

## Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Saat Pertandingan

Sri Erny Mulyani<sup>1</sup>, Herman Syah<sup>2</sup>.

<sup>1,2</sup>Universitas Pendidikan Mandalika Mataram

[siernymulyani@undikma.ac.id](mailto:siernymulyani@undikma.ac.id) , [hermansyah@undikma.ac.id](mailto:hermansyah@undikma.ac.id)

**Abstract:** In a match, an athlete must have feelings of anxiety, this usually arises because the athlete will think about the experience of previous matches that have experienced defeat. The purpose of this study was to determine the level of anxiety of petanque athletes at the Mandalika Mataram University of Education (UNDIKMA) during the match. This type of research is quantitative descriptive with the number of research populations being all Undikma petanque players as many as 22 people. For the sampling technique using saturated sampling. The results of the study were 1 person who experienced a very low level of anxiety (4.55%), 6 people with low anxiety (27.27%), 9 people with moderate anxiety (40.91%), 4 people with high anxiety (18.18%), and 2 people with very high anxiety (9.09%). The conclusion in this study is that Undikma petanque players have anxiety in the moderate category.

**Keywords:** petanque, match, anxiety.

**Abstrak:** Dalam pertandingan seorang atlet pasti memiliki perasaan cemas, hal ini biasanya muncul karena atlet akan memikirkan pengalaman pertandingan sebelumnya yang pernah mengalami kekalahan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet petanque Universitas Pendidikan Mandalika Mataram (UNDIKMA) pada saat bertanding. Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan jumlah populasi penelitian adalah semua pemain petanque Undikma sebanyak 22 orang. Untuk teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh. Hasil penelitian adalah diketahui 1 orang yang mengalami tingkat kecemasan yang sangat rendah (4,55%), 6 orang dengan kecemasan rendah (27,27%), 9 orang dengan kecemasan sedang (40,91%), 4 orang dengan kecemasan tinggi (18,18%), dan 2 orang dengan kecemasan sangat tinggi (9,09%). Kesimpulan dalam penelitian ini adalah pemain petanque Undikma memiliki kecemasan dalam kategori sedang.

**Kata kunci:** petanque, pertandingan, kecemasan.

### Pendahuluan

Petanque merupakan olahraga baru yang mudah, praktis dan efisien dalam memainkannya dapat dilihat dari banyaknya peserta pada setiap even pertandingan baik lokal maupun ke yang lebih tinggi lagi, hal ini dikarenakan masyarakat dari semua kalangan mulai dari anak kecil yang masih duduk di Sekolah Dasar, remaja, dewasa hingga orang tua yang masih bekerja ataupun sudah pensiun sudah mulai menggemari permainan olahraga ini. Petanque merupakan permainan bola besi yang bisa dimainkan dengan cara single, double, maupun triple, dengan tujuannya adalah melemparkan bola besi (bosi) agar bisa sedekat mungkin ke sasaran atau target yang biasa disebut bola kayu (boka) dan kaki harus berada di dalam lingkaran kecil (circle). Dalam memainkan olahraga petanque biasanya dilakukan di lapangan yang memiliki gesture tanah yang keras dengan sedikit pasir agar bisa menahan larinya bosu.

Olahraga petanque semakin berkembang dengan adanya even pertandingan baik lokal, nasional, maupun di tingkat internasional seperti kejurda, popda, porprov, pomnas, kejurnas, pon, asean games, sea games, dan olimpiade. Perkembangan olahraga petanque yang berasal dari Perancis ini, di Indonesia sudah diawali dengan memiliki organisasi resmi pada tahun 2011 yang bernama Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI). Dalam even pertandingan nasional pertama seperti PON di Aceh olahraga petanque masuk dalam kategori Eksibisi, kemudian dilegitimasi dari stakeholder olahraga nasional bahwa petanque sampai sekarang masuk dalam kategori cabor yang resmi diperlombakan. (Kamadi dkk, 2023).



Universitas Pendidikan Mandalika (UNDIKMA) merupakan mitra resmi FOPI dalam pengembangan olahraga petanque, hampir seluruh pengurus maupun atlet olahraga petanque di Nusa Tenggara Barat berasal dari civitas akademik baik dari dosen, mahasiswa maupun alumni. Besarnya minat dan ketertarikan terhadap cabang olahraga petanque ini oleh atlet Undikma sering mengikuti kejuaraan baik lokal dengan pesertanya dari beberapa sekolah maupun masyarakat lainnya, dan kejuaraan nasional pada tahun 2022 dengan peserta pertandingannya dari dosen seluruh Indonesia di Universitas Negeri Jakarta dimana atlet Undikma yang berasal dari dosen mampu meraih juara umum di nomor double eksekutif dan nomor double dosen se Indonesia.

Seiring dengan berkembangnya olahraga petanque di Undikma, di setiap kompetisi pertandingan petanque selalu diikuti oleh atlet undikma, namun pada akhir akhir ini mengalami penurunan prestasi, mengalami kekalahan pada saat penyisihan maupun di babak 16 besar. Hal ini dirasakan karena banyaknya faktor yang mempengaruhi seperti tekanan dan beban yang dirasakan oleh atlet, serta tuntutan yang tinggi dari pihak kampus untuk mempertahankan juara, sehingga atlet tidak merasa lepas untuk bermain, adanya perasaan cemas saat bertanding, padahal secara persiapan sebelum pertandingan sudah sangat baik dengan melakukan berkali kali sparing tanding ataupun dengan training out, namun pada saat pertandingan di Even Year End VIII Open Petanque Competition 2024 di Tabanan Bali tidak mendapatkan hasil yang sesuai dengan harapan.

Kecemasan bertanding merupakan keadaan emosi negatif yang memiliki tanda-tanda seperti perasaan yang khawatir, dan was-was, hal ini muncul karena banyak atlet yang konsentrasi pada akibat kekalahan yang akan dialaminya yaitu konsentrasi pada kemenangan saja bukan konsentrasi pada pertandingan. (Supriyatni dkk, 2020). Secara umum kecemasan dapat menggambarkan sebagai kondisi emosional yang tidak menyenangkan, rasa tegang, ketakutan, dan kekhawatiran pada peristiwa yang belum jelas adanya. Berkaitan dengan olahraga petanque, atlet undikma sering ditemukan memiliki perasaan kecemasan saat menghadapi pertandingan, munculnya kecemasan ini akibat memikirkan hal-hal yang tidak dikehendaki seperti melihat lawannya yang dipandang superior, sehingga memudahkan lawan mengalahkannya pada saat pertandingan.

Kecemasan muncul disebabkan ada beberapa faktor baik dari dalam maupun luar. Faktor dari dalam adalah perasaan khawatir akan kemampuannya akan bermain, sedangkan faktor dari luar adalah pengaruh adanya penonton dan orang terdekat, lingkungan, dan lawan (Rendriyana, 2017). Olahraga individual memiliki kecemasan bertanding yang lebih tinggi dibandingkan olahraga bertim. Berdasarkan penjelasan di atas tentang kecemasan dapat disimpulkan bahwa perasaan khawatir, gelisah, tegang saat bertanding merupakan perubahan fisiologis seseorang yang ditandai dengan detak jantung dan tekanan darah yang meningkat, rasa keram di perut, ingin kencing, dll.

Atlet adalah orang yang mengikuti pertandingan, yang mengadu kekuatannya dalam mencapai suatu prestasi (Rangga, dkk. 2017). Atlet individu memiliki kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan untuk mengikuti pertandingan maupun perlombaan dalam meraih prestasi. Mereka melakukan pelatihan agar mendapatkan kekuatan badan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kelenturan dan daya tahan tubuh dalam mempersiapkan diri sebelum pertandingan dimulai, begitu juga pada atlet petanque mempersiapkan diri jauh hari untuk melakukan pertandingan petanque dimana saja dan kapanpun. Melihat dari kesiapan diri tersebut yang ternyata tetap kalah pada setiap pertandingan maka peneliti merasa terdorong untuk

melakukan penelitian dalam menganalisa tingkat kecemasan saat bertanding pada atlet petanque Undikma.

### Metode Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif. Oleh Sarwono, 2006. Penelitian kuantitatif merupakan pengumpulan data yang bersifat angka statistic kemudian dikuantifikasi. Data tersebut berupa variable dan operasionalnya menggunakan skala dengan ukuran tertentu seperti skala nominal, ordinal, interval, dan ratio. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survey dan teknik pengumpulan data berupa angket.

Pada penelitian ini atlet petanque Undikma adalah sebagai subjek penelitian sebanyak 22 orang, oleh Arikunto (2010) bahwa pada saat akan melaksanakan penelitian di tempat tertentu maka disebut studi populasi, oleh karena itu penelitian ini menggunakan sampel menggunakan sistem sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2014). Peneliti memilih sampel menggunakan teknik sampling jenuh karena jumlah populasi yang relative kecil, sehingga sampel yang digunakan pada penelitian ini berjumlah 22 orang.

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan deskriptif kuantitatif, yakni setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan. Penelitian ini menggunakan instrument berupa angket tingkat kecemasan untuk pemain petanque Undikma yang menggunakan skala likert. Oleh Sugiyono (2011), skala likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang ataupun kelompok orang tentang fonomena sosial. Variable yang diukur menggambarkan indicator sehingga menjadi titik tolak untuk menyusun item-item instrumen berupa pernyataan ataupun pertanyaan. Setiap butiran instumen dalam penelitian menggunakan gradasi skor 1 sampai 5, dimana setiap jawaban memberikan respon positif dan negative, dengan penilaian subjek yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Untuk penilaian skor pada jawaban soal, yaitu skor 1 untuk jawaban sangat rendah, skor 2 untuk jawaban rendah, skor 3 untuk jawaban sedang, skor 4 untuk jawaban tinggi, dan skor 5 untuk jawaban sangat tinggi.

Tabel 1. Norma Pengkategorian

NO	INTERVAL	KRITERIA
1	$X < M - 1,5SD$	Sangat Rendah
2	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$	Rendah
3	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$	Sedang
4	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$	Tinggi
5	$M + 1,5SD < X$	Sangat Tinggi

(Dharmawan, 2016)

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dan menyebarkan angket kepada responden dengan menggunakan google form yang berisikan 15 pertanyaan untuk mendapatkan data mengenai gambaran kecemasan saat pertandingan, maka dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Data Statistik

STATISTIK	
<i>N</i>	22
<i>Mean</i>	69,18
<i>Median</i>	70,00
<i>Mode</i>	72
<i>Std.Deviation</i>	8,433
<i>Minimum</i>	52
<i>Maximum</i>	82

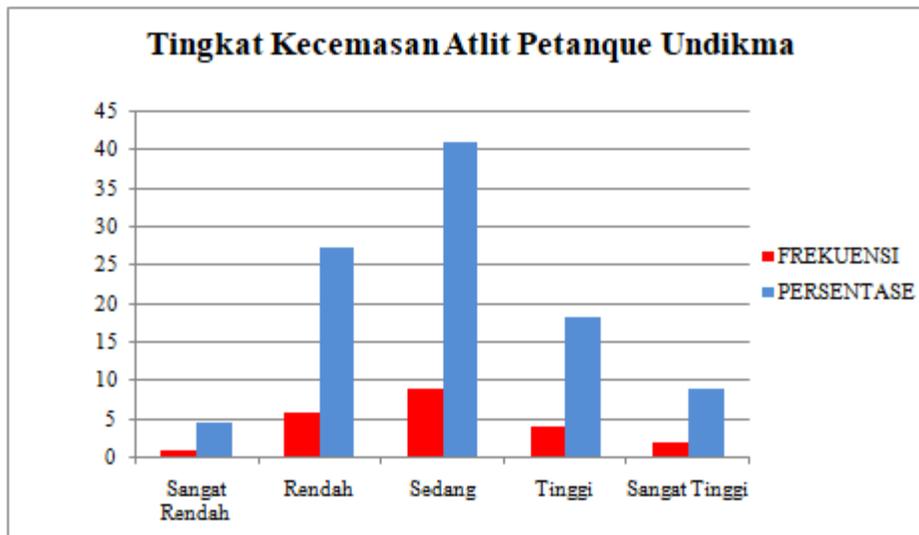
Deskriptif statistik pada pemain petanque Undikma adalah sebagai berikut yang mendapatkan skor terendah (*minimum*) sebanyak 52, skor tertinggi (*maximum*) sebanyak 82, nilai yang sering muncul (*mode*) sebanyak 72, nilai tengah (*median*) sebanyak 70,00, dan skor untuk standar deviasi sebanyak 8,433.

Untuk distribusi frekuensi pada kecemasan pemain petanque Undikma dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi

KRITERIA	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE
Sangat Rendah	$X < 57$	1	4,55
Rendah	$57 < X \leq 65$	6	27,27
Sedang	$65 < X \leq 73$	9	40,91
Tinggi	$73 < X \leq 82$	4	18,18
Sangat Tinggi	$X > 82$	2	9,09
Total		22	100%

Berdasarkan hasil frekuensi pada tabel 3 di atas, maka kategori kecemasan sangat rendah sebanyak 1 pemain, kategori rendah sebanyak 6 pemain, kategori sedang sebanyak 9 pemain, kategori tinggi sebanyak 4 orang, dan kategori sangat tinggi sebanyak 2 orang. Distribusi frekuensi pada tabel 3 tersebut di atas, untuk tingkat kecemasan pemain petanque Undikma, dapat disajikan pada grafik 1 berikut ini:



Grafik 1. Diagram Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Undikma

Berdasarkan tabel 3 dan grafik 1 di atas, maka dapat dilihat bahwa tingkat kecemasan atlet petanque Undikma pada saat pertandingan menunjukkan kategori sangat rendah sebesar

4,55% (1 orang), kategori rendah sebesar 27,27% (6 orang), kategori sedang sebesar 40,91% (9 orang), kategori tinggi sebesar 18,18% (4 orang), dan kategori sangat tinggi sebesar 9,09% (2 orang).

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan atlet petanque Undikma. Melihat gambaran hasil penelitian di atas yang menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada atlet petanque Undikma berada pada kategori sedang, yaitu kategori yang paling tinggi kecemasannya sebanyak 9 orang atau 40,91%. Hal ini menunjukkan bahwa atlet petanque Undikma merasakan cemas yang sedang pada saat pertandingan berlangsung, seperti adanya perasaan khawatir, was-was, tegang, takut kalah, dll Oleh Dharmawan (2016) mengatakan bahwa pada saat pertandingan berlangsung maka akan sangat menentukan hasilnya berdasarkan kecemasan pemain pada saat bertanding. Atlet petanque apabila tidak dapat mengendalikan kecemasannya pada saat bermain maka akan berpengaruh terhadap pengambilan keputusan dalam langkah apa yang akan dilakukan selanjutnya sehingga pemain akan merasa dan terlihat salah dalam bermain.

Kecemasan akan muncul pada saat pertandingan berlangsung adalah hal yang biasa, yaitu merupakan reaksi terhadap emosi negatif yang dimiliki oleh setiap pemain. Beberapa hal negative yang sering ada pada pemain yakni kurangnya percaya diri, juga kurangnya mengatur manajemen diri terhadap fisik agar tidak cepat lelah pada saat bertanding yang terus menerus berlangsung tanpa ada jeda untuk istirahat, serta bayangan akan salah dengan melihat musuh yang lebih kuat.

## **Kesimpulan**

Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu memiliki tingkat kecemasan atlet petanque Undikma pada saat pertandingan termasuk dalam kategori sedang, sehingga masih terhadap atlet yang mempunyai kecemasan yang sangat tinggi, hal ini dikarenakan atlet tersebut kurang berpengalaman dalam mengikuti berbagai pertandingan, belum terbiasa dalam suasana pertandingan level besar, serta keterampilan bermain yang masih kurang sehingga pengendalian diri terhadap emosi masih belum bisa dilaksanakan. Gambaran akan masuk yang kuat juga mempengaruhi dalam kecemasan, ditambah lagi dengan manajemen diri terhadap kondisi fisik yang kurang cukup bagus sehingga pada even pertandingan besar cepat merasakan lelah berbeda pada saat bermain di kandang sendiri yang tidak ada beban serta tekanan dari lingkungan seperti adanya penonton yang cukup ramai.

Adapun saran yang dapat diberikan dalam penelitian ini adalah dengan melihat hasil pertandingan bahwa setiap pemain harus melakukan evaluasi diri pada setiap langkah yang lakukan oleh atlet petanque Undikma sehingga bisa memaksimalkan dalam pertandingan baik ditingkat lokal, nasional, maupun internasional.

## **Daftar Pustaka**

- Arikunto, S. (2010). Metode Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta.
- Darmawan, Deni. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: PT. Remaja.
- Kamadi, L. dkk. (2023). Seminar Nasional Hasil Penelitian 2023 “Analisis Kecemasan dan Stres Atlet Petanque Sulawesi Barat dalam Menghadapi Babak Kualifikasi Praon Tahun 2023”, <https://ojs.unm.ac.id/semmaslemlit/article/view/54660> diunduh tanggal 31 Desember 2024.
- Rangga dkk., (2021). Jurnal Keplatihan Olahraga vol.13 no.1. “Tingkat Kepercayaan Diri Atlet Cabang Olahraga Individual dan Beregu”,

<https://vm36.upi.edu/index.php/JKO/article/viewFile/32307/PDF> diunduh tanggal 20 Desember 2024.

Rendriyana, (2017). Jurnal Prestasi Olahraga vol 1 no.1. “Analisis Kecemasan Atlet terhadap Prestasi Sebelum dan Sesudah Pertandingan, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/20049> diunduh tanggal 30 Desember 2024.

Sarwono, J. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sugiyono. (2011). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.