

**MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *POINTING* BERBASIS
KONSENTRASI UNTUK ATLET PETANQUE
USIA 19-23 TAHUN**



**ISYANI
9904923021**

Disertasi yang Ditulis Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Untuk Mendapatkan Gelar Doktor

**SEKOLAH PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2026**

**PERSETUJUAN DEWAN PENGUJI DIPERSYARATKAN UNTUK
UJIAN TERBUKA/ PROMOSI DOKTOR**

Promotor



Prof. Dr. Ramdan Pelana. M.Or

Tanggal: 17/07/2026

Co-Promotor



Prof. Dr. Dr. Junaidi, Sp.KO, Subs, ALK (K)

Tanggal: 17/07/2026

NAMA

TANDA TANGAN

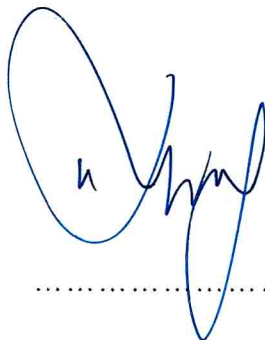
TANGGAL

Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus.
(Ketua)¹



21/07/2026

Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd.
(Sekretaris)²



20/07/2026

Nama : Isyani

No. Registrasi : 9904923021

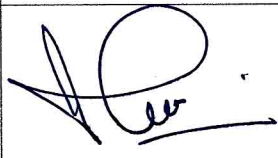
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Tanggal Lulus : 31/07/2026

¹)Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

²) Koordinator Prodi S3 Pendidikan Jasmani

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN
UJIAN TERTUTUP**

No.	Nama Dosen	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Prof. Dr. Dedi Purwana E.S., M.Bus. (Ketua)		21/07/2026
2.	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd. (Koordinator Prodi)		20/07/2026
3.	Prof. Dr. Ramdan Pelana. M.Or. (Promotor)		17/07/2026
4.	Prof. Dr. Dr. Junaidi, Sp.KO, Subs, ALK (K). (Co-Promotor)		17/07/2026
5.	Prof. Dr. Firmansyah, Dlis, M.Pd. (Penguji)		17/07/2026
6.	Dr. Juriana, S.Psi. M.Si. (Penguji)		17/07/2026
7.	Dr. M. Rachmat Kasmad, M.Pd. (Penguji Luar)		17/07/2026

Nama : Isyani

NIM : 9904923021

MODEL LATIHAN KETERAMPILAN *POINTING* BERBASIS KONSENTRASI UNTUK ATLET PETANQUE USIA 19-23 TAHUN

Isyani

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi untuk atlet petanque usia 19-23 tahun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah model *Research and Development (R&D) Borg and Gall*. Urgensi penelitian ini didasari oleh kebutuhan akan inovasi model latihan untuk meningkatkan keterampilan *pointing* melalui pendekatan latihan konsentrasi yang terintegrasi dalam lemparan *pointing* berupa *attention control* dan *Self-talk (Mental preparation)*. Latihan memuat variasi jarak dan arah, distraksi visual dan auditori, serta simulasi situasi pertandingan. Pengembangan dilakukan melalui validasi oleh ahli materi olahraga petanque, pelatih berlisensi, dan psikolog olahraga, serta uji efektivitas melalui desain eksperimen *pretest-posttest control group* dan *n-gain percent*. Penelitian dilaksanakan di 5 kabupaten/kota di Provinsi Nusa Tenggara Barat (NTB). Hasil validasi ahli menunjukkan bahwa dari 26 item model, terdapat 22 item yang valid untuk digunakan. Model ini kemudian diujicobakan pada skala kecil dengan melibatkan 12 orang subjek di Klub FOPI Kabupaten Lombok Barat, serta pada skala besar dengan melibatkan 34 orang atlet dari tiga kabupaten/kota. Adapun hasil uji efektivitas dengan melibatkan 32 orang atlet dari 4 kabupaten/kota melalui *uji independent samples* pada data keterampilan *pointing* menunjukkan nilai *t* sebesar 18,129 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai *n-gain percent* kelompok perlakuan sebesar 60,13 berada pada kategori sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi cukup efektif untuk meningkatkan keterampilan *pointing* atlet petanque usia 19-23 tahun.

Kata Kunci: keterampilan *pointing*, latihan berbasis konsentrasi, petanque, usia 19-23 tahun

Intelligentia - Dignitas

CONCENTRATION-BASED POINTING SKILLS TRAINING MODEL FOR PETANQUE ATHLETES AGED 19–23 YEARS

Isyani

ABSTRACT

This research aims to develop a concentration-based pointing skill training model for petanque athletes aged 19-23 years. The method used in this research is the Borg and Gall Research and Development (R&D) model. The urgency of this research is based on the need for innovative training models to improve pointing skills thru a concentration training approach integrated into pointing throws, including attention control and Self-talk (Mental preparation). The training includes variations in distance and direction, visual and auditory distractions, as well as simulations of match situations. The development was carried out thru validation by petanque sports material experts, licensed coaches, and sports psychologists, as well as effectiveness testing thru a pretest-posttest control group design and n-gain percent. The research was conducted in 5 districts/cities in the province of West Nusa Tenggara (NTB). The results of the expert validation show that out of 26 model items, 22 items are valid for use. This model was then tested on a small scale involving 12 subjects at the FOPI Club in West Lombok Regency, and on a large scale involving 34 athletes from three regencies/cities. The effectiveness test, which involved 32 athletes from 4 regencies/cities thru an independent samples test on pointing skill data, showed a t-value of 18.129 with a significance value of $0.000 < 0.05$. The n-gain percent value for the treatment group was 60.13, which falls into the moderate category. Thus, it can be concluded that the concentration-based pointing skill training model is quite effective in improving the pointing skills of petanque athletes aged 19-23 years.

Keywords: pointing skills, concentration-based training, petanque, ages 19-23

Intelligentia - Dignitas

LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap : Isyani
NIM : 9902923021
Tempat/Tanggal Lahir : Kendari, 25 Agustus 1987
Program : Doktor
Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini menyatakan bahwa disertasi dengan judul “Model Latihan Keterampilan Pointing Berbasis Konsentrasi Untuk Atlet Petanque Usia 19-23 Tahun” merupakan karya saya sendiri tidak mengandung unsur *plagiat* dan sumber baik yang dikutip langsung maupun tidak langsung yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sehat tanpa unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 19 Juli 2026



Isyani

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Isyani
NIM : 9904923021
Jenjang : S3 (Doktor)
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Angkatan : 2023/2024
Semester : 124 (Genap) Tahun Akademik 2025/2026

Dengan ini menyatakan bahwa persetujuan ujian terbuka dan perbaikan ujian tertutup untuk pemberkasan yudisium dan wisuda adalah benar tanda tangan dan sudah mendapatkan persetujuan oleh komisi penguji. Apabila saya melanggar pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi dari Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 19 Juli 2026
Yang membuat pernyataan,



(Isyani)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Isyani
NIM : 9904923021
Fakultas/Prodi : PASCASARJANA / PENDIDIKAN JASMANI
Alamat email : isyani@undikma.ac.id

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

☐ Skripsi ☐ Tesis ☒ Disertasi ☐ Lain-lain (... ..)

yang berjudul :

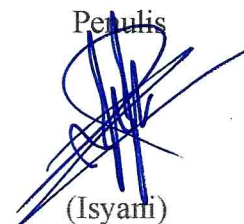
Model Latihan Keterampilan *Pointing* Berbasis Konsentrasi Untuk Atlet Petanque Usia 19-23 Tahun.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 4 Agustus 2026

Penulis

(Isyani)

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga disertasi yang berjudul “model latihan keterampilan *pointing* berbasis konsentrasi untuk meningkatkan keterampilan *pointing* untuk atlet petanque usia 19-23 tahun” dapat diselesaikan dengan baik.

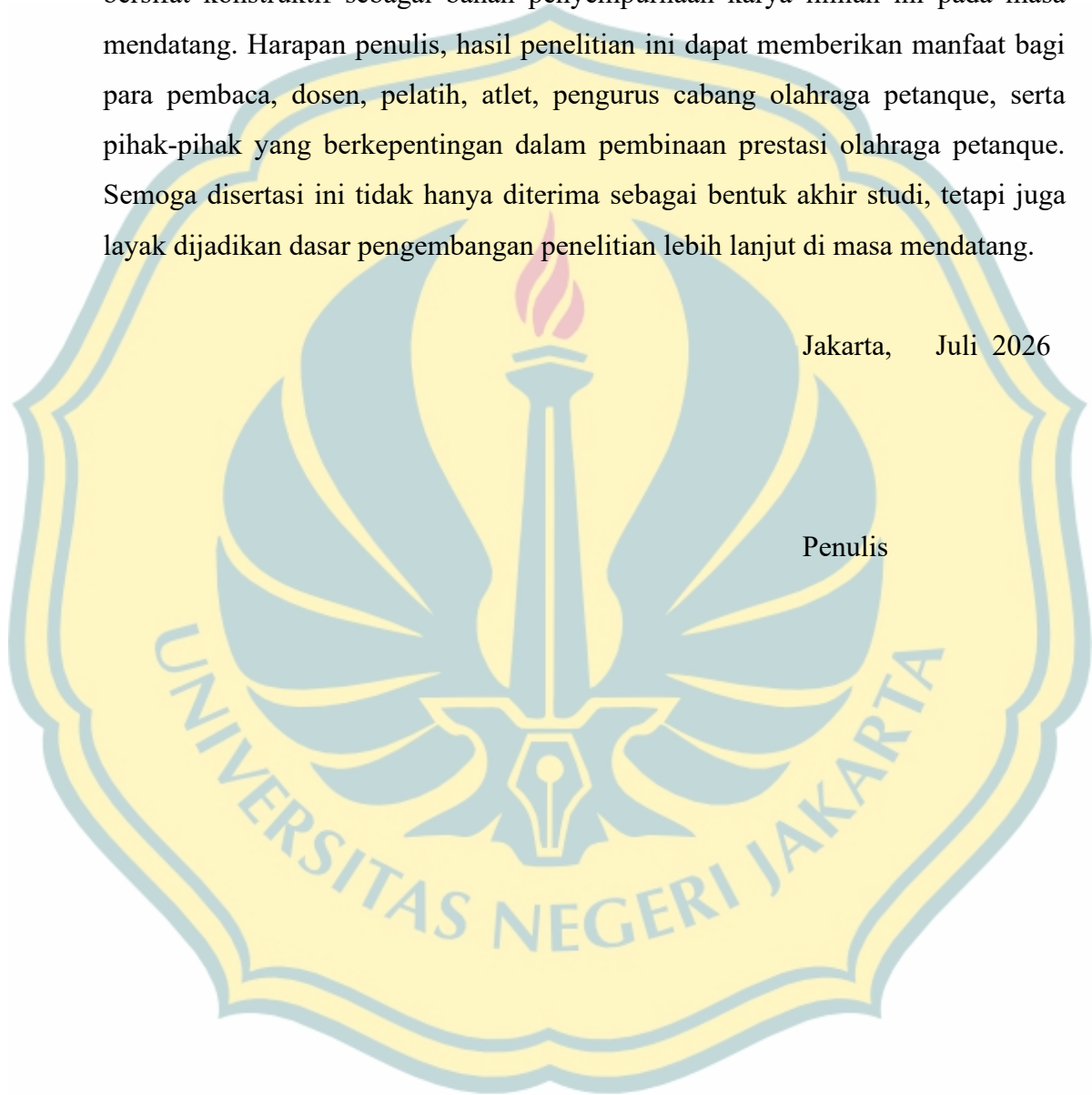
Banyak pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, arahan, masukan serta motivasi kepada penulis. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih dengan bangga dan sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus., selaku Direktur Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta, serta Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd., selaku Koordinator Program Studi Doktor Pendidikan Jasmani, atas arahan berharga dan dukungan yang telah diberikan selama proses studi. Penulis juga menyampaikan penghargaan setinggi-tingginya kepada Prof. Dr. Ramdan Pelana, S.Or., M.Or., selaku Promotor, dan Prof. Dr. dr. Junaidi, Sp.KO, Subs. ALK (K), selaku co-promotor, yang telah dengan sabar, teliti, dan penuh dedikasi membimbing penulis dalam proses penyusunan disertasi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Lembaga Beasiswa Pendidikan Indonesia (BPI), yang telah memberikan kesempatan dan dukungan kepada penulis untuk melanjutkan studi. Seluruh dosen dan civitas akademika Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta atas ilmu, bimbingan, dan pengalaman akademik yang telah diberikan. Penulis sangat berterima kasih kepada Pengurus Provinsi Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) Nusa Tenggara Barat, serta pengurus, pelatih, dan atlet petanque di Kabupaten/Kota Lombok Barat, Lombok Timur, Lombok Tengah, Lombok Utara, dan Kota Mataram yang telah memberikan izin, bantuan, dan kerja sama selama pelaksanaan penelitian. Rasa terima kasih mendalam penulis tujukan kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda H. Zainuddin & Ibunda Hj. Subaedah, serta keenam saudara saya yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral, semangat, dan motivasi selama penulis menempuh pendidikan hingga menyusun disertasi ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada Universitas Pendidikan Mandalika, rekan-rekan seperjuangan, sahabat, dan semua pihak yang tidak dapat

disebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, dorongan, serta perhatian dalam proses penyelesaian disertasi ini.

Penulis dengan terbuka menerima berbagai kritik, saran, dan masukan yang bersifat konstruktif sebagai bahan penyempurnaan karya ilmiah ini pada masa mendatang. Harapan penulis, hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca, dosen, pelatih, atlet, pengurus cabang olahraga petanque, serta pihak-pihak yang berkepentingan dalam pembinaan prestasi olahraga petanque. Semoga disertasi ini tidak hanya diterima sebagai bentuk akhir studi, tetapi juga layak dijadikan dasar pengembangan penelitian lebih lanjut di masa mendatang.

Jakarta, Juli 2026

Penulis



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
ABSTRAK.....	iv
ABSTRACT.....	v
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Fokus Penelitian.....	13
C. Perumusan Masalah.....	13
D. Kegunaan Hasil Penelitian.....	14
BAB II KAJIAN PUSTAKA	15
A. Konsep Pengembangan Model	15
B. Konsep Model yang Dikembangkan	21
C. Hasil Penelitian yang Relevan.....	25
D. Kerangka Teoritik.....	32
1. Latihan	32
2. Olahraga Petanque	54
3. Keterampilan <i>Pointing</i>	73
4. Psikologi Olahraga.....	82
5. Konsentrasi	89
6. Karakteristik Atlet Usia 19-23 Tahun.....	110
E. Rancangan Model	120
BAB III METODE PENELITIAN.....	123
A. Tujuan Penelitian	123
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	123
C. Metode Penelitian dan Desain Penelitian	124
D. Pengembangan Instrumen Validasi Model dan Uji Efektivitas.....	134

E. Validasi dan Pengujian Model	141
F. Analisis Data Penelitian	141
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	144
A. Proses Pengembangan Model.....	144
1. Penelitian Awal dan Pengumpulan Informasi	144
2. Perencanaan Penelitian.....	150
3. Pengembangan Produk Awal	160
4. Uji Skala Kecil	192
5. Revisi Hasil Uji Coba Skala Kecil	199
6. Uji Skala Besar	202
7. Revisi Hasil Uji Coba Skala Besar.....	211
8. Uji Efektivitas Model.....	215
9. Revisi Produk Akhir.....	216
10. Diseminasi.....	217
B. Hasil Pengembangan Model.....	219
1. Produk Akhir dan Analisis Teoritis.....	219
2. Kelayakan Model.....	222
3. Hasil efektivitas model.....	227
C. Pembahasan.....	232
1. Pengembangan Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi Untuk Atlet Petanque Usia 19-23 Tahun	232
2. Kelayakan Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi Untuk Atlet Petanque Usia 19-23 Tahun.	242
3. Efektivitas Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi untuk Atlet Petanque Usia 19-23 Tahun.	247
BAB V KESIMPULAN	265
A. Kesimpulan.....	265
B. Implikasi.....	265
C. Saran.....	267
DAFTAR PUSTAKA.....	269
LAMPIRAN–LAMPIRAN.....	290

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. 1	Grafik <i>Performance</i> Atlet PON Aceh 20245
Gambar 1. 2	Hasil <i>Network Visualization Co-Occurrence Pointing</i> Petanque, Konsentrasi8
Gambar 1. 3	Hasil <i>Density Visualization Co-Occurrence Pointing</i> Petanque, Konsentrasi9
Gambar 2. 1	Model ADDIE 16
Gambar 2. 2	Model Pengembangan Borg and Gall 18
Gambar 2. 3	Tahapan Model Pengembangan <i>Borg and Gall</i>22
Gambar 2. 4	<i>Chart</i> Langkah-Langkah Pengembangan Model <i>Borg and Gall</i> 23
Gambar 2. 5	Interaksi Atlet, Lingkungan, dan Tugas dalam Performa Keterampilan Motorik.38
Gambar 2. 6	<i>Closed–Open Skill Continuum</i>46
Gambar 2. 7	Tahapan <i>Motor Learning</i> Model Fitts & Posner53
Gambar 2. 8	Olahraga Petanque58
Gambar 2. 9	Bola Petanque..... 61
Gambar 2. 10	Bola Kayu.....62
Gambar 2. 11	<i>Circle</i> Petanque 64
Gambar 2. 12	Lapangan Petanque64
Gambar 2. 13	Otot Tungkai dan Panggul69
Gambar 2. 14	Otot <i>Core</i> atau Batang Tubuh 71
Gambar 2. 15	Otot Bahu, Lengan, Pergelangan Tangan, dan Jari 72
Gambar 2. 16	Teknik <i>Pointing Rolling</i> 74
Gambar 2. 17	Teknik <i>Pointing Soft Lob/Half Lob</i>75
Gambar 2. 18	Teknik <i>Pointing High Lob/Full Lob</i>76
Gambar 2. 19	Cara Memegang Bola Besi (Bosi).....78
Gambar 2. 20	Posisi Kaki Dalam <i>Circle</i> 79
Gambar 2. 21	Teknik <i>Pointing</i> Jongkok dan berdiri.....81
Gambar 2. 22	Model Pemrosesan Informasi Stimulus Respon90

Gambar 2. 23	Dimensi Konsentrasi.....	101
Gambar 2. 24	LTAD <i>Stages</i>	113
Gambar 2. 25	Draf Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi Untuk Atlet Petanque Usia 19 – 23 tahun	122
Gambar 3. 1	Pengembangan Model <i>Borg & Gall</i>	125
Gambar 3. 2	Desain Penelitian <i>Pretest Posttest Control Group</i>	134
Gambar 3. 3	Instrumen Tes Keterampilan <i>Pointing</i> Petanque	138
Gambar 3. 4	Rumus Korelasi <i>Product Moment</i>	140
Gambar 3. 5	Rumus <i>N-Gain</i>	142
Gambar 4. 1	Diagram Perbedaan Rata-Rata Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>pointing</i> berbasis konsentrasi	229
Gambar 4. 2	Perbedaan Rata-Rata <i>N-Gain</i> Persen Hasil Tes Keterampilan <i>Pointing</i>	231



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. 1 Data Hasil Studi Pendahuluan Keterampilan <i>Pointing</i> Atlet FOPI Kab/Kota NTB.	6
Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu dan Kebaruan Penelitian.....	27
Tabel 2. 2 Otot Dominan dalam Keterampilan <i>Pointing</i>	66
Tabel 3. 1 Tempat Penelitian	123
Tabel 3. 2 Waktu Penelitian.....	124
Tabel 3. 3 Kriteria Nilai Korelasi.....	141
Tabel 3. 4 Kategori Perolehan Nilai <i>N-Gain score</i>	143
Tabel 3. 5 Kategori Tafsiran Nilai <i>N-Gain Persen</i>	143
Tabel 4. 1 Hasil Penelitian Pendahuluan	148
Tabel 4. 2 Instrumen Penelitian	151
Tabel 4. 3 <i>Expert Judgment</i> Kelayakan Instrumen	152
Tabel 4. 4 Draf Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi	156
Tabel 4. 5 <i>Expert Judgment</i> Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi.....	161
Tabel 4. 6 Hasil Validasi Draf Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi oleh Ahli Materi Petanque 1	162
Tabel 4. 7 Hasil Validasi Draf Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi oleh Ahli Materi Petanque 2	167
Tabel 4. 8 Hasil Validasi Draf Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi oleh Pelatih Petanque 1	172
Tabel 4. 9 Hasil Validasi Draf Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi oleh Pelatih Petanque 2	177
Tabel 4. 10 Hasil Validasi Draf Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi oleh Pelatih Mental/ Psikolog Olahraga....	182
Tabel 4. 11 Saran dan Tindak Lanjut Validator Ahli Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi	187
Tabel 4. 12 Rangkuman Revisi Model.....	190

Tabel 4. 13	Hasil Uji Skala Kecil	192
Tabel 4. 14	Rangkuman Revisi Model Setelah Uji Skala Kecil.....	200
Tabel 4. 15	Hasil Observasi Uji Skala Besar.....	203
Tabel 4. 16	Produk Hasil Penelitian dan Pengembangan.....	218
Tabel 4. 17	Statistik Deskriptif Skor <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Keterampilan <i>Pointing</i>	228
Tabel 4. 18	Hasil Uji Normalitas Keterampilan <i>pointing</i>	229
Tabel 4. 19	Hasil Uji Homogenitas Keterampilan <i>Pointing</i>	230
Tabel 4. 20	Rata – Rata <i>N-Gain</i> Persen Hasil Tes Keterampilan <i>Pointing</i>	231
Tabel 4. 21	Hasil Uji <i>Independent Samples t-test</i> Keterampilan <i>Pointing</i>	232



Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Kisi-kisi Pedoman Wawancara.....	291
Lampiran 2. Pedoman Wawancara	293
Lampiran 3. Lembar Rekap Hasil Wawancara Setiap Responden	295
Lampiran 4. Transkrip Data Hasil Wawancara.....	296
Lampiran 5. Lembar Validasi Ahli Model Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi	305
Lampiran 6. Uji Coba Instrumen	310
Lampiran 7. Data Hasil Uji Coba Instrumen Penelitian	314
Lampiran 8. Data Hasil Uji Efektivitas Model	315
Lampiran 9. Data Hasil Analisis Performance Atlet NTB pada PON 2024 ..	318
Lampiran 10. Data Studi Pendahuluan Keterampilan <i>Pointing</i> Atlet FOPI Kabupaten/Kota NTB	319
Lampiran 11 Deskripsi Model Final Latihan Keterampilan <i>Pointing</i> Berbasis Konsentrasi Untuk Atlet Petanque Usia 19-23 Tahun	320
Lampiran 12. Program Latihan	343
Lampiran 13. Surat Hasil Validasi Ahli	351
Lampiran 14. Surat Izin dan Keterangan Penelitian	359
Lampiran 15. Dokumentasi Penelitian.....	370

Intelligentia - Dignitas