



Hubungan Anxiety Dan Percaya Diri Atlet Kejurprov Tahun 2025 Terhadap Hasil Pertandingan Cabang Olahraga Petanque Nomor *Double Man*

The relationship between anxiety and confidence of athletes competing in the 2025 provincial championships and the results of the men's doubles petanque competition

Bonita Amalia¹, Ahmad Maulana², Kuncoro Darumoyo³

¹²Pendidikan Olahraga/ Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, 70123, Indonesia

³Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Kalimantan Selatan, 70714, Indonesia

Abstrak

Atlet perlu membina kekuatan mental sejak dini agar mampu mengendalikan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri sebelum maupun selama pertandingan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri dengan hasil pertandingan atlet pada cabang olahraga petanque nomor double man Kejurprov 2025. Metode yang digunakan adalah penelitian kuantitatif non-eksperimental dengan desain korelasional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan dan kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil pertandingan, baik secara parsial maupun simultan. Uji parsial menunjukkan nilai signifikansi 0,140 untuk kecemasan dan 0,190 untuk kepercayaan diri, sedangkan uji simultan (F) menghasilkan nilai 0,222, semuanya di atas 0,05. Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,134 menunjukkan bahwa hanya 13,4% variasi performa dijelaskan oleh kedua variabel, sementara 86,6% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian.

Kata kunci: anxiety, percaya diri, petanque.

Abstract

Athletes need to develop their mental strength from an early age to manage anxiety and build self-confidence before and during competitions. This study aimed to examine the relationship between anxiety and self-confidence with the performance results of athletes in the 2025 provincial double man petanque event. Using a quantitative, non-experimental, correlational design, the research found that neither anxiety nor self-confidence significantly affected match outcomes, either individually or jointly. The partial test showed significance values of 0.140 for anxiety and 0.190 for self-confidence, both exceeding 0.05. Similarly, the simultaneous F test yielded a significance value of 0.222, confirming no joint effect. The coefficient of determination (R^2) was 0.134, indicating that only 13.4% of performance variations were explained by these variables, while 86.6% were influenced by other unexamined factors.

Keywords: anxiety, confidence, petanque.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik maupun mental yang dilakukan seseorang untuk menjaga sekaligus meningkatkan kualitas kesehatan, serta dapat pula diarahkan untuk meraih prestasi. Kegiatan olahraga tidak terbatas pada kelompok tertentu saja, melainkan sudah mencakup semua lapisan usia, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia. Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga dapat dilakukan dengan berbagai tingkatan intensitas, mulai dari ringan hingga berat. Beragam cabang olahraga juga dapat dijadikan pilihan aktivitas, salah satunya adalah petanque. Menurut Sutrisna (2018) “olahraga petanque adalah olahraga baru yang mulai berkembang di Indonesia, akan tetapi belum diketahui secara pasti tahun pertama masuk ke Indonesia.”

Petanque adalah salah satu jenis permainan bola yang dimainkan dengan cara melempar bola besi sedekat mungkin ke arah bola kayu yang disebut jack atau boka, dengan syarat posisi kaki pemain harus berada di dalam lingkaran kecil yang dikenal sebagai circle. Olahraga ini berasal dari Prancis dan pertama kali diresmikan pada tahun 1907 di kota kecil La Ciotat, dekat Marseille. Pada awalnya, permainan ini dikenal dengan sebutan Les Ped Tanco, sebuah istilah dalam dialek Provençal yang berasal dari bahasa Occitan, yang memiliki makna “kaki rapat”.

“Federasi Internasional Petanque dunia dibawah naungan FIPJP (*Federation Internationale de Petanque et jeu Provençal*) sedangkan untuk wilayah asia dibawah APSBC (Association Petanque and Sport Boules Confederation) dan untuk organisasi petanque Indonesia adalah FOPI (Federasi Olahraga Petanque Indonesia). Olahraga ini menggunakan lapangan yang berukuran 4 m x 15 m di atas tanah yang keras, batu, pasir, gravel dan rumput (Pradana,2019).”

Menurut Souef (Agustina, Ayuk Tyas dan Anung Priambodo, 2017) Menyatakan bahwa “karakter olahraga petanque cenderung membutuhkan akurasi, siapapun yang mau bermain petanque tidak peduli berapa umur, jabatan, jenis kelamin diperbolehkan memainkan olahraga ini. Olahraga ini dapat dimainkan oleh semua umur atau tidak ada batasan usia dalam memainkannya, oleh karenanya olahraga ini juga dapat dijadikan olahraga rekreasi atau mengisi waktu luang. Permainan petanque ini memiliki 11 nomor (shooting man, shooting women, single man, single women, double man, double women, double mix, triple man, triple

women, triple mix one man two women, triple mix two women one man). yang dipertandingkan dalam setiap kali kejuaraan nasional seperti PON, Porda, Porkab, dan kejuaraan resmi lainnya.”

Dalam olahraga pétanque terdapat dua teknik utama, yaitu pointing dan shooting. “Teknik pointing dilakukan dengan cara melempar atau menghantarkan bola besi (bosi) agar dapat mendekati bola kayu (boka) sejauh mungkin dengan jarak paling dekat. Sementara itu, teknik shooting digunakan untuk menjauhkan bola besi milik lawan yang posisinya dekat dengan boka, atau untuk menyingkirkan bola lawan yang menghalangi jalur lemparan dari circle menuju boka.”

Olahraga ini merupakan olahraga yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi. Hal ini disampaikan oleh Maksum, (2011) “bahwa ketika seseorang dapat dikatakan berkonsentrasi ketika ia fokus akan target yang ada ditempat itu bukan ditempat lain. Apabila konsentrasi itu selalu meningkat pada setiap pertandingan maka akan memberikan hasil yang maksimal. Berbeda hal nya ketika konsentrasi selalu berubah-ubah akan membuat performa atlet menjadi turun dan hasil yang dicapai tidak bisa maksimal.”

“Psikologis yang harus dimiliki oleh seorang atlet akan mempengaruhi kualitas permainan sama halnya dengan olahraga pétanque. Mengingat bahwa kebutuhan atlet dikombinasi oleh beberapa hal yang tidak hanya pada factor fisik (seperti: kekuatan, koordinasi, daya tahan dan kecepatan) akan tetapi factor psikologis juga berpengaruh (seperti: kepercayaan diri, konsentrasi dan manajemen stress) (Maksum, 2011:148).”

Permasalahan yang melibatkan individu maupun tim dalam permainan pétanque, seperti pada kategori single, double, maupun triple, dapat berpengaruh terhadap kualitas pribadi pemain. Setiap kemenangan maupun kekalahan dalam permainan pétanque akan menimbulkan dampak psikologis tertentu. Oleh karena itu, baik atlet maupun pelatih perlu memahami kelebihan dan kekurangan yang dimiliki pemain, sehingga dapat dijadikan dasar dalam proses pembinaan dan pengembangan atlet.

Atlet tidak hanya menguasai fisik, Teknik dan taktik yang baik, namun jika pikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal yang negative seperti emosi yang berlebihan maka akan mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam

bertanding. Atlet tidak dapat menampilkan performa terbaiknya karena kecemasan dan kurangnya rasa percaya diri yang dialaminya. “Setiap atlet memiliki tingkat kecemasan dan kepercayaan diri yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh kemampuan serta cara masing-masing individu dalam mengendalikan rasa cemas dan membangun kepercayaan dirinya.” Gejala kecemasan yang umum muncul saat pertandingan meliputi rasa khawatir, tegang, bingung, hilangnya konsentrasi, hingga menurunnya rasa percaya diri. Kondisi ini sering menjadi salah satu faktor penyebab kegagalan atlet, terutama karena kurangnya pembinaan aspek mental. Pada saat latihan, performa atlet biasanya lebih baik dengan kesalahan yang relatif jarang, namun ketika bertanding kesalahan lebih sering terjadi. Oleh sebab itu, atlet perlu dilatih sejak dini dalam hal kesiapan mental agar mampu mengatasi kecemasan dan menjaga kepercayaan diri, baik sebelum maupun selama pertandingan.

Dari berbagai pengalaman ini, peneliti berinisiatif melakukan suatu penelitian yang diambil dari berbagai masalah yang dihadapi atlet dilapangan. Sehingga peneliti mengangkat judul “analisis anxiety dan percaya diri atlet kejurprov tahun 2025 terhadap hasil pertandingan cabang olahraga petanque nomor double man”.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian non-eksperimental dan desain korelasional, yang berfokus pada pengkajian hubungan antara dua variabel atau lebih. Desain korelasional sering dikaitkan dengan analisis hubungan sebab-akibat, dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana suatu variabel memengaruhi variabel lainnya. Dalam konteks ini, penelitian korelasional dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kecemasan (anxiety) dan kepercayaan diri atlet pada Kejurprov tahun 2025 terhadap hasil pertandingan cabang olahraga petanque nomor double man.

Untuk melakukan penganalisisan data menggunakan uji korelasi. Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat.

$$F = \frac{\frac{R^2}{k}}{\frac{(1-R^2)}{(n-k-1)}}$$

HASIL

Uji F bertujuan untuk mengetahui apakah variabel independen, yaitu anxiety (X1) dan percaya diri (X2), secara bersama-sama berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu hasil pertandingan Atlet (Y).

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	312.176	2	156.088	1.620	.222
Residual	2023.824	21	96.373		
Total	2336.000	23			

Berdasarkan hasil uji ANOVA pada tabel di atas, diperoleh signifikansi 0,222. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan tidak terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan antara variabel anxiety dan percaya diri terhadap hasil pertandingan cabang olahraga petanque nomor double man.

Hal ini menunjukkan bahwa faktor anxiety dan percaya diri bukanlah faktor dominan yang menentukan prestasi pertandingan. Kemungkinan terdapat variabel lain di luar model penelitian ini, seperti aspek teknik, taktik, kondisi fisik, motivasi, maupun dukungan pelatih, yang lebih berperan dalam memengaruhi hasil pertandingan atlet.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik variabel anxiety maupun percaya diri tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap hasil pertandingan cabang olahraga petanque nomor double man, baik secara parsial maupun simultan. Pada uji parsial, variabel anxiety memiliki nilai signifikansi sebesar 0,140 ($> 0,05$), sedangkan variabel percaya diri memiliki nilai signifikansi sebesar 0,190 ($> 0,05$). Hal ini berarti bahwa secara individu, tingkat kecemasan dan rasa percaya diri atlet tidak mampu menjelaskan secara signifikan variasi hasil pertandingan.

Lebih lanjut, hasil uji simultan (uji F) juga memperlihatkan nilai signifikansi sebesar 0,222 ($> 0,05$), yang menunjukkan bahwa anxiety dan percaya diri secara

bersama-sama tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil pertandingan atlet. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,134 menunjukkan bahwa hanya 13,4% variasi prestasi pertandingan dapat dijelaskan oleh kedua variabel tersebut, sedangkan 86,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Temuan ini memperlihatkan bahwa faktor psikologis yang diteliti dalam penelitian ini tidak menjadi penentu utama pencapaian prestasi atlet Petanque. Hasil pertandingan lebih banyak dipengaruhi oleh variabel lain seperti keterampilan teknis, kekuatan fisik, kondisi taktis, pengalaman bertanding, serta strategi pelatih.

Secara teoritis, psikologi olahraga menjelaskan bahwa anxiety atau kecemasan dapat berpengaruh pada performa atlet. Menurut teori Inverted-U Hypothesis (Yerkes & Dodson, 1908), performa optimal akan dicapai pada tingkat kecemasan sedang, sementara kecemasan yang terlalu rendah atau terlalu tinggi justru menurunkan performa. Namun, penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap hasil pertandingan, yang mungkin disebabkan oleh variasi tingkat kecemasan yang relatif homogen atau mekanisme coping yang sudah dimiliki oleh para atlet.

Sementara itu, percaya diri sering dianggap sebagai salah satu prediktor penting keberhasilan atlet. Teori Self-Efficacy dari Bandura (1997) menekankan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dapat memengaruhi usaha, ketekunan, dan performa dalam menghadapi tugas. Namun, hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa rasa percaya diri para atlet tidak berhubungan secara signifikan dengan hasil pertandingan. Hal ini mungkin mengindikasikan bahwa meskipun atlet memiliki rasa percaya diri, tanpa didukung oleh kondisi fisik, teknik, dan strategi yang baik, kepercayaan diri tersebut tidak cukup untuk meningkatkan prestasi pertandingan.

Hasil penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian terdahulu yang menekankan pentingnya faktor psikologis dalam olahraga. Misalnya, penelitian oleh Hidayat (2019) menunjukkan bahwa tingkat kecemasan memiliki hubungan

negatif signifikan dengan performa atlet pencak silat. Artinya, semakin tinggi kecemasan, semakin rendah performa yang ditampilkan atlet.

Penelitian lain oleh Suryani (2020) menemukan bahwa kepercayaan diri berkontribusi signifikan terhadap peningkatan prestasi atlet renang. Atlet yang memiliki keyakinan lebih tinggi terhadap kemampuannya cenderung menunjukkan hasil yang lebih baik di arena pertandingan.

Namun, hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Rahman (2021) pada cabang olahraga tinju amatir, di mana faktor kecemasan dan kepercayaan diri tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil pertandingan. Rahman menjelaskan bahwa faktor fisik dan pengalaman bertanding lebih dominan dibandingkan aspek psikologis.

Perbedaan hasil ini mengindikasikan bahwa pengaruh faktor psikologis terhadap prestasi olahraga bisa sangat kontekstual, tergantung pada cabang olahraga, tingkat kompetisi, karakteristik atlet, dan kondisi lingkungan pertandingan.

Tidak signifikannya pengaruh anxiety dan percaya diri dalam penelitian ini dapat dijelaskan oleh beberapa kemungkinan. Pertama, jumlah sampel penelitian yang relatif kecil (24 atlet) dapat membatasi kekuatan statistik untuk mendeteksi pengaruh yang signifikan. Kedua, variabilitas data kecemasan dan percaya diri mungkin tidak cukup besar untuk menimbulkan perbedaan signifikan terhadap hasil pertandingan. Ketiga, dalam olahraga Petanque, faktor fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, serta keterampilan teknis seperti kombinasi pukulan dan tendangan, cenderung lebih menentukan dibandingkan aspek psikologis semata.

Selain itu, konteks kompetisi di tingkat kabupaten mungkin juga memengaruhi hasil penelitian. Atlet yang bertanding di level daerah bisa jadi belum menghadapi tekanan kompetisi sebesar di tingkat nasional atau internasional, sehingga peran kecemasan dan kepercayaan diri menjadi kurang terlihat.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pembinaan atlet Petanque. Pertama, pelatih dan pengurus cabang olahraga tidak hanya perlu

memperhatikan aspek psikologis, tetapi juga lebih menekankan pada pembinaan fisik, teknik, taktik, dan pengalaman bertanding. Kedua, program latihan dapat dirancang secara komprehensif dengan menyeimbangkan aspek fisik dan psikologis, meskipun hasil penelitian ini menunjukkan bahwa anxiety dan percaya diri tidak signifikan, bukan berarti faktor psikologis dapat diabaikan sepenuhnya.

Ketiga, hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi peneliti berikutnya untuk memasukkan variabel lain seperti motivasi, dukungan sosial, gaya kepemimpinan pelatih, serta kualitas program latihan dalam model penelitian, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prestasi atlet Petanque.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa variabel anxiety dan percaya diri tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil pertandingan cabang olahraga petanque nomor double man. Hal ini menegaskan bahwa pencapaian prestasi atlet lebih dipengaruhi oleh kombinasi faktor yang kompleks, di mana aspek fisik, teknik, dan taktik cenderung lebih dominan. Oleh karena itu, pengembangan prestasi atlet Petanque perlu dilakukan melalui pendekatan holistik yang mencakup seluruh aspek pembinaan olahraga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh anxiety dan percaya diri terhadap hasil pertandingan cabang olahraga petanque nomor double man di Kabupaten Tanah Laut, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Secara simultan, kedua variabel yaitu anxiety dan percaya diri tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil pertandingan. Hasil uji F menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,222 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi kecemasan dan rasa percaya diri tidak menjadi penentu utama keberhasilan atlet dalam pertandingan petanque nomor double man.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan Muhammad

Arsyad Al Banjari atas dukungan dan bantuan dana yang diberikan untuk penelitian kami.

REFERENSI

- Agustina, Ayuk Tyas and Anung Priambodo. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club*. Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 5 (3), 391–395.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Confederation Mondiale Sport Boules 2015. *Petanque*, (online), <http://www.cmsboules.org/index.php/en/f-i-p-j-p>.
- Hidayat, R. (2019). Hubungan kecemasan dengan performa atlet pencak silat. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 101–109.
- Juriana. 2012. *Peran Pelatihan Mental dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Atlet Renang Sekolah Ragunan*. Universitas Indonesia, Fpsi UI.
- Kamadi, La. Dkk. 2023. Analisis kecemasan dan stress atlet pétanque Sulawesi Barat dalam menghadapi babak kualifikasi prapon tahun 2023. Universitas Negeri Makassar.
- Komarudin. 2015. *Psikologi Olahraga : Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Maksum, Ali. 2011. *Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa Univerty Press.
- Mylsidayu, Apta. 2014. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Noor, Juliansyah. 2017. *Metodologi Penelitian : Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah*. Jakarta : Kencana.
- Nurfatmah. 2016. *Peranan Efikasi Diri dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Didepan Umum Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Lambung Mangkurat*. (Skripsi yang tidak dipublikasikan). Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin
- Pradana, Syahrudin. 2019. Kontribusi tinggi badan, panjang lengan, keseimbangan, konsentrasi, dan persepsi kinestetik terhadap ketepatan shooting pada olahraga petanque. Universitas Negeri Surabaya.
- Rahman, F. (2021). Pengaruh kecemasan dan kepercayaan diri terhadap hasil pertandingan tinju amatir. *Jurnal Ilmiah Keolahragaan*, 9(1), 55–63.
- Smith, Ronald.E. Smoll, Frank.L. Cumming, Sean.P. and Grossbard, Joel. R. 2006. Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults: The sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 479-501.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta

- Suryani, D. (2020). Peran kepercayaan diri terhadap prestasi atlet renang. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(2), 77–86.
- Sutrisna, Tri. dkk. Latihan Keterampilan Shooting Olahraga Petanque untuk Pemula. Universitas Negeri Jakarta.
- Suwiwa, I. G. DKK. 2015. *Pelatihan Olahraga Petanque Bagi Guru SD, SMP, SMA dan SMK Sekabupaten Buleleng Tahun 2015*. Universitas Pendidikan Ganesha. p2m.undiksha.ac.id/.../Laporan_Akhir.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482.