi:

1. Kemampuan Komunikasi: Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik, memahami instruksi, berinteraksi dengan pemain lain, dan mengungkapkan gagasan dan perasaan secara efektif.
2. Kemampuan Kerjasama: Kemampuan untuk bekerja sama dengan pemain lain dalam tim, memahami peran dan tanggung jawab masing-masing, dan menciptakan lingkungan yang inklusif dan kolaboratif.
3. Kemampuan Pengambilan Keputusan: Kemampuan untuk menganalisis situasi, mengevaluasi opsi, dan membuat keputusan yang tepat dalam bermain petanque, serta kemampuan mengambil keputusan yang baik dalam kehidupan sehari-hari.
4. Kemampuan Manajemen Emosi: Kemampuan untuk mengenali,

mengelola, dan mengungkapkan emosi dengan baik, serta mengelola tekanan dan stres yang muncul dalam situasi bermain petanque maupun dalam kehidupan sehari-hari.

5. Kemampuan Penyelesaian Masalah: Kemampuan untuk mengidentifikasi masalah, merumuskan strategi, dan mencari solusi yang efektif dalam menghadapi tantangan dan hambatan dalam bermain petanque atau kehidupan sehari-hari.

6. Kemampuan Adaptasi: Kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan, menghadapi tantangan baru, dan menyesuaikan diri dengan situasi yang berubah dalam permainan petanque maupun dalam kehidupan sehari-hari.

Pengembangan life skill melalui petanque dapat memberikan manfaat yang lebih luas bagi individu, karena keterampilan yang diperoleh dapat diterapkan dan dimanfaatkan dalam berbagai konteks kehidupan.

Olahraga Petanque

Permainan *petanque* merupakan permainan di tanah keras, tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Bola yang dipakai bola besi (*boules*) dan bola kayu (*jack*). Permainan ini menggunakan tangan dengan cara melempar bola. Dan pemain 1 lawan 1, 2 lawan 2, dan 3 lawan 3 pa/pi atau mix. Tujuannya yaitu melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu dan kaki harus berada di lingkaran kecil.

Menurut *Confederation Mondiale Sport Boules* (2015), *Petanque* adalah bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi (*boules*) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil

dengan ukuran diameter minimal 7,05 cm dan maksimal 8,00 cm dan berat antara 650 gram dan 800 gram yang dihandalkan. Untuk pemain dibawah 11 tahun dapat menggunakan bosi dengan berat 600 gram dan diameter 65 mm asalkan bola besi tersebut dibuat oleh produsen resmi. Boka adalah bola berukuran diameter 0,3 cm dan berat harus diantara 10 – 18 gram yang terbuat dari kayu dan tidak dapat diangkat oleh magnet. Selain dari kayu ada bahan lain seperti plastik.

Teknik Olahraga Petanque

Olahraga Petanque memiliki beberapa Teknik dasar, yaitu tehnik dara memegang bola, posisi kaki dan posisi melempar. Tehnik melempar ada dua jenis yaitu: *Poiting* dan *Shooting*

Metode Penelitian

Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2020:16), penelitian kuantitatif adalah metodel penelitian yang berlandaskan pad filsafat positiveme, digunakan untuk memeriksa populasi atau sampel tertentu dan mengumpulkan data menggunakan alat penelitian, menganalisis data kuantitatif atau statistic dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan. Penelitian kuantitatif bersikap objek dan memisahkan diri dari data.

Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen sebagaimana dijelaskan oleh Sugiono (2025:107) adalah menyatakan bahwa metode penelitian ekperimen dapat diratikan sebagai penelitian yang digunakan

untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Metode penelitian eksperimen adalah satu-satunya metode penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesa hubungan sebab akibat. Kegunaan dalam penelitian yang benar-benar dapat menguji hipotesis hubungan sebab akibat. Kegunaan dalam penelitian ini untuk mendeskripsikan atau mengetahui bagaimana pembinaan life skill melalui olahraga petanque di SMA Negeri 1 Sigli. Penelitian ini menggunakan desai penelitian *pretres-postes control grub desaig..*

Populasi dan Sampel

Populasi dan sampel dalam suatu penelitian merupakan sumber data yang digunakan. Menurut Sugiyono (2010:117) “populasi adalah wilayah generalisasi yang mempunyai atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik ditetapkan oleh peneliti”. Populasi yang digunakan adalah siswa SMA Negeri 1 Sigli kelas X yang berjumlah 3 kelas dan masing masing-masing kelas berjumlah 30 siswa sehingga keseluruhan dari populasi adalah 90 siswa

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Menurut Darmadi (2013:50) “Sampel adalah sebagian dari populasi yang dijadikan objek/subjek penelitian”. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari/meneliti semua yang ada pada populasi tersebut. Oleh karena tidak semua data dan informasi akan diproses dan tidak semua orang atau benda yang akan diteliti melainkan cukup dengan menggunakan sampel yang mewakili populasi. Adapun yang dijadikan sampel penelitian adalah

siswa SMA Negeri 1 Sigli kelas X dan diambil dari satu kelas saja dan kelas inti yang berjumlah 30 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga petanque.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Puposive sampling*. Dijelaskan (Sugiono, 2015) Purposive sampling cara penetuannya dengan melakukan pertimbangan tertentu. Sampelnya dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control.. peneliti menggunakan cara pengundian dalam 2 kelompok tersebut. Langkah pertama peneliti memuat nomor 1 dan 2 dalam kerta kemuadia peneliti menginstruksikan siswa mengambil gulunga tersebut. Siswa yang mebdapatkan nomor urut 1 berarti menjadi kelompok eksperimen sedangkan siswa yang mendapatkan nomor urut 2 menjadi kelompok control. Desainnya yang digunakan adalah *Pretest-posttest control Grub Design*:

Tabel .1 Desain Pretes-posttes

Kelompok		Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	R	O ₁	X ₁	O ₂
Kontrol	R	O ₁	X ₂	O ₂

Keterangan :

R = Kelompok eksperimen dan kelompok control siswa yang mengikuti ekstrakurikuler Petanque
O₁ = Tes sebelum kegiatan latihan
O₂ = Tes setelah kegiatan latihan
X₁ : Tanpa diberikan program integrase life skills dan tanpa

melakukan aktivitas olahraga petaque

X₂ = Tanpa diberikan program integrase *life skills*

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan beberapa cara, yaitu sebagai berikut :

1. Angket (kuesioner)

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pertanyaan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya, atau hal – hal yang ia ketahui (Suharsimi Arikunto, 2010: 194). Kuesioner yang ada dan disusun adalah kuesioner dengan item tertutup, yaitu jawabannya sudah disediakan sehingga responden tinggal memilih 30 jawaban yang sesuai.

2. Dokumentasi

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh data yang telah tersedia dalam bentuk arsip atau buku yang mendukung penelitian. Pengumpulan data yang diperoleh dari hasil laporan-laporan dan keterangan-keterangan tertulis, tergambar, terekam, maupun tercetak. Cara ini digunakan untuk memperoleh data tertulis yang berhubungan dengan penelitian, seperti keterangan terkait sarana prasarana sekolah, jumlah serta status guru, jumlah siswa, dan sebagainya

Pengertian deskriptif menurut Sugiyono (2017:147) sebagai berikut: “Analisis deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah

terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang **Teknik Analisa Data**

Norma penilaian tes ini akan

dikategorikan menjadi lima, yaitu sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang. Referensi yang digunakan dalam norma penilaian tes untuk penelitian ini adalah Penilaian Acuan Patokan (PAP) dengan menggunakan dasar kurva normal, mean, serta simpangan baku.

Tabel 3. Kriteria Pugasaan Keterampilan Pembinaan Life Skill.

Tingkat Penguasaan Keterampilan	Norma Katagori
100-125	Sangat baik
80-99	Baik
60-99	Cukup
40-59	Kurang
0-39	Kurang Sekali

Rumus staistik untuk persentase yang digunakan yaitu:

$$P = \frac{F}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Sampel

1. Data kriteria penguasaan keterampilan pengembangan dan life

berlaku untuk umum atau generalisasi.”

skill pada olahraga pentaque di SMA NEGERI 1 SIGLI

PENILIAN LIFE SKILL PENTAQUE		
	Frequency	Perc ent
KURANG	2	6.7
CUKUP	6	20.0
BAIK	11	36.7
SANGAT BAIK	11	36.7
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui kriteria penguasaan keterampilan pengembangan life skill yaitu keterampilannya kurang 2 orang (6,7%), cukup 6 orang (20%), baik 11 orang (36,7%), dan sangat baik 11 orang (36,7%).

3. Data hasil uji penilaian pengembangan dan life skill pada olahraga pentaque di SMA NEGERI 1 SIGLI

PENILIAAN LIFE SKILL PENTAQUE	
N	30
Mean	89.60
Median	92.00
Std. Deviation	16.439
Minimum	56
Maximum	117

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui tes keterampilan yang dilakukan pada hasil uji penilaian keterampilan dan life skill pada olahraga

pentaque didapatkan bahwa mean 89.60, median 92.00, standar deviasi 16,439, nilai medium 56 dan nilai maksimum 117.

Kesimpulan

Dalam konteks pembinaan olahraga, temuan menunjukkan bahwa infrastruktur dan fasilitas yang memadai, termasuk lapangan yang baik dan peralatan yang memenuhi standar, telah mendukung peningkatan keterampilan teknis siswa. Program latihan yang terstruktur dan bimbingan oleh guru pelatih yang berkompeten turut serta menciptakan lingkungan yang mendukung pembinaan olahraga petanque.

dan R&D. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhadiyah, D.D, (2019). *Muatan Life Skills dan Kurikulum 2013 dan : 2* (September), 107.113
- Arikunto, Suharsimi, 2010 *Prosedur Penelitian pendekatan , Praktik* Jakarta: Pt.Rineka Cipta
- Bangun, S.Y.(2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Indonesia. *Publikasi Pendidikan , 6*(3)
- Budiman, Rusmana, R., & Wargadinata, L. U. (2020). Pengaruh kegiatan ekstrakurikuler olahraga terhadap pengembangan life sklis (Jurnal Kesehatan Jamani dan Olahraga), Volume 6 Nomor 2, Edisi November 2021
- Darmadi. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif,*