

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sarana pembinaan manusia yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan dan kebugaran, tetapi juga pada pembentukan keterampilan, karakter, disiplin, sportivitas, serta kemampuan dalam menghadapi tekanan. Dalam konteks olahraga prestasi, keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh kualitas teknik, taktik, dan kesiapan mental yang dikembangkan melalui proses latihan yang sistematis, bertahap, dan berkesinambungan. Salah satu cabang olahraga prestasi yang berkembang di Indonesia adalah petanque. Petanque berasal dari Prancis dan tergolong sebagai olahraga yang relatif baru di Indonesia. Pelana et al. (2020) mengungkapkan bahwa petanque mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 2000-an. Secara definisi, petanque adalah permainan menggunakan bola besi yang tujuannya adalah mendekatkan bola ke target (boka) dan kedua kaki berada di dalam lingkaran (Hidayati & Sulaiman, 2024). Tujuan utama petanque adalah mencapai akurasi maksimal, baik dengan mendekatkan bola ke *jack* maupun dengan menyingkirkan bola lawan (Bustomi et al., 2020). Dalam pelaksanaannya, pemain melakukan lemparan dari dalam lingkaran, dengan posisi kaki tetap berada di dalam lingkaran hingga *boule* dilepaskan. Sejalan dengan pendapat Okilanda (2020), petanque merupakan olahraga presisi yang dimainkan dengan cara melempar bola besi (*boules*) sedekat mungkin ke bola kayu kecil (*jack/cochonnet*), dengan kedua kaki tetap berada di dalam lingkaran saat melempar.

Secara teknis, petanque memiliki dua keterampilan dasar utama, yaitu *pointing* dan *shooting*. *Pointing* adalah teknik melempar atau menghantarkan *boule* dengan tujuan mendekatkannya sedekat mungkin ke *jack* atau *cochonnet*. Teknik *pointing* digunakan untuk membangun posisi permainan, memperoleh poin, dan menempatkan *boule* di area strategis. Pelana et al. (2021) menyatakan bahwa *pointing* merupakan jenis lemparan untuk mendekatkan bola ke target agar lebih dekat dibandingkan dengan bola lawan. Sebaliknya, *shooting* adalah teknik melempar *boule* dengan tujuan mengenai, mendorong, atau menjauhkan *boule*

lawan dari target sehingga posisi permainan menjadi lebih menguntungkan. Dengan demikian, *pointing* lebih berorientasi pada ketepatan penempatan bola, sedangkan *shooting* lebih berorientasi pada eliminasi atau koreksi posisi bola. Kedua teknik dasar ini saling melengkapi.

Keterampilan *pointing* menuntut akurasi, kontrol kekuatan, pengaturan sudut lemparan, penentuan titik jatuh bola (*landing point*), serta kemampuan menyesuaikan teknik dengan karakter lapangan. Pada latihan dasar, atlet dapat mengontrol posisi tubuh, arah, target, kekuatan, dan waktu lemparan dalam lingkungan yang relatif stabil. Namun, dalam pertandingan, *pointing* menjadi lebih kompleks karena dipengaruhi oleh posisi *boule* lawan dan tim, kondisi lapangan, strategi, tekanan skor, waktu, serta faktor psikologis. Oleh karena itu, dalam perspektif keterampilan motorik, *pointing* dapat dipahami sebagai keterampilan presisi yang berada pada rentang *close skills* hingga *semi-open skills* (Coker, 2018).

Selain aspek teknik, *pointing* sangat bergantung pada kemampuan konsentrasi dan perhatian (*attention*). Komarudin (2022) mengungkapkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas tanpa terganggu maupun terpengaruh oleh stimulus eksternal maupun internal. Sukendro et al. (2022) menjelaskan bahwa dalam psikologi olahraga, konsentrasi merupakan bagian dari keterampilan mental yang mendukung atlet dalam mengelola tekanan, mengendalikan emosi, mempertahankan ketenangan, serta menjaga kualitas eksekusi gerak. Petanque adalah olahraga yang menuntut akurasi tinggi dalam melempar bola besi ke arah bola kayu kecil (*jack*) sebagai target utama (Helmi et al., 2024). Petanque adalah olahraga presisi yang bertujuan mencapai akurasi maksimal. Sebagai olahraga ketepatan, petanque menuntut tingkat fokus, stabilitas emosi, dan akurasi yang tinggi pada setiap gerakan. (Phytanza et al., 2022). Lebih lanjut, Sinaga & Ibrahim (2020) menekankan bahwa petanque merupakan olahraga target yang menuntut pemain untuk melempar bola besi ke arah bola kayu kecil (*jack*) dengan tingkat akurasi dan konsentrasi yang tinggi. Dengan demikian, konsentrasi dapat dipahami sebagai kemampuan atlet untuk memusatkan, mempertahankan, dan mengarahkan fokus pada stimulus yang relevan dengan tugas, seperti target, *landing point*, arah lemparan, ritme gerak, dan kontrol pelepasan *boule*, sekaligus mengabaikan stimulus yang tidak relevan.

Attention atau perhatian merupakan proses kognitif yang memungkinkan atlet menyeleksi informasi penting dari lingkungan dan mengalokasikan sumber daya mental pada aspek yang paling relevan bagi keberhasilan performa. Menurut Lindsay (2020), atensi adalah pengambilan alih pikiran terhadap salah satu dari beberapa objek atau alur pikiran yang mungkin terjadi secara bersamaan, dengan menekankan selektivitas dan keterbatasan kapasitas. Lebih lanjut, Schmidt & Lee (2019) mengungkapkan bahwa perhatian merupakan sumber daya terbatas yang berperan penting dalam kinerja motorik. Dalam petanque, atlet harus mampu membaca situasi permainan, memilih target, menyesuaikan kekuatan lemparan, dan menjaga fokus saat menghadapi distraksi baik dari penonton, lawan, tekanan skor, maupun perubahan kondisi lapangan. Menurut Wulf (2015), atensi adalah tindakan mengarahkan fokus eksternal pada aspek tertentu dari gerakan atau efeknya. Fokus eksternal terbukti meningkatkan kinerja motorik. Oleh karena itu, *attention* sebagai titik awal konsentrasi tidak diposisikan sebagai aspek mental yang terpisah dari teknik, melainkan sebagai bagian yang melekat dalam proses eksekusi *pointing*.

Proses latihan yang efektif perlu dirancang secara jangka panjang, progresif, dan sesuai dengan karakteristik atlet. Haff & Triplett (2023) menjelaskan bahwa latihan berlangsung melalui pengembangan aspek fisiologis, psikologis, dan sosial secara sistematis. Dalam keterampilan motorik, Schmidt & Lee (2019) mengungkapkan terdapat tiga tahap pembelajaran motorik: *cognitive*, *associative*, dan *autonomous*. Pada tahap kognitif, tuntutan atensi sangat tinggi karena atlet harus memahami tujuan gerak dan strategi dasar. Pengaturan distribusi latihan juga penting. Magill & Anderson (2017) menjelaskan bahwa latihan dapat dilakukan secara *massed* atau *distributed*. Latihan *massed* memiliki waktu istirahat yang relatif sedikit dibandingkan dengan waktu praktik, sedangkan latihan *distributed* memberikan waktu istirahat yang lebih memadai. Dengan demikian, distribusi latihan perlu disesuaikan dengan karakteristik keterampilan, tingkat kesulitan tugas, serta kemampuan atlet.

Dalam pertandingan, performa motorik dapat dipengaruhi oleh tekanan lingkungan, sorotan penonton, tuntutan untuk menang, perubahan kondisi lapangan, serta tekanan skor. Magill & Anderson (2017) menjelaskan bahwa performa motorik dapat diukur melalui berbagai indikator, seperti waktu reaksi,

waktu gerak, akurasi, kesalahan, kecepatan, koordinasi, kinematika, dan kualitas gerakan. Karena *pointing* merupakan keterampilan yang berorientasi pada akurasi, ketepatan sasaran, dan kestabilan eksekusi, hal ini menjadi indikator penting untuk menilai keberhasilan performa atlet.

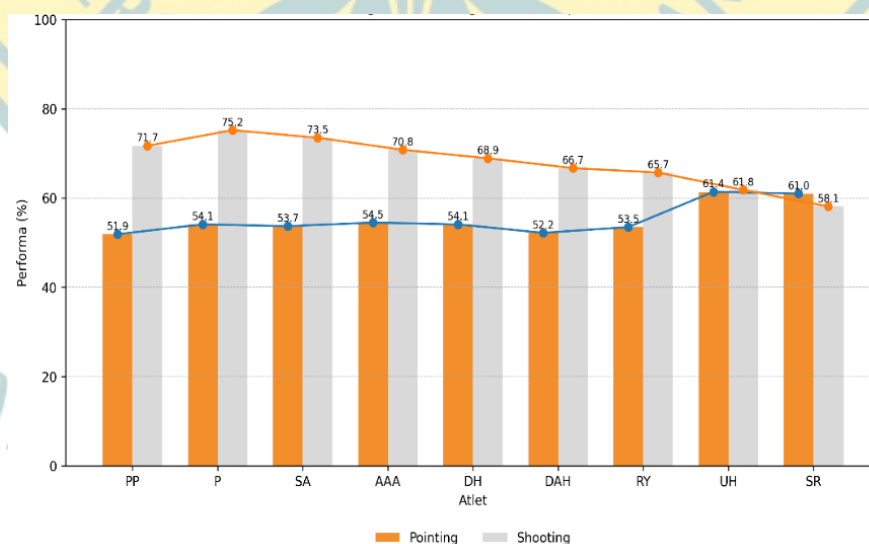
Petanque merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kombinasi keterampilan teknis dan aspek psikologis yang kuat. Dalam olahraga ini, keterampilan *pointing* menjadi salah satu elemen fundamental yang menentukan performa atlet di lapangan, dan frekuensi penggunaannya lebih tinggi. Sebagaimana dikutip dari Sinaga & Ibrahim (2020), *pointing* dalam olahraga petanque adalah teknik melempar atau menghantarkan bola besi secara alami. Teknik ini digunakan pada berbagai jenis karakter lapangan, sehingga lebih sering digunakan oleh atlet saat bermain petanque. *Pointing* adalah teknik melempar bola besi agar sedekat mungkin dengan bola target (*jack*). Teknik ini membutuhkan tingkat akurasi yang tinggi serta kemampuan konsentrasi yang optimal untuk mencapai hasil yang optimal.

Kebutuhan integrasi teknik dan mental semakin penting karena petanque merupakan olahraga presisi yang sangat sensitif terhadap gangguan perhatian (*attention*). Menurut Aiken & Becker (2022), atensi adalah proses konsentrasi selektif pada fitur lingkungan untuk mengeksekusi gerak secara optimal. Penelitian menunjukkan bahwa konsentrasi yang efektif tidak hanya penting saat melempar *boule*, tetapi juga dalam menyusun strategi pertandingan (Kaseb et al., 2024). Dalam petanque, atlet berhadapan dengan suara penonton, instruksi dari luar lapangan, sorakan lawan, perubahan kondisi lapangan, tekanan skor, kelelahan, serta tuntutan untuk membuat keputusan. Atlet yang memiliki konsentrasi yang baik cenderung lebih mampu mengabaikan distraksi, mempertahankan ketenangan, dan mengeksekusi teknik dengan presisi.

Kebutuhan teknis *pointing* juga berkaitan dengan karakteristik fisik dan biomekanika gerakan. Irawan et al. (2022) dan Syahwira et al. (2022) menunjukkan bahwa kekuatan dan fleksibilitas otot, terutama pada lengan dan pergelangan tangan, mendukung akurasi lemparan. Hanief & Purnomo (2019) menjelaskan bahwa teknik *pointing* terdiri atas *rolling*, *half lob*, dan *high lob*. Ketiga teknik tersebut memerlukan kontrol lintasan, kekuatan, titik jatuh bola, serta respons

terhadap karakter lapangan. Bustomi et al. (2020) juga menyebutkan bahwa teknik *pointing* cukup sering mengalami kesalahan dalam praktik karena gerakan tidak mencapai target. Oleh karena itu, latihan keterampilan *pointing* perlu dirancang untuk mengembangkan akurasi, kontrol gerak, adaptasi lapangan secara bersamaan. Dengan demikian, petanque dapat dipahami sebagai olahraga presisi yang menuntut ketepatan, kontrol gerak, strategi, dan kestabilan mental dalam menempatkan *boule* sedekat mungkin ke target.

Hasil studi pendahuluan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI cabang olahraga petanque tahun 2024 menunjukkan bahwa Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB) belum berhasil meraih medali emas, perak, maupun perunggu. Bahkan, dari enam nomor yang berhasil meloloskan diri ke babak kualifikasi, atlet NTB belum mampu melampaui fase grup. Rendahnya capaian ini menjadi perhatian utama, terutama karena NTB akan menjadi tuan rumah PON XXII mendatang. Hasil analisis performa yang dilakukan oleh tim pelatih menunjukkan bahwa performa *pointing* atlet NTB masih berada pada rentang 51–61%, sedangkan kemampuan *shooting* berada pada rentang 58–75%. Kondisi tersebut menegaskan bahwa performa *pointing* belum optimal dan perlu ditingkatkan agar mampu bersaing di tingkat nasional. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi sangat urgen untuk mendukung upaya strategis peningkatan kemampuan atlet, khususnya keterampilan *pointing*. Grafik performa atlet disajikan pada Gambar 1.1 berikut.



Gambar 1. 1 Grafik *Performance* Atlet PON Aceh 2024

Berdasarkan hasil pengamatan menunjukkan bahwa konsentrasi atlet juga belum optimal. Atlet cenderung mudah kehilangan fokus perhatian, terutama ketika menghadapi situasi pertandingan yang menekan, baik saat berada dalam kondisi unggul maupun tertinggal. Pada kondisi unggul, atlet dapat kehilangan kewaspadaan karena merasa terlalu aman, sedangkan pada kondisi tertinggal atlet cenderung terburu-buru, kurang tenang, dan sulit mempertahankan stabilitas performa. Kondisi ini berdampak pada menurunnya akurasi *pointing*, ketidaktepatan titik jatuh bola, dan kurang stabilnya keputusan teknik yang digunakan.

Dalam permainan petanque, rendahnya kualitas *pointing* berdampak langsung pada struktur permainan. Ketika *pointing* tidak mampu menempatkan *boule* pada posisi strategis, lawan memiliki peluang yang lebih besar untuk mengendalikan permainan (Pelana et al., 2021). Sejalan dengan pendapat tersebut, Prad & Nurkholis (2019) mengemukakan bahwa *pointer* sebagai pengatur ritme permainan dituntut untuk memiliki ketepatan dan konsistensi dalam mengawali pertandingan. Kondisi *pointing* yang tidak stabil akan mengakibatkan *shooting* tidak lagi berfungsi secara ideal sebagai strategi menyerang, tetapi lebih sering menjadi upaya untuk memperbaiki posisi permainan yang kurang menguntungkan. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan *pointing* perlu menjadi perhatian utama dalam pembinaan atlet petanque.

Sejalan dengan data PON tersebut, hasil observasi studi awal pada tiga klub petanque, yaitu Kota Mataram, Lombok Timur, dan Lombok Tengah, menunjukkan bahwa keterampilan *pointing* atlet masih berada pada kategori rendah. Data hasil keterampilan *pointing* disajikan pada Tabel 1.1.

Tabel 1. 1 Data Hasil Studi Pendahuluan Keterampilan *Pointing* Atlet FOPI Kab/Kota NTB.

Klub	N	Mean	Persentase	Keterangan
Kota Mataram	8	28,25	47%	Rendah
Lombok Timur	9	29,33	49%	Rendah
Lombok Tengah	10	27,80	46%	Rendah

Berdasarkan Tabel 1.1, klub Mataram memperoleh nilai rata-rata 28,25 dengan persentase 47%; klub Lombok Timur memperoleh nilai rata-rata 29,33 dengan persentase 49%; dan klub Lombok Tengah memperoleh nilai rata-rata 27,80 dengan persentase 46%. Dengan demikian, keterampilan *pointing* pada ketiga klub tersebut masih tergolong rendah dan memerlukan intervensi latihan yang lebih terarah.

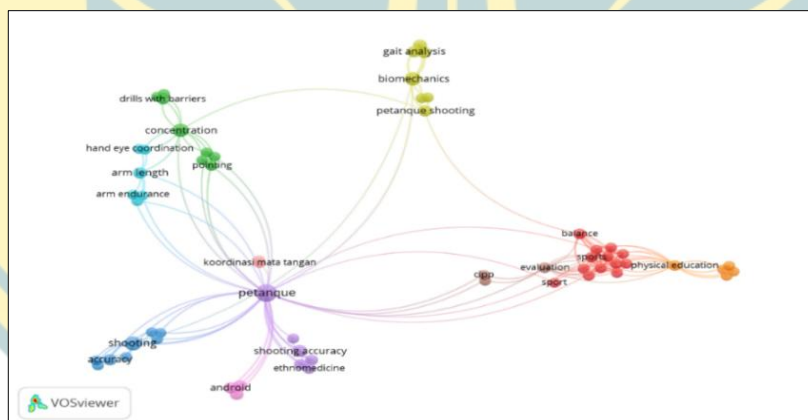
Kondisi performa atlet di lapangan tidak dapat dipisahkan dari model latihan yang diterapkan oleh pelatih. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, latihan keterampilan *pointing* yang selama ini digunakan masih cenderung konvensional, berupa *drill* teknis sederhana dengan media ban, pipa paralon, dan lingkaran sederhana. Latihan tersebut bermanfaat untuk membangun dasar teknik, tetapi belum sepenuhnya mengintegrasikan aspek konsentrasi dan tekanan psikologis.

Latihan konsentrasi masih lebih sering muncul sebagai bagian tidak langsung dari latihan teknik, bukan sebagai komponen eksplisit dalam model latihan. Beberapa pelatih telah menggunakan *imagery* dan visualisasi, tetapi strategi tersebut belum disusun sebagai rutinitas fokus pra-lemparan yang baku. Padahal, *pointing* membutuhkan kesiapan mental sebelum lemparan, terutama untuk menjaga perhatian pada target, mengontrol napas, mengendalikan emosi, mempertahankan keyakinan diri, dan menggunakan *Self-talk* secara tepat (Oktaviani et al., 2023).

Hasil pengamatan dan wawancara menunjukkan bahwa salah satu faktor yang berkontribusi terhadap belum stabilnya performa *pointing* adalah belum optimalnya kemampuan konsentrasi atlet dalam situasi pertandingan. Implementasi latihan mental *Self-talk* masih sangat rendah. Selain itu, ketersediaan sarana dan media latihan juga belum memadai. Ditemukan fakta bahwa atlet cenderung mudah kehilangan fokus, baik saat unggul maupun saat tertinggal. Mereka juga mengalami kesulitan mempertahankan ketenangan dan stabilitas performa saat menghadapi tekanan skor, suara penonton, instruksi dari luar lapangan, sorakan lawan, percakapan di sekitar arena, serta pergerakan pemain lain. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan atlet akan latihan konsentrasi dalam situasi pertandingan dan praktik latihan yang tersedia di lapangan. Dengan demikian,

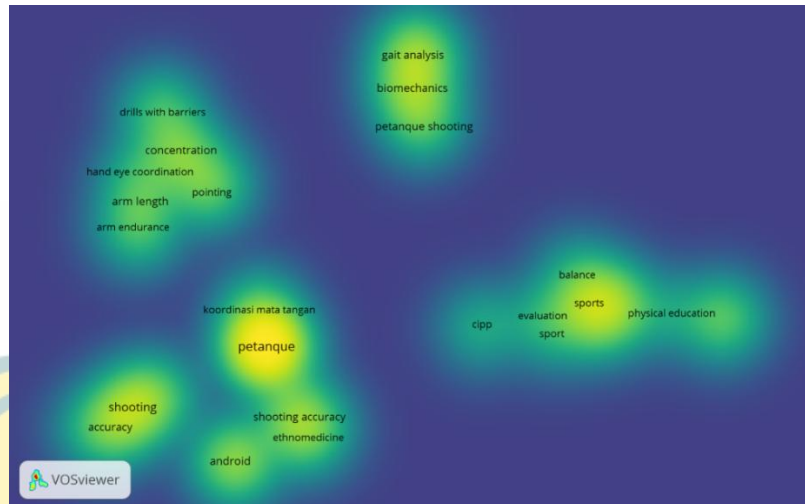
kebutuhan pengembangan model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi tergolong tinggi, dimana seluruh pelatih menyatakan setuju akan perlunya pengembangan model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi untuk meningkatkan keterampilan *pointing* atlet.

Untuk memperkuat posisi penelitian, peneliti juga melakukan analisis bibliometrik dan tinjauan literatur. Analisis bibliometrik dilakukan melalui basis data *Google Scholar*, *Scopus*, *CrossRef*, *PubMed*, dan *Web of Science* dengan bantuan *Publish or Perish* serta *VOSviewer*. Hasil pemetaan menunjukkan bahwa kata kunci *concentration* dan *pointing* berada dalam satu kluster yang saling berhubungan, tetapi kepadatan publikasi pada tema *pointing* dan *concentration* masih lebih rendah dibandingkan dengan tema *shooting/shooting accuracy*. Temuan ini menunjukkan bahwa kajian mengenai latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi, masih memiliki peluang pengembangan yang luas. Informasi yang dihimpun dari analisis ini dapat dirangkum dan disajikan pada gambar 1.2 dan 1.3 berikut



Gambar 1. 2 Hasil *Network Visualization Co-Occurrence Pointing Petanque, Konsentrasi*

Berdasarkan Gambar 1.2, visualisasi hubungan konsep dalam penelitian petanque, *concentration* (konsentrasi) dan *pointing* berada dalam satu kluster yang saling terhubung dengan beberapa faktor lain. Hubungan ini menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut memiliki korelasi yang kuat dalam petanque, terutama dalam aspek latihan dan strategi untuk meningkatkan keterampilan. Dari gambar tersebut dapat dilihat bahwa penelitian dalam kluster *accuracy pointing* yang menekankan berbasis konsentrasi masih sangat terbatas.



Gambar 1. 3 Hasil *Density Visualization Co-Occurrence Pointing Petanque, Konsentrasi*

Berdasarkan kepadatan kata kunci atau densitas publikasi pada gambar, *pointing* dan *concentration* berada dalam satu klaster yang saling terhubung. Warna hijau pada kedua kata kunci menunjukkan bahwa penelitian terkait konsentrasi dan *pointing* atau akurasi *pointing* belum menjadi topik utama, tetapi memiliki relevansi yang cukup kuat. Dibandingkan dengan kata kunci lain seperti *shooting*, *shooting accuracy* memiliki intensitas yang lebih tinggi (berwarna kuning cerah). Namun, penelitian mengenai *pointing* berbasis konsentrasi masih memiliki frekuensi yang lebih rendah, sehingga peluang untuk pengembangan masih sangat terbuka.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa keterampilan *pointing* merupakan teknik penting dalam olahraga petanque karena berperan dalam mendekatkan bosi ke boka, membangun strategi permainan, serta menentukan peluang untuk memperoleh poin. Pelana et al. (2021) telah mengembangkan model latihan keterampilan *pointing* dan membuktikan bahwa model tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan *pointing* pada atlet. Namun, pengembangan model tersebut masih berorientasi pada variasi latihan teknik dan belum menjadikan konsentrasi sebagai basis utama dalam penyusunan model latihan.

Penelitian lain menunjukkan bahwa konsentrasi memiliki hubungan yang penting dengan performa *pointing*. Kristanto & Nurkholis (2020) menemukan bahwa konsentrasi berkontribusi terhadap hasil *pointing*, sedangkan Sihotang et al (2023) menunjukkan bahwa konsentrasi berpengaruh terhadap keterampilan

pointing. Akan tetapi, penelitian tersebut masih menempatkan konsentrasi sebagai variabel yang dianalisis kontribusinya atau pengaruhnya; belum dikembangkan menjadi dasar penyusunan model latihan keterampilan *pointing*. Dengan demikian, terdapat celah penelitian untuk mengubah temuan korelasional dan kausal tersebut menjadi model latihan yang secara langsung melatih keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi.

Selain itu, beberapa penelitian tentang latihan mental dalam petanque masih lebih banyak berfokus pada keterampilan *shooting*. Rizal et al. (2021) meneliti pengaruh *Self-talk* terhadap akurasi *shooting*, Lubis & Permadi (2021) mengkaji model latihan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* game, dan Baktiyaningsih et al. (2025) meneliti latihan *drill* serta tingkat konsentrasi terhadap hasil *shooting*. Temuan-temuan tersebut memperkuat bahwa konsentrasi dan strategi mental penting dalam petanque, tetapi belum secara khusus diterapkan dalam model latihan keterampilan *pointing*.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan dalam pengembangan model latihan *pointing* berbasis konsentrasi untuk meningkatkan keterampilan *pointing* atlet petanque usia 19–23 tahun. Konsentrasi tidak diposisikan sebagai variabel terpisah, melainkan menjadi dasar utama dalam penyusunan model latihan. Strategi latihan konsentrasi diberikan melalui *attention control* serta kombinasi *Self-talk* instruksional dan motivasional yang terintegrasi langsung dalam aktivitas *pointing*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjawab kebutuhan akan model latihan yang tidak hanya meningkatkan akurasi teknik *pointing*, tetapi juga memperkuat fokus, kontrol perhatian, serta kesiapan mental atlet petanque selama masa pembinaan prestasi.

Berdasarkan kondisi empiris, hasil observasi, wawancara, analisis bibliometrik, dan kajian penelitian terdahulu, gap utama penelitian ini terletak pada belum tersedianya model latihan keterampilan *pointing* yang secara sistematis menjadikan konsentrasi sebagai basis utama dalam proses latihan. Latihan yang selama ini dilakukan di lapangan telah memuat unsur *drill* teknik, target sederhana, latihan mental, dan simulasi permainan, tetapi pelaksanaannya masih bersifat parsial, belum tersusun dalam desain latihan yang baku, progresif, variatif, aplikatif, dan terukur.

Untuk menjawab gap tersebut, penelitian ini mengembangkan model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi untuk meningkatkan keterampilan *pointing* atlet petanque usia 19–23 tahun. Model ini disebut *Attention control Training–Pointing (ACT-P)*. *ACT-P* disusun sebagai model latihan yang mengintegrasikan keterampilan teknik *pointing* dengan konsentrasi dalam satu rangkaian latihan yang terstruktur. Konsentrasi dalam model ini tidak diposisikan sebagai latihan mental yang berdiri sendiri, tetapi sebagai basis latihan yang melekat langsung dalam aktivitas *pointing*.

Pengembangan model *ACT-P* didasarkan pada teori keterampilan motorik (Magill & Anderson, 2017; Schmidt & Lee, 2019), teori *attentional style* (Nideffer & Sagal, 2006), prinsip *Long-Term Athlete Development* (Balyi et al., 2013), dan prinsip periodisasi latihan (Haff & Triplett, 2023). Teori keterampilan motorik menjadi dasar bahwa kemampuan *pointing* perlu dikembangkan melalui proses latihan yang sistematis, berulang, bertahap, dan diarahkan menuju penguasaan gerak yang semakin stabil. Teori *attentional style* menjadi dasar bahwa atlet perlu mampu mengatur arah, keluasan, dan perpindahan fokus perhatian sesuai tuntutan tugas. *Prinsip Long-Term Athlete Development* menjadi dasar bahwa model latihan harus sesuai dengan karakteristik usia dan tahap perkembangan atlet. Sementara itu, prinsip periodisasi latihan menjadi dasar bahwa latihan perlu disusun secara progresif, bertahap, dan meningkat sesuai kebutuhan performa.

Dalam model *ACT-P*, *attention control* dipahami sebagai kemampuan atlet untuk mengatur fokus perhatian selama proses *pointing*. Atlet dilatih untuk membaca situasi permainan, memilih stimulus yang relevan, menentukan target, mengunci *landing point*, mengontrol gerak, dan mempertahankan fokus sampai lemparan selesai dilakukan. Dengan demikian, *pointing* tidak hanya dilatih sebagai keterampilan teknik, tetapi sebagai keterampilan motorik yang dikendalikan oleh konsentrasi.

Kebaruan *ACT-P* terletak pada pengembangan model latihan keterampilan *pointing* yang menjadikan konsentrasi sebagai dasar pengaturan latihan. Pendekatan latihan tidak lagi sekadar pengulangan akurasi, tetapi diarahkan pada peningkatan kemampuan atlet dalam mengontrol perhatian selama melakukan *pointing*. Konsentrasi diposisikan sebagai kemampuan mempertahankan fokus

terhadap tugas, sedangkan *attention control* menjadi strategi untuk mengatur fokus tersebut sesuai kebutuhan latihan dan situasi pertandingan. Dengan demikian, latihan keterampilan *pointing* dalam model ini diarahkan menjadi performa *pointing* yang dikendalikan oleh konsentrasi.

Model ACT-P juga mengintegrasikan *Self-talk* instruksional dan *Self-talk* motivasional sebagai rutinitas fokus pra-lemparan. *Self-talk* instruksional digunakan untuk membantu atlet mengarahkan perhatian pada aspek teknik, target, arah lemparan, dan *landing point*. *Self-talk* motivasional digunakan untuk membangun keyakinan, ketenangan, dan kesiapan mental sebelum melakukan *pointing*. Kombinasi kedua bentuk *Self-talk* tersebut digunakan sebagai isyarat perhatian agar atlet mampu memindahkan fokus dari stimulus yang luas menuju target yang lebih spesifik.

Model latihan ini memuat variasi latihan pada berbagai jarak, arah, target, penghalang, distraksi visual-auditori, dan simulasi tekanan skor. Pada jarak dekat, latihan diarahkan untuk membangun akurasi, kontrol *landing point*, fokus visual, dan kestabilan arah lemparan. Pada jarak jauh, latihan diarahkan untuk mengelola kekuatan lemparan, konsistensi akurasi, penyesuaian arah dan jarak, serta kemampuan mempertahankan fokus dalam tuntutan tugas yang lebih kompleks. Pada simulasi permainan, atlet dilatih untuk menjaga konsentrasi dalam situasi tertinggal skor, mempertahankan keunggulan, menghadapi lemparan krusial, dan mengambil keputusan strategis di bawah tekanan.

Model ini disusun berdasarkan prinsip progresivitas latihan. Tuntutan latihan diberikan secara bertahap dari tugas yang sederhana menuju tugas yang lebih kompleks, dari kondisi tanpa gangguan menuju kondisi dengan distraksi, dan dari latihan teknik menuju simulasi permainan. Variasi latihan digunakan untuk membentuk adaptasi, meningkatkan retensi keterampilan, dan memperkuat kemampuan transfer dari situasi latihan ke situasi pertandingan. Dengan demikian, *ACT-P* tidak hanya bertujuan meningkatkan akurasi *pointing*, tetapi juga membangun konsistensi performa dalam kondisi yang berubah dan menekan.

Berdasarkan uraian tersebut, pengembangan model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi untuk meningkatkan keterampilan *pointing* atlet petanque usia 19–23 tahun menjadi penting untuk dilakukan. Model ini diharapkan

mampu menjawab kelemahan latihan konvensional yang masih parsial, kurang variatif, belum terukur, dan belum menjadikan konsentrasi sebagai basis eksplisit dalam latihan keterampilan *pointing*. Selain itu, model ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan penelitian terdahulu serta menjadi referensi dalam pembinaan atlet petanque pada usia pembinaan prestasi.

B. Fokus Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengembangan **model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi** untuk meningkatkan keterampilan *pointing* atlet petanque usia 19 – 23 tahun yang disebut ***attention control training-pointing (ACT-P)***. Model *ACT-P* merupakan latihan keterampilan *pointing* dengan menempatkan kontrol perhatian (***attention control***) sebagai strategi utama yang terintegrasi langsung dengan keterampilan motorik *pointing*, dengan dukungan ***self-talk*** sebagai bagian dari latihan fokus internal. Latihan konsentrasi dalam model latihan ini tidak diposisikan sebagai latihan psikologis yang berdiri sendiri, melainkan dilatih secara langsung dan simultan dengan keterampilan motorik *pointing* pada jarak dekat 6 – 7 meter, jarak jauh 8-10 meter, serta game simulasi. Dengan demikian, setiap bentuk latihan dalam model ini diarahkan untuk mengembangkan akurasi lemparan melalui kontrol perhatian, mengalihkan fokus sesuai tuntutan situasi, mengunci target, dan mengabaikan distraksi, serta menjaga ketenangan sebelum dan saat melakukan lemparan. Sementara atlet petanque dalam penelitian dibatasi tingkat lanjut dengan usia 19–23 tahun.

C. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana pengembangan model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi untuk atlet petanque usia 19-23 tahun?
2. Bagaimana kelayakan model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi untuk atlet petanque usia 19-23 tahun?
3. Apakah model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi efektif meningkatkan keterampilan *pointing* atlet petanque usia 19-23 tahun?

D. Kegunaan Hasil Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi secara bermakna dalam pengembangan keilmuan serta memperkaya literatur dan praktik di lapangan. Adapun kegunaan penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

- a. Sebagai referensi untuk penelitian lebih lanjut tentang olahraga terkait model latihan konsentrasi dalam cabang olahraga petanque khususnya pada teknik *pointing*
- b. Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya terkait strategi peningkatan keterampilan dasar dalam olahraga petanque khususnya *pointing*
- c. Hasil pengembangan ini dapat digunakan sebagai acuan latihan teknik dan mental secara bersamaan dalam cabang olahraga petanque.
- d. Memberikan *feedback objektif* tentang tingkat keterampilan *pointing* atlet yang bermanfaat dalam menilai performa, pembuatan program latihan

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pemerintah, hasil pengembangan ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan olahraga petanque di Indonesia serta membantu proses pembinaan atlet secara nasional.
- b. Bagi organisasi Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI), baik tingkat pusat maupun daerah, hasil pengembangan ini dapat menjadi pedoman dalam pembinaan atlet di daerah.
- c. Bagi pelatih, hasil model ini dapat membantu dalam mengidentifikasi kemampuan keterampilan *pointing* atlet, sebagai bahan evaluasi atlet dan acuan dalam menyusun program latihan yang lebih spesifik sesuai dengan kebutuhan atlet
- d. Bagi atlet, hasil model dapat memberikan pengalaman berlatih yang lebih menarik dan baru.