

ABSTRAK

TRINALIA SILALAH NIM. 6222111002, “Pengembangan Variasi Latihan Pointing Berbasis Permainan Petanque Atlet Pemula” Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan 2026.

Penelitian ini diarahkan untuk merancang dan mengembangkan variasi latihan pointing berbasis permainan yang layak, efektif, dan menarik bagi atlet pemula Petanque di Unimed Petanque Club (UPC). Latar belakang penelitian ini muncul karena praktik latihan pointing yang ada saat ini cenderung monoton, minim variasi, dan belum sepenuhnya sesuai dengan kondisi pertandingan, sehingga hal ini memengaruhi motivasi dan penguasaan teknik dasar atlet. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Research and Development (R&D) dengan model Borg & Gall, yang meliputi beberapa tahap, yakni analisis kebutuhan, perancangan produk, validasi oleh para ahli, uji coba pada kelompok kecil dan besar, serta revisi produk. Sampel penelitian terdiri dari 20 atlet pemula yang dipilih dengan teknik total sampling. Temuan penelitian menunjukkan bahwa model variasi latihan pointing berbasis permainan yang dikembangkan mencakup 15 jenis latihan yang menyatukan aspek teknik, aturan, dan kondisi permainan yang meniru situasi pertandingan sesungguhnya. Validasi dari para ahli menunjukkan bahwa produk ini memiliki tingkat kelayakan yang tinggi, sedangkan uji coba lapangan menunjukkan latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan pointing serta motivasi atlet. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi baik dari segi teoritis maupun praktis bagi pelatih dan atlet pemula dalam memperkaya metode latihan petanque yang lebih variatif, menyenangkan, dan adaptif.

Kata Kunci : Latihan Pointing, Petanque, Atlet Pemula, Variasi Latihan, Berbasis Permainan, Pengembangan Model.

ABSTRACT

TRINALIA SILALAH NIM. 6222111002, “Development of Pointing Exercise Variations Based on the Petanque Game for Beginner Athletes” Undergraduate Thesis, Department of Physical Education, Health, and Recreation, Faculty of Sports Science, State University of Medan, 2026.

This research is designed to develop variations of game-based pointing exercises for beginner petanque athletes at the Unimed Petanque Club (UPC) that are feasible, effective, and engaging. The study was motivated by the fact that existing pointing training remains monotonous, lacks diversity, and is not fully aligned with match situations, which can negatively influence athletes' motivation and their mastery of fundamental techniques. The study applied a Research and Development (R&D) approach following the Borg & Gall model, encompassing stages such as needs assessment, product design, validation by experts, small- and large-scale field trials, and subsequent product revisions. The research sample included 20 beginner athletes chosen through a total sampling method. Findings from the study revealed that the developed game-based pointing training model consists of 15 exercise types that combine technical skills, rules, and game scenarios resembling real competition conditions. Expert evaluations indicated a high level of feasibility, while the field trials demonstrated that the training effectively enhanced athletes' pointing performance and motivation. Consequently, this study offers both theoretical and practical contributions for coaches and beginner athletes by providing more diverse, enjoyable, and adaptive methods for petanque training.

Keywords: Pointing Training, Petanque, Beginner Athletes, Training Variations, Game-Based, Model Development