



Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet Petanque pada Pertandingan POMNAS XVII

Dini Restuti, Sepriadi, Nurul Ihsan, Indri Wulandari

Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia

DiniRestuti20@gmail.com, Sepriadi@fik.unp.ac.id

nurulihsan@fik.unp.ac.id, Wulandarimana29@gmail.com

Kata Kunci : Atlet Petanque, Kecemasan, Pertandingan POMNAS

Abstrak : Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor kecemasan atlet *Petanque* Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional XVII tahun 2022 di Sumatra Barat. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan metode wawancara. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *Petanque* BAPOMI Sumatera Barat yang berjumlah 11 atlet. Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling yaitu seluruh atlet *Petanque* BAPOMI Sumatera Barat berjumlah 11 orang. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode tes wawancara. Berdasarkan hasil penelitian maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet dalam penelitian ini yaitu terdapat faktor instrinsik dan ekstrinsik. (1) faktor instrinsik berupa faktor moral, faktor pengalaman pertandingan, faktor pikiran negatif. (2) faktor ekstrinsik berupa faktor pelatih, faktor penonton, dan faktor lawan.

Keyowrds : *Petanque Athletes, Anxiety, POMNAS Competition*

Abstract : *The purpose of this study was to determine the anxiety factors of the Petanque athletes at the 2022 XVII National Student Sports Week in West Sumatra. The type of research used is descriptive quantitative research with the interview method. The population in this study were BAPOMI West Sumatra Petanque athletes, totaling 11 athletes. Sampling in this study used total sampling, namely all Petanque athletes BAPOMI West Sumatra totaling 11 people. The research instrument used in this research is using the interview test method. Based on the research results, it can be concluded that there are several factors that have a significant influence on athlete anxiety in this study, namely there are intrinsic and extrinsic factors. (1) intrinsic factors in the form of moral factors, competition experience factors, negative thinking factors. (2) extrinsic factors in the form of trainer factors, audience factors, and opponent factors.*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah kebutuhan setiap insan sebab olahraga sangat krusial bagi kesehatan. Olahraga adalah kegiatan buat melatih tubuhseorang, baik itu secara rohani juga jasmani. Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani maupun kesenangan (Sepriadi dkk, 2017)

Olahraga merupakan serangkaian gerak atau dapat dikatakan olah tubuh yang teratur dan tersusun, olahraga adalah kegiatan yang paling banyak disenangi atau digemari setiap orang bahkan sebagian orang adayang menjadikannya sebagai gaya hidup untuk menjadikan hidup yang lebih sehat karena olahraga merupakan pelengkap dalam kehidupan (Agustini et al., 2018).

Dalam peningkatan serta pelatihan pada olahraga selain atlet mempunyai teknik dan mental yg bagus, harus mempunyai sarana serta prasana yang memadai buat pembinaan atlet berprestasi. Menurut Aldo (2022) Prestasi yang tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan dengan sistematis dan dilakukan secara terus menerus disertai pengawasan dan bimbingan pelatih yang berkualitas. Menurut Haripah (2019) pembentukan dan pengembangan olahraga harus dikembangkan sedini mungkin, untuk menciptakan generasi muda berprestasi dan nama bangsa. Tujuan pembinaan atlet artinya untuk mencari bibit atlet yang memiliki jiwa prestasi, sebagai akibatnya tujuan utama buat membanggakan bangsa serta tanah air Indonesia tercapai. Menggunakan demikian pelatihan serta pembibitan atlet harus berkala serta tersusun secara sistematis sebagai akibatnya dapat terealisasi semua training atlet dalam

seluruh cabang olahraga. Pemerintah berkewajiban memantau semua kinerja atlet agar tujuan primer dalam *training* atlet tercapai. Kebutuhan fisik seorang atlet sangat berpengaruh hal ini disebabkan dengan melakukan aktivitas fisik dan kegiatan olahraga akan meningkatkan kemampuan tubuh dalam mengkonsumsi oksigen secara maksimal (Zulman dkk, 2019)

Salah satu jenis olahraga baru yang mulai populer di Indonesia adalah olahraga *Petanque*. Meski *petanque* tergolong olahraga yang sangat baru di Indonesia. Olahraga ini merupakan olahraga yang sudah punya nama di dunia, negara-negara yang konsisten mengembangkan *Petanque* adalah negara-negara yang pernah dijajah oleh Perancis.

Perkembangan prestasi olahraga tentunya perlu wadah untuk menampung bibit atlet yang nantinya akan disosialisasikan di berbagai kalangan sebagai pengenalan olahraga prestasi yang memiliki potensi yang besar. Olahraga prestasi akan berkembang dengan adanya pembinaan yang baik. Perkembangan olahraga *petanque* dapat dilihat dari banyaknya pengurusan yang mulai masuk di beberapa provinsi di Indonesia (Pelana, 2020).

Salah satunya adalah pengurusan *petanque* di provinsi Sumatera Barat yang bergabung pada tahun 2021. *Petanque* Sumatera Barat merupakan salah satu tempat latihan dan pembibitan atlet-atlet yang ingin mengembangkan bakat dalam olahraga *petanque* dari berbagai kelompok usia di provinsi Sumatera Barat.

Dalam melakukan olahraga ini dibutuhkan 2 teknik dasar yang harus dimiliki yaitu teknik menembak dan

teknik *pointing*. Olahraga *Petanque* bisa dimainkan dimana saja, asalkan di tanah yang keras, tetapi tidak dianjurkan bermain di rumput atau beton (Sutrisna, 2018). *Petanque* memiliki 2 teknik dalam permainannya yaitu *pointing* dan *shooting* (Gracia, 2019). Teknik menunjuk adalah teknik membawa bola besi (bosi) ke bola kayu (boka). Teknik menembak adalah teknik yang bertujuan untuk menjauhkan bosi (bola besi) lawan dari boka (bola kayu). Dalam permainan *Petanque* seseorang yang poin diklaim *pointer* (Sedangkan teknik menembak adalah teknik yang bertujuan untuk menjauhkan bosi (bola besi) lawan dari boka (bola kayu). Dalam permainan *Petanque*, orang yang menunjuk disebut *pointer* (Kristanto, 2020). awal mula permainan dimulai dari dalam lingkaran yang berdiameter 50 cm atau yang biasa disebut lingkaran (Setiawan, 2020).

Petanque merupakan permainan dengan melempar bola besi (BOSI) sedekat mungkin pada sasaran berupa bola kayu (*cochonnet*). Komponen yang berperan penting dalam prestasi *petanque* ada 4 komponen yaitu (Pelana, 2016) : (1) aspek biologis meliputi kemampuan dasar tubuh dan fungsi organ, (2) aspek psikologis meliputi koordinasi gerak, motivasi, kecemasan, (3) aspek sosial, sarana, dan prasarana lingkungan hidup semuanya penting, (4) aspek pendukung meliputi pelatih. Salah satunya faktor non-psikis yang berpengaruh adalah kecemasan (Hasanah & Refanthira, 2020).

Setiap atlet dalam menghadapi suatu pertandingan pasti mengalami rasa cemas hanya kadar yang dialami masing-masing atlet berbeda Perbedaan rasa

cemas dikarenakan kemampuan serta cara dari masing-masing atlet dalam menangani situasi dan juga dikarenakan perbedaan kepekaan toleransi atlet terhadap suatu yang mungkin timbul menyebabkan kecemasan.

Atlet harus biasa menguasai atau mengontrol keadaan jiwa untuk mengurangi kecemasan pada waktu bertanding, langkah-langkahnya berikut: Fokus mengontrol emosi, selalu Berpikir Praktis, fokus pada pertandingan bukan kemenangan, terus bergerak dan berpikir positif.

METODE

Berdasarkan permasalahan yang dibahas dalam penelitian ini, maka penelitian ini digolongkan dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk mengungkapkan sesuatu apa adanya (Suwirman dkk, 2020). Penelitian deskriptif adalah penelitian yang tidak bermaksud untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan apa adanya suatu variabel, gejala atau keadaan tertentu (Zarwan Dkk, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet *Petanque* BAPOMI Sumatera Barat yang berjumlah 11 atlet. Sedangkan pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling yang merupakan seluruh atlet *Petanque* BAPOMI Sumatera Barat. Instrument penelitian dan teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes wawancara.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis interaktif. Model ini terdiri dari 4 komponen analisis, yaitu: pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Menurut

Moleong (2004), analisis data adalah proses pengorganisasian dan pengurutan data berdasarkan pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga diperoleh topik dan tempat dirumuskan oleh hipotesis kerja seperti disarankan oleh data.

HASIL

1. Faktor Instrinsik

a. Faktor Moral

Dari hasil wawancara beberapa atlet Petanque BAPOMI Sumatera Barat dapat disimpulkan bahwa ada beberapa perasaan atlet dalam menyikapi pertandingan Petanque POMNAS XVII ketika bertemu atlet profesional diantaranya terdapat perasaan grogi hingga perasaan antusiasme, tidak cepat menyerah serta menjadi motivasi bagi atlet dalam bertemu lawan profesional.

b. Faktor Pengalaman Bertanding

Dari hasil wawancara menyatakan bahwa pengalaman atlet dalam pertandingan juga akan mempengaruhi pelatih di lapangan. Hal ini akan berdampak buruk apabila atlet menganggap sikap pelatih tersebut sebagai sebuah gangguan yang berdampak pada keadaan mentalnya. Namun ini akan berbanding terbalik ketika atlet yang memiliki pengalaman bertanding yang banyak tentunya akan menganggap sikap pelatih tersebut sebagai bentuk evaluasi diri dalam memperbaiki kesalahan atlet di lapangan

c. Faktor Pikiran Negatif

Dari informasi atlet Petanque BAPOMI Sumatera Barat yang disampaikan bahwa faktor pikiran negatif dapat memiliki dampak negatif pada kepercayaan atas kemampuan diri seorang atlet. Namun hal ini akan berbanding terbalik apabila seorang atlet yang memiliki kesadaran dan latihan yang tepat dapat mengatasi faktor-faktor dari pikiran negatif ini serta bisa membangun rasa kepercayaan diri yang lebih kuat. Faktor pikiran negatif juga akan hilang apabila ada rasa kepercayaan dari rekan satu tim dalam pertandingan.

2. Faktor Ekstrinsik

a. Faktor Pelatih

Dari penjelasan atlet Petanque BAPOMI Sumatera Barat disimpulkan bahwa atlet yang mengatakan pelatih berperan penting di lapangan dalam memberikan instruksi ini tidak sepenuhnya dilakukan oleh atlet pada saat pertandingan. Ada beberapa sikap yang akan diambil oleh atlet ketika pelatih memberikan instruksi di lapangan diantaranya akan menanyakan terlebih dahulu kepada rekan satu tim nya guna melakukan penyesuaian dan kekompakan tim di lapangan. Atlet juga dapat mengajukan pertanyaan kepada pelatih jika instruksi yang diberikan tidak jelas.

b. Faktor Penonton

Dari penjelasan atlet Petanque dapat diketahui bahwa ada beberapa pengaruh penonton pada atlet ketika

memiliki penonton lawan lebih banyak. Atlet yang merasa diperhatikan, dievaluasi atau dibandingkan oleh penonton lawan akan membawa perasaan gugup dan khawatir pada saat pertandingan. Namun berbeda dengan atlet yang menganggap penonton lawan justru menambah semangat dalam bertanding dengan membuktikan kualitas yang dimiliki atlet kepada penonton lawan di lapangan.

c. Faktor Lawan

Dari pernyataan atlet Petanque BAPOMI Sumatera Barat banyak terdapat pengaruh atlet ketika berhadapan dengan lawan yang merupakan teman sendiri. Persaingan dengan teman dapat mempengaruhi aspek psikologi atlet yang menganggap perasaan bersalah apabila berhasil mengalahkannya. Namun hal ini justru bisa membawa motivasi tambahan bagi atlet dengan membuktikan diri, menguji kemampuan serta bisa lebih mendorong keinginan untuk memperoleh kemenangan.

PEMBAHASAN

Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi. Adapun menurut Levitt yang dikutip oleh Husdarta (2010: 73), "kecemasan dapat didefinisikan sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkatkan kegairahan secara fisiologik." Setiap orang pernah mengalami kecemasan atau ketakutan terhadap berbagai situasi seperti takut dimarahi, takut tidak naik kelas, takut gagal, takut tertabrak dan

takut atau khawatir sebelum bertanding. Kecemasan atlet dalam pertandingan sangat berpengaruh pada fisiologi atlet tersebut yang akan berakibat ketidak fokusan atlet dalam pertandingan kemudian dapat kita ketahui bahwa Petanque harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dalam bermain.

Banyak faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan atlet Petanque BAPOMI Sumatera Barat dalam menghadapi Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (POMNAS) XVII yaitu faktor instrinsik merupakan faktor dalam diri atlet itu sendiri yang terdiri dari faktor moral, faktor pengalaman bertanding, dan faktor pikiran negative, kemudian faktor ekstrinsik yang merupakan faktor yang terjadi diluar diri atlet seperti faktor pelatih, faktor penonton dan faktor lawan. Sehingga faktor-faktor tersebut dapat mempengaruhi kecemasan atlet yang bisa berakibatkan tingkat konsentrasi yang terganggu pada saat atlet Petanque bertanding.

Rasa cemas dapat terjadi pada atlet dalam pertandingannya misalnya, kecemasan timbul sebelum pertandingan berlangsung. Atlet sebelum bertanding akan selalu berada dibawah pengaruh kecemasan yang disebabkan oleh lawan, penonton, pengaruh lapangan, sarana prasarana dan sebagainya. Seringkali mereka sudah membayangkan kegagalan dan melebih-lebihkan kemampuan lawan meskipun pertandingan belum dimulai. Kadang-kadang membayangkan nomor pertandingannya sebagai sesuatu yang sulit dilakukan dan tipis harapan untuk berhasil. Rasa cemas akan ketidak mampuan dirinya menghadapi pertandingan dapat menyebabkan hambatan, sehingga sulit untuk

mengembangkan kemampuan yang dimilikinya.

Sehingga dengan begitu seorang atlet dalam bertindak menjadi lebih berhati-hati, dan bersikap waspada untuk mengantisipasi keadaan, akan tetapi apabila seorang atlet petanque mengalami kecemasan secara berlebihan akan menimbulkan turunnya konsentrasi dan dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan bagi atlet tersebut sehingga kondisi mental berada dalam keadaan tidak seimbang. Hal ini disebabkan karena fokus perhatian atlet terpecah-pecah pada saat bersamaan sehingga mengalami penurunan dalam penampilannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat beberapa faktor yang memiliki pengaruh signifikan terhadap kecemasan atlet. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor intrinsik seperti faktor moral, pengalaman bertanding, dan pikiran negatif, serta faktor ekstrinsik seperti faktor pelatih, penonton, dan lawan.

DAFTAR PUSTAKA

Agustini, D. K., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan *Shooting* Dalam Olahraga *Petanque* Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018. *UIMMI Ke-1 Tahun 2018*, 163–167.

Aldo Naza Putra, Haripah Lawanis, dan Ridho Batra.(2020) Efektivitas Model

Latihan Small Sided Games Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Sepak Bola SSB. *Sport Saintika* 7.1:111-120

Endang Murti S. (2010). *Tingkat Kecemasan Dan Stress Atlet Ritmik Pada Pekan Olahraga Pelajar Nasional 2009*. Skripsi. Yogyakarta: Fik Uny

Hasanah, U., & Refanthira, N. (2020). *Human Problems: Competitive Anxiety in Sport Performer and Various Treatments to Reduce It*. 395(Acpch 2019), 144–148

Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., Dwiyanana, F., & Sari, L. P. (2021). *Original Article The effect of arm length , arm endurance and self-confidence on petanque shooting*. 21(4), 2381–2388.

Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2016). Model Latihan Keterampilan *Shooting* Olahraga *Petanque* Untuk Pemula. *JURNAL SEGAR*.

Gracia Sinaga, F. S., & . I. (2019). Analysis Biomechanics *Pointing* dan *Shooting Petanque* Pada Atlet TC PON XX PAPUA. *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 66.

Kristanto, N. (2020). Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil *Pointing* Atlet *Petanque* Jawa Timur. *Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–5.

Sutrisna, T., Asmawi, M., & Pelana, R. (2018). Model Latihan Keterampilan *Shooting* Olahraga *Petanque* Untuk Pemula. *JURNAL SEGAR*.

Setiawan, I. (2020). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Akurasi

Lemparan Bola Petanque. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 496–50

Sepriadi,S., Hardiansyah, S. & Syampurna H. (2017). Perbedaan tingkat kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, &(1),24-34.

Suwirman, Mulyawati, Umar & Asnaldi, (2020). Tinjauan Vo2max Sungai Penuh. *Jurnal JPDO*,3(4), 1-7.

Widodo, W., & Hafidz, A. (2018). Kontribusi Panjang Lengan, Koordinasi Mata Tangan, dan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Shooting Pada Olahraga Petanque. *Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–6.

Zarwan, Ananda, E. & Jonni, J. (2020). *Pelaksanaan Pembelajaran PJOK di Kecamatan Luhak Nan Duo Kabupaten Pasaman Barat*. *Jurnal JPDO*, 2(4), 18-21.

Zulman, Rahmat Baitul, Afdi & Ali asmi. (2019). *Pengaruh model latihan Passing Terhadap Kemampuan Passing Bawah dan Passing Atas Pemain Voli*. *Sport Scince* 19(1):33-40.