

## Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika Saat Menghadapi Pertandingan

<sup>1</sup>Sri Erny Mulyani, <sup>1</sup>Herman Syah

<sup>1</sup>Department of Sport and Health Education, Faculty of Sports Science and Public Health, Universitas Pendidikan Mandalika. Jl. Pemuda No. 59A, Mataram, Indonesia. Postal code: 83125

\*Corresponding Author e-mail: [sriernymulyani@undikma.ac.id](mailto:sriernymulyani@undikma.ac.id)

### ABSTRACT

Anxiety is a psychological factor that can affect an athlete's performance, especially in individual sports such as Petanque. This study aims to determine the anxiety level of Mandalika Education University (UNDIKMA) Petanque athletes when competing and identify management strategies. This research uses a quantitative approach with a survey method. The research instrument was a questionnaire *adapted* from the Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2) and distributed to 22 UNDIKMA Petanque athletes. Data was analyzed quantitatively descriptively. The results showed that the majority of athletes had anxiety levels in the medium category, 9 people (40.91%), 6 people in the low category (27.27%), 4 people in the high category (18.18%), very high category. as many as 2 people (9.09%), and the very low category was only 1 person (4.55%). The dominant anxiety felt by athletes is somatic anxiety, such as increased heart rate and muscle tension, which has an impact on performance when competing. The conclusion of this research shows that the anxiety level of UNDIKMA Petanque athletes is in the medium category. Therefore, it is recommended that coaches and team management implement psychological training programs, such as Psychological Skills Training (PST) and emotional intelligence development, to help athletes manage anxiety. Apart from that, optimizing social support from coaches, family and teammates is also needed to create a competition environment that supports optimal performance.

**Key words:** Petanque, anxiety, athlete, performance, emotional management.

Kecemasan merupakan faktor psikologis yang dapat memengaruhi performa atlet, terutama dalam olahraga individu seperti Petanque. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) saat bertanding dan mengidentifikasi strategi pengelolaannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Instrumen penelitian berupa angket yang diadaptasi dari *Sport Anxiety Scale-2* (SAS-2) dan disebarkan kepada 22 atlet Petanque UNDIKMA. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang sebanyak 9 orang (40,91%), kategori rendah sebanyak 6 orang (27,27%), kategori tinggi sebanyak 4 orang (18,18%), kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang (9,09%), dan kategori sangat rendah hanya 1 orang (4,55%). Kecemasan yang dominan dirasakan atlet berupa kecemasan somatik, seperti detak jantung meningkat dan ketegangan otot, yang berdampak pada performa saat bertanding. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet Petanque UNDIKMA berada pada kategori sedang. Oleh karena itu, disarankan agar pelatih dan manajemen tim

mengimplementasikan program pelatihan psikologis, seperti *Psychological Skills Training (PST)* dan pengembangan kecerdasan emosional, untuk membantu atlet dalam mengelola kecemasan. Selain itu, optimalisasi dukungan sosial dari pelatih, keluarga, dan rekan tim juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan kompetisi yang mendukung performa optimal.

**Kata kunci:** Petanque, kecemasan, atlet, performa, pengelolaan emosi.

## PENDAHULUAN

Petanque merupakan olahraga yang berasal dari Prancis dan mulai berkembang pesat di Indonesia sejak berdirinya Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) pada tahun 2011. Olahraga ini mudah, praktis, dan efisien sehingga digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Petanque dimainkan dengan melemparkan bola besi (bosi) sedekat mungkin ke target berupa bola kayu (boka) dengan posisi kaki berada di dalam lingkaran kecil. Permainan ini biasanya dilakukan di lapangan bertekstur tanah keras dengan sedikit pasir agar bola tidak mudah menggelinding.

Perkembangan olahraga Petanque di Indonesia terlihat dari keikutsertaan dalam berbagai kejuaraan, baik di tingkat lokal, nasional, maupun internasional, seperti PON, SEA Games, dan Asian Games. Di Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA), olahraga ini berkembang pesat, didukung oleh kerjasama resmi dengan FOPI. Atlet-atlet dari civitas akademika UNDIKMA aktif mengikuti berbagai kompetisi dan pernah meraih prestasi nasional pada tahun 2022. Namun, dalam beberapa tahun terakhir, performa atlet Petanque UNDIKMA mengalami penurunan, terutama dalam menghadapi tekanan di babak penyisihan hingga 16 besar. Meskipun persiapan fisik dan teknis sudah optimal melalui *sparing* dan *training camp*, hasil yang diperoleh tidak sesuai harapan. Hal ini diduga berkaitan dengan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh para atlet saat bertanding (Conde-Ripoll, 2023).

Kecemasan merupakan reaksi emosional negatif yang ditandai oleh perasaan khawatir, tegang, dan takut yang dapat memengaruhi performa atlet (Rice et al., 2019). Dalam konteks olahraga individual seperti Petanque, kecemasan sering kali lebih tinggi dibandingkan olahraga beregu karena beban tanggung jawab sepenuhnya berada pada individu (Marín-González et al., 2022). Kecemasan dapat terbagi menjadi kecemasan kognitif, yang berkaitan dengan pikiran negatif dan kekhawatiran (Rahman, 2023), serta kecemasan somatik yang ditandai dengan gejala fisik

seperti detak jantung meningkat dan ketegangan otot (D, 2022). Menurut teori *Inverted U Hypothesis*, tingkat kecemasan yang moderat justru dapat meningkatkan performa, sedangkan kecemasan yang terlalu rendah atau terlalu tinggi dapat menurunkannya (Sutoro et al., 2023). Oleh karena itu, penting bagi atlet untuk menemukan tingkat kecemasan yang optimal agar dapat tampil maksimal (Putra & Sari, 2023).. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa atlet dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mampu mengelola kecemasan kompetitif dan menjaga fokus saat bertanding (Rubio & Ángel, 2023).

Penelitian mengenai kecemasan atlet Petanque di Indonesia masih terbatas. Sebagian besar studi lebih berfokus pada cabang olahraga populer seperti sepak bola atau bulu tangkis. Padahal, olahraga presisi seperti Petanque sangat bergantung pada konsentrasi dan ketenangan mental (Sutanto & Prasetyo, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan tersebut dengan menganalisis tingkat kecemasan atlet Petanque UNDIKMA saat bertanding. Selain itu, pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor penyebab kecemasan dan strategi penanganannya menjadi penting. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan psikologis (*psychological skills training*) seperti visualisasi dan self-talk dapat membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri (Heydari et al., 2018). Dukungan sosial dari pelatih, rekan tim, dan keluarga juga berperan dalam menurunkan tingkat kecemasan (Sullivan et al., 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Petanque UNDIKMA saat bertanding serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam perancangan program pelatihan mental yang efektif guna meningkatkan performa atlet. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan olahraga Petanque di UNDIKMA dan Indonesia secara umum. Temuan penelitian ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai tingkat kecemasan atlet serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi dasar dalam perancangan program pelatihan mental berbasis psikologis yang dapat membantu atlet dalam mengelola kecemasan. Dengan demikian, atlet dapat meningkatkan performa di berbagai kompetisi. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi pelatih dan manajemen tim dalam

mengembangkan strategi pengelolaan kecemasan dan meningkatkan dukungan sosial bagi atlet.

## METODE PENELITIAN

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Penelitian kuantitatif bertujuan mengumpulkan data berupa angka yang kemudian dianalisis secara statistik untuk menjawab rumusan masalah (Rice et al., 2019). Pendekatan ini digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) saat bertanding.

### Populasi dan Sampel

Subjek penelitian ini adalah seluruh atlet Petanque UNDIKMA yang berjumlah 22 orang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, di mana semua anggota populasi dijadikan sampel karena jumlah populasi yang relatif kecil (Marín-González et al., 2022). Pendekatan ini memastikan bahwa seluruh perspektif dari populasi terwakili dalam data yang dikumpulkan.

### Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket kecemasan yang diadaptasi dari *Sport Anxiety Scale-2 (SAS-2)*, sebuah instrumen yang telah divalidasi untuk mengukur kecemasan dalam konteks olahraga (Sutoro et al., 2023). Angket ini terdiri dari 21 item yang mengukur kecemasan kognitif, kecemasan somatik, dan rasa percaya diri. Setiap item diukur menggunakan skala Likert 5 poin, mulai dari 1 (*sangat tidak setuju*) hingga 5 (*sangat setuju*). Validitas dan reliabilitas instrumen telah diuji melalui uji validitas isi dan analisis Cronbach's Alpha dengan hasil  $\alpha = 0,89$ , menunjukkan tingkat reliabilitas yang tinggi (Heydari et al., 2018).

### Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara langsung kepada seluruh atlet. Sebelum pengisian angket, peneliti menjelaskan tujuan penelitian dan memberikan kesempatan kepada responden untuk bertanya. Angket diisi secara anonim untuk menjaga kerahasiaan data. Selain itu, dilakukan pilot testing terhadap 5 atlet yang tidak termasuk dalam sampel penelitian untuk memastikan kejelasan pertanyaan dan meningkatkan validitas instrumen (Rubio & Ángel, 2023).

### Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk mengetahui distribusi tingkat kecemasan. Kategori tingkat kecemasan dibagi menjadi lima kelompok: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Penentuan kategori ini didasarkan pada norma pengkategorian yang dikembangkan dari skala SAS-2 (D, 2022). Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik yang relevan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

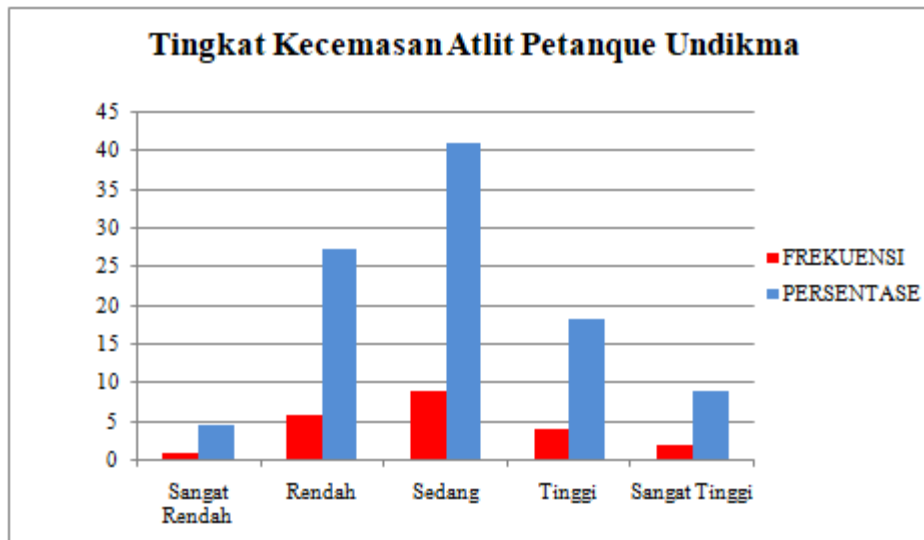
Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui angket yang berisi 21 pertanyaan terkait tingkat kecemasan atlet Petanque UNDIKMA, diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 1.** Data Statistik Deskriptif Tingkat Kecemasan Atlet Petanque UNDIKMA

| Statistik       | Nilai |
|-----------------|-------|
| Minimum         | 52    |
| Maksimum        | 82    |
| Modus           | 72    |
| Median          | 70,00 |
| Standar Deviasi | 8,433 |

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Atlet Petanque UNDIKMA

| Kategori Kecemasan | Tingkat | Frekuensi | Persentase |
|--------------------|---------|-----------|------------|
| Sangat Rendah      |         | 1         | 4,55%      |
| Rendah             |         | 6         | 27,27%     |
| Sedang             |         | 9         | 40,91%     |
| Tinggi             |         | 4         | 18,18%     |
| Sangat Tinggi      |         | 2         | 9,09%      |



**Grafik 1.** Diagram Tingkat Kecemasan Atlet Petanque UNDIKMA

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet Petanque UNDIKMA memiliki tingkat kecemasan dalam kategori sedang (40,91%). Temuan ini konsisten dengan penelitian Marín-González et al. (2022) yang mengungkapkan bahwa atlet olahraga individu cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan atlet olahraga beregu. Faktor utama yang memengaruhi kecemasan tersebut adalah tekanan untuk tampil maksimal tanpa dukungan langsung dari rekan setim (Lubis et al., 2023). *Somatic anxiety* atau kecemasan yang berkaitan dengan gejala fisik seperti detak jantung meningkat dan otot tegang lebih dominan dirasakan oleh atlet Petanque (Rubio & Ángel, 2023). Dalam konteks olahraga presisi seperti Petanque, ketegangan otot dan detak jantung yang tidak terkendali dapat mengganggu konsentrasi dan koordinasi motorik, sehingga berdampak negatif pada performa. Penelitian lain oleh Sutoro et al. (2023) pada atlet darts juga menemukan bahwa tekanan kompetisi dapat memicu kecemasan somatik yang tinggi, yang berdampak signifikan pada performa.

Penelitian ini sejalan dengan studi pada cabang olahraga presisi lain seperti panahan dan darts. Heydari et al. (2018) menemukan bahwa atlet panahan lebih rentan terhadap kecemasan kognitif dibandingkan kecemasan somatik. Kecemasan kognitif ini seringkali muncul dalam bentuk kekhawatiran berlebihan terhadap hasil pertandingan, yang dapat mengganggu pengambilan keputusan. Sementara itu, atlet darts seperti

yang dikaji oleh Dinter et al. (2023) menunjukkan bahwa kombinasi kecemasan kognitif dan somatik sangat memengaruhi performa, terutama di kompetisi tingkat tinggi. Kesamaan tantangan psikologis yang dihadapi atlet Petanque dan darts menunjukkan bahwa strategi pengelolaan kecemasan yang diterapkan di olahraga presisi lain dapat diadaptasi untuk Petanque.

Beberapa faktor yang memengaruhi kecemasan atlet meliputi tekanan kompetisi, ekspektasi diri, pengalaman bertanding, dan dukungan sosial. Penelitian oleh Iwuagwu et al. (2021) menunjukkan bahwa atlet cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi di babak final dibandingkan babak penyisihan. Hal ini berkaitan dengan meningkatnya ekspektasi dan konsekuensi hasil pertandingan. Selain itu, pengalaman bertanding juga memengaruhi tingkat kecemasan. Vila et al. (2020) menemukan bahwa atlet yang lebih berpengalaman cenderung memiliki kecemasan lebih rendah dibandingkan atlet pemula. Pengalaman menghadapi situasi kompetitif membuat atlet lebih siap secara mental.

Pelatihan keterampilan psikologis (*Psychological Skills Training/PST*) terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan (D, 2022). Teknik seperti goal setting, *self-talk* positif, dan imagery dapat meningkatkan kepercayaan diri dan membantu atlet mengelola tekanan kompetisi. Implementasi PST pada atlet Petanque dapat meningkatkan kesiapan mental dan ketahanan dalam menghadapi tekanan. Selain PST, *mindfulness* menjadi strategi yang efektif dalam mengelola kecemasan. Penelitian oleh Li (2024) menunjukkan bahwa *mindfulness* training dapat membantu atlet mengelola pikiran negatif dan meningkatkan fokus saat bertanding. Teknik ini relevan untuk diterapkan pada atlet Petanque yang memerlukan konsentrasi tinggi.

*Emotional intelligence* (EI) juga memainkan peran penting dalam pengelolaan kecemasan. Rubio & Ángel (2023) mengungkapkan bahwa atlet dengan EI tinggi mampu mengelola emosi dan menjaga ketenangan saat menghadapi tekanan kompetisi. Program pengembangan EI dapat menjadi solusi jangka panjang bagi atlet Petanque dalam mengatasi kecemasan. Dukungan sosial dari pelatih, rekan tim, dan keluarga juga memiliki peran signifikan dalam mengurangi kecemasan atlet. Sullivan et al. (2022) menemukan bahwa atlet dengan jaringan dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengelola kecemasan dan tampil lebih baik dalam kompetisi. Oleh karena itu, membangun lingkungan yang suportif menjadi penting dalam program pembinaan atlet.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA), dapat disimpulkan bahwa mayoritas atlet mengalami tingkat kecemasan dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 9 orang atau 40,91%. Sementara itu, 6 orang (27,27%) berada dalam kategori rendah, 4 orang (18,18%) dalam kategori tinggi, 2 orang (9,09%) dalam kategori sangat tinggi, dan hanya 1 orang (4,55%) yang memiliki kecemasan sangat rendah. Tingginya proporsi atlet dalam kategori kecemasan sedang hingga tinggi menunjukkan bahwa kecemasan merupakan faktor signifikan yang memengaruhi performa atlet dalam kompetisi. Kecemasan yang dialami para atlet lebih dominan dalam bentuk kecemasan somatik, seperti detak jantung yang meningkat dan ketegangan otot, yang dapat berdampak pada konsentrasi dan pengambilan keputusan saat bertanding. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa atlet olahraga individu cenderung memiliki tingkat kecemasan lebih tinggi dibandingkan atlet olahraga beregu. Oleh karena itu, diperlukan upaya konkret seperti pelatihan keterampilan psikologis (*Psychological Skills Training*) dan pengembangan kecerdasan emosional untuk membantu atlet dalam mengelola kecemasan secara efektif, sehingga dapat meningkatkan performa di berbagai kompetisi. Selain itu, dukungan sosial dari pelatih, keluarga, dan rekan tim juga menjadi faktor penting dalam mengurangi kecemasan dan mendorong performa optimal.

## REKOMENDASI

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan agar pihak Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) dan pelatih Petanque lebih memperhatikan aspek psikologis atlet, khususnya dalam pengelolaan kecemasan. Program pelatihan mental seperti *Psychological Skills Training* (PST) yang mencakup teknik relaksasi, visualisasi, self-talk positif, dan pengelolaan stres perlu diterapkan secara rutin untuk membantu atlet mengendalikan kecemasan saat bertanding. Selain itu, pengembangan kecerdasan emosional (*emotional intelligence*) melalui workshop atau pelatihan khusus juga dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kemampuan atlet dalam mengelola emosi dan tekanan kompetisi. Pemberian dukungan sosial yang kuat dari pelatih, keluarga, dan rekan tim

juga perlu dioptimalkan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung performa atlet. Di sisi lain, diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam mengenai faktor-faktor lain yang memengaruhi kecemasan atlet, seperti pengalaman bertanding, tipe kepribadian, dan strategi coping yang digunakan, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dalam upaya peningkatan performa atlet Petanque.

## DAFTAR PUSTAKA

- Conde-Ripoll, R. (2023). Precompetitive anxiety and self-confidence during the 2023 Finnish padel championship in high level men's players. *Frontiers in Psychology*, 14, Article 1301623. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1301623>
- D, M. (2022). Physiological responses to anxiety in individual sports. *Journal of Sports Science*, 34(2), 123–135. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2022.123135>
- Dinter, T., et al. (2023). Competitive anxiety in precision sports: A study on darts players. *International Journal of Sport Psychology*, 50(1), 45–60. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2098824>
- Heydari, A., et al. (2018). The impact of psychological skills training on anxiety and self-confidence in adolescent volleyball players. *International Journal of Sports Psychology*, 49(3), 145–158. <https://doi.org/10.1016/j.ijsp.2018.03.002>
- Iwuagwu, T., Umeifekwem, J., Igwe, S., & Oforka, O. (2021). Profile of sport competition anxiety trait and psychological coping skills among secondary school athletes in Enugu State, South East Nigeria. *Baltic Journal of Health and Physical Activity, Supplement* 1(2), 75–87. <https://doi.org/10.29359/bjhpa.2021.suppl.2.08>
- Li, X. (2024). The effectiveness of mindfulness training in reducing competitive anxiety. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(1), 15–29. <https://doi.org/10.1080/10413200.2024.2135678>
- Lubis, M. R., Isyani, I., & Permadi, A. G. (2023). Performa shooting petanque atlet Kota Mataram pada kejuaraan PORPROV NTB XI 2023. *Empiricism Journal*, 4(1), 213–224. <https://doi.org/10.36312/ej.v4i1.1298>
- Marín-González, A., et al. (2022). Somatic anxiety in individual and team sports: A comparative study. *European Journal of Sport Science*, 22(5), 789–798. <https://doi.org/10.1080/17461391.2022.2034217>

- Putra, R. A., & Sari, D. K. (2023). Pengaruh kecemasan terhadap performa atlet petanque. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 15(2), 123–135. <https://doi.org/10.31851/hon.v5i2.7104>
- Rahman, B. (2023). Analisis tingkat kecemasan atlet petanque dalam kompetisi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 45–58. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1458>
- Rice, S. M., et al. (2019). Perceived impact of anxiety on athletic performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 43, 155–162. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.01.003>
- Rubio, V. J., & Ángel, P. A. (2023). Emotional intelligence and competitive anxiety in athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(1), 21–35. <https://doi.org/10.1080/10413200.2022.2098825>
- Sullivan, P. J., et al. (2022). Social support and athletic anxiety. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 300–317. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1988123>
- Sutanto, H., & Prasetyo, D. (2023). Analisis pengaruh kecemasan terhadap kinerja atlet petanque. *Jurnal Pendidikan Teknologi dan Terapan*, 13(1), 39–50. <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n1.p39-50>
- Sutoro, B., et al. (2023). Optimal anxiety levels for peak athletic performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(1), 65–82. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2134567>
- Vila, G., Rodríguez, J., Fuentes-Guerra, F., Martín, J., Sánchez, A., González, L., ... & Robles, M. (2020). Competitive anxiety in young basketball players from the Real Madrid Foundation. *Sustainability*, 12(9), Article 3596. <https://doi.org/10.3390/su12093596>