

Gambaran Kondisi Mental Atlet pada Kejuaraan Petanque Pelajar se-Jawa Timur di Kota Kediri Tahun 2025

Mental Condition of Athletes at the East Java Student Petanque Championship in Kediri City, 2025

Vanji Eko Prasetyo¹, Puspodari², Abdian Asgi Sukmana³, Rizki Burstiando⁴

¹vanjiek055@gmail.com, Penjaskes/ FIKS/ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

²puspodari@unpkediri.ac.id, Penjaskes/ FIKS/ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

³abdianasgi@unpkediri.ac.id, Penjaskes/ FIKS/ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

⁴rizkiburstiando@unpkediri.ac.id, Penjaskes/ FIKS/ Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia

Abstrak

Olahraga Petanque menuntut konsentrasi dan kestabilan psikologis yang tinggi. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kondisi mental atlet pelajar pada Kejuaraan Petanque Se-Jawa Timur 2025. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif dengan survei. Penelitian ini melibatkan 68 atlet sebagai subjek yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert yang telah teruji reliabilitasnya ($\alpha = 0,872$), mencakup dimensi psikologis berupa motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, serta regulasi emosi. Hasil menunjukkan kondisi mental atlet mayoritas berada pada kategori sedang (60,3%), diikuti kategori tinggi (20,6%), dan rendah (19,1%). Pada kategori tinggi, atlet mampu menunjukkan peak performance melalui konsentrasi tajam dan motivasi stabil. Kategori sedang menunjukkan kesiapan mental yang cukup namun masih fluktuatif pada kontrol emosi. Sementara kategori rendah didominasi hambatan kecemasan tinggi dan kurangnya kepercayaan diri yang memecah fokus. Analisis per aspek menunjukkan konsentrasi sebagai kekuatan utama ($\text{mean}=27,81$) dan kecemasan sebagai nilai terendah ($\text{mean}=18,03$). Disimpulkan bahwa kesiapan mental atlet pelajar belum optimal, sehingga disarankan penerapan program mental training yang terstruktur guna meningkatkan performa psikologis atlet di masa depan.

Kata kunci: Kondisi Mental, Petanque, Atlet Pelajar, Psikologi Olahraga, Kejuaraan Jawa Timur

Abstract

Petanque demands high concentration and psychological stability. The objective of this research is to delineate the psychological states of student-athletes participating in the 2025 East Java Petanque Championship. Utilizing a descriptive quantitative design with a survey-based approach, the study involved 68 randomly selected athletes. The research instrument comprised a Likert scale questionnaire, which demonstrated high internal consistency with a Cronbach's Alpha coefficient of 0.872, covering motivation, self-confidence, concentration, anxiety, and emotional control. The results indicate that the majority of athletes fall into the moderate mental condition category (60.3%), followed by high (20.6%) and low (19.1%) categories. Athletes in the high category demonstrated peak performance through sharp focus and stable motivation. The moderate category showed adequate mental readiness but fluctuated in emotional control, while the low category was dominated by high anxiety and lack of confidence. Concentration was identified as the primary strength ($\text{mean}=27.81$), whereas anxiety received the lowest score ($\text{mean}=18.03$). It is concluded that the mental readiness of student-athletes is not yet optimal; therefore, structured mental training programs are recommended to enhance future psychological performance.

Keywords: Mental Condition, Petanque, Student-Athletes, Sport Psychology, East Java Championship

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang memiliki tujuan tidak hanya untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga untuk mendukung kesehatan, pengembangan kemampuan individu, serta pencapaian prestasi dalam konteks kompetitif. Melalui kegiatan olahraga, individu dapat mengembangkan berbagai aspek kemampuan, baik fisik, mental, maupun sosial yang berperan dalam peningkatan kualitas hidup (Muliawan et al., 2025). Selain itu, perkembangan dunia olahraga modern menunjukkan bahwa keberhasilan atlet tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik semata, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain seperti keterampilan teknis, strategi permainan, dan kesiapan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga merupakan aktivitas multidimensional yang memerlukan kesiapan menyeluruh dari atlet untuk mencapai performa optimal dalam kompetisi.

Setiap cabang olahraga memiliki karakteristik dan tuntutan yang berbeda-beda, baik dari segi teknik, strategi, maupun kebutuhan fisik dan psikologis atlet. Variasi karakteristik tersebut melahirkan berbagai cabang olahraga dengan spesifikasi keterampilan yang berbeda, termasuk cabang olahraga yang menuntut tingkat presisi tinggi dalam pelaksanaannya (Suryo Narbito et al., 2024). Salah satu cabang olahraga yang menuntut ketepatan, konsistensi, dan kontrol psikologis yang kuat adalah olahraga petanque. Olahraga ini mengharuskan atlet melempar bola logam sedekat mungkin dengan bola sasaran dalam situasi permainan yang kompetitif, sehingga membutuhkan konsentrasi tinggi, pengambilan keputusan yang tepat, serta pengendalian emosi yang baik selama pertandingan berlangsung.

Petanque dikenal sebagai olahraga presisi yang menuntut stabilitas mental dalam setiap fase permainan. Dalam olahraga ini, kemampuan teknis saja tidak cukup untuk menghasilkan performa optimal, karena atlet juga harus mampu menjaga fokus, mengontrol tekanan psikologis, dan mempertahankan ketenangan dalam situasi kompetisi (Genta Athif et al., 2024). Kondisi mental yang tidak stabil dapat memengaruhi akurasi lemparan, pengambilan keputusan taktis, serta konsistensi performa selama pertandingan. Oleh karena itu, kesiapan psikologis seperti motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, dan kontrol emosi menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan atlet dalam olahraga petanque.

Dalam konteks psikologi olahraga, berbagai penelitian menunjukkan bahwa aspek mental memiliki kontribusi signifikan terhadap pencapaian prestasi atlet. Faktor

psikologis seperti motivasi intrinsik, rasa percaya diri, serta kemampuan mengelola emosi terbukti berpengaruh terhadap performa atlet dalam berbagai cabang olahraga (Weinberg & Gould, 2019). Secara khusus pada cabang olahraga petanque, kondisi mental atlet juga terbukti memengaruhi kualitas permainan secara langsung. Penelitian Amalia et al. (2019) menunjukkan bahwa faktor psikologis merupakan komponen penting yang mendukung keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi pada olahraga petanque, terutama dalam situasi kompetisi yang menuntut konsistensi dan ketepatan.

Beberapa penelitian terdahulu juga menegaskan bahwa tekanan psikologis dalam kompetisi dapat memengaruhi performa atlet. Badaru et al. (2022) menemukan bahwa tingkat kecemasan dan stres kompetitif memiliki hubungan dengan penurunan performa atlet petanque selama pertandingan. Sementara itu, penelitian Nisa dan Jannah (2021) menunjukkan bahwa kepercayaan diri merupakan faktor penting yang berperan dalam meningkatkan ketahanan mental atlet ketika menghadapi tekanan kompetisi. Selain itu, Hafidz et al. (2022) mengungkapkan bahwa atlet petanque juga menghadapi berbagai tantangan psikososial yang dapat memengaruhi kesiapan mental mereka dalam mengikuti pertandingan.

Meskipun sejumlah penelitian telah membahas aspek psikologis dalam olahraga petanque, kajian yang secara khusus meneliti kondisi mental atlet pelajar masih tergolong terbatas. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menyoroti aspek teknik dasar, kemampuan shooting, maupun analisis gerak dalam permainan petanque (Lidya Isdarianti et al., 2022; Permadi, 2022). Penelitian mengenai aspek mental memang telah dilakukan, misalnya studi tentang karakter mental atlet petanque pada Porprov VII Sumenep yang meninjau aspek imajinasi dan dialog internal (Jannah et al., 2023). Namun, penelitian tersebut belum mengkaji kondisi mental atlet secara komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai dimensi psikologis utama yang memengaruhi performa atlet dalam kompetisi.

Selain keterbatasan penelitian sebelumnya, kondisi atlet pelajar juga memiliki karakteristik tersendiri yang membuat kajian mengenai kondisi mental menjadi semakin penting. Anak pada usia pelajar berada dalam fase perkembangan psikologis yang masih mengalami proses pembentukan identitas diri, sehingga relatif lebih rentan terhadap tekanan kompetisi, tuntutan akademik, serta pengaruh lingkungan sosial (Yuliawan et al., 2024). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesiapan mental atlet dalam menghadapi pertandingan, terutama pada kompetisi tingkat regional atau provinsi yang memiliki

tingkat persaingan cukup tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut, pemetaan kondisi mental atlet pelajar menjadi hal yang penting untuk dilakukan sebagai dasar dalam pengembangan strategi pembinaan olahraga yang lebih komprehensif. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan kondisi mental atlet pada Kejuaraan Petanque Pelajar se-Jawa Timur Tahun 2025 di Kota Kediri dengan meninjau lima dimensi psikologis utama, yaitu motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, dan kontrol emosi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan kajian psikologi olahraga, khususnya pada cabang olahraga petanque, sekaligus menjadi dasar bagi pelatih dan organisasi olahraga dalam merancang program pelatihan mental yang lebih sistematis bagi atlet pelajar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif melalui teknik survei untuk menggambarkan kondisi mental atlet secara faktual berdasarkan data empiris di lapangan. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh gambaran objektif mengenai fenomena yang diteliti tanpa melakukan intervensi terhadap variabel penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pelajar yang mengikuti Kejuaraan Petanque Pelajar se-Jawa Timur Tahun 2025 di Kota Kediri yang berjumlah 201 atlet. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 68 atlet sebagai responden penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling untuk memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi menjadi sampel penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner berbasis skala Likert yang dirancang untuk mengukur lima dimensi kondisi mental atlet, yaitu kepercayaan diri, motivasi, kontrol emosi, konsentrasi, dan kecemasan. Instrumen penelitian menggunakan empat alternatif jawaban untuk memperoleh respons yang lebih tegas dari responden. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui proses uji validitas melalui penilaian ahli (expert judgment) dan uji coba empiris. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,872 yang mengindikasikan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang sangat tinggi sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tiga tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan,

dan pengolahan data. Tahap persiapan meliputi penyusunan desain penelitian, pengembangan instrumen, serta pengurusan perizinan kepada panitia kejuaraan. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan pengambilan data secara langsung di lokasi kompetisi setelah responden memberikan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan menghitung nilai rata-rata, standar deviasi, serta distribusi persentase pada setiap dimensi psikologis. Hasil analisis selanjutnya diklasifikasikan ke dalam kategori tinggi, sedang, dan rendah serta disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk mempermudah interpretasi hasil penelitian..

HASIL

Bagian ini menyajikan temuan penelitian mengenai gambaran kondisi mental atlet Petanque Pelajar Se-Jawa Timur Tahun 2025. Penyajian dilakukan secara deskriptif melalui tabel dan diagram, meliputi distribusi usia responden, partisipasi nomor pertandingan, statistik deskriptif aspek mental, serta kategorisasi skor kondisi mental atlet. Berikut deskripsi data dari penelitian:

Tabel 1. Distribusi Berdasar Jenis Kelamin Atlet

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki- Laki	44	65%
Perempuan	24	35%
Total	68	100%

Distribusi demografis responden berdasarkan jenis kelamin tersaji pada Tabel 1. Terlihat bahwa partisipan dalam kejuaraan Petanque Pelajar Se-Jawa Timur ini terdiri dari 44 atlet laki-laki dan 24 atlet perempuan. Angka tersebut menunjukkan bahwa populasi atlet laki-laki memiliki representasi yang lebih besar dibandingkan atlet perempuan dalam kompetisi tersebut.

Gambar 1. Diagram Berdasarkan Jenis Kelamin Atlet

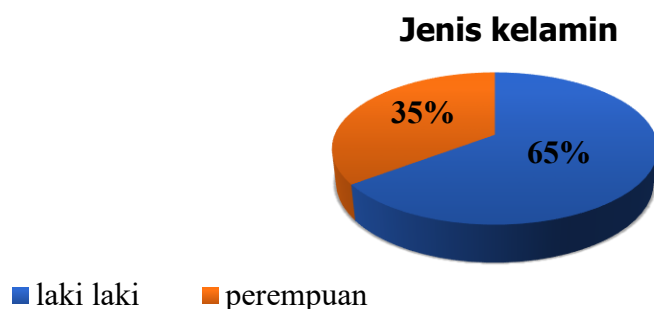


Diagram menunjukkan proporsi atlet berdasarkan jenis kelamin. Diagram memperjelas perbandingan jumlah atlet laki-laki dan perempuan sehingga terlihat kelompok laki-laki yang lebih mendominasi.

Tabel 2. Distribusi Usia Atlet

Rentang Usia	frekuensi	presentase
12 – 14 Tahun	18	26%
15 – 17 Tahun	44	65%
18 - 21 Tahun	6	9%
Total	68	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelompok usia 15–17 tahun merupakan peserta terbanyak (65%). Sementara usia 12–14 tahun berada pada posisi kedua dengan 26%, dan usia 18–21 tahun hanya 9%. Jika digambarkan dalam bentuk diagram dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 2. Diagram Distribusi Usia Atlet

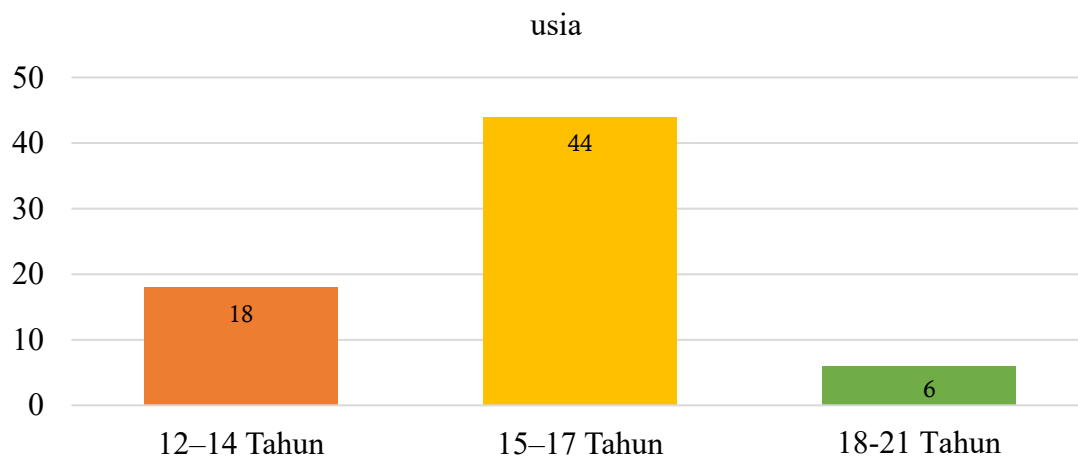


Diagram memberikan gambaran visual yang mempertegas dominasi usia 15–17 tahun dibanding rentang usia lainnya. Selanjutnya dilihat dari nomor pertandingna dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3. Partisipasi Nomor Pertandingan

Nomor Pertandingan	Frekuensi	Presentase
<i>Double Open</i> Pelajar	46	37%
<i>Triple Open</i> Pelajar	59	48%
<i>Shooting Double Mix</i> Pelajar	18	15%
Total	123	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa nomor pertandingan dengan partisipasi tertinggi adalah Triple Open Pelajar (48%). Nomor dengan partisipasi terendah adalah Shooting

Double Mix Pelajar (15%). Jika digambarkan dalam bentuk diagram, dapat dilihat sebagai berikut:

Gambar 3. Didagram Partisipasi Nomor Pertnadingan

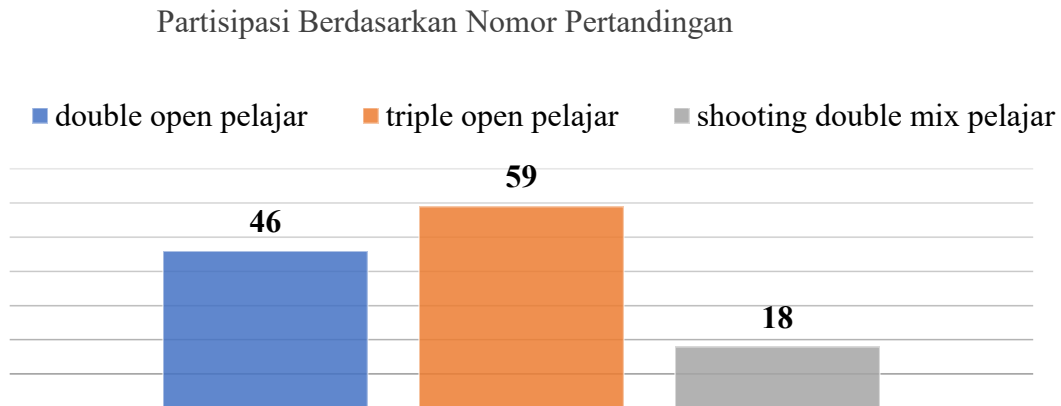


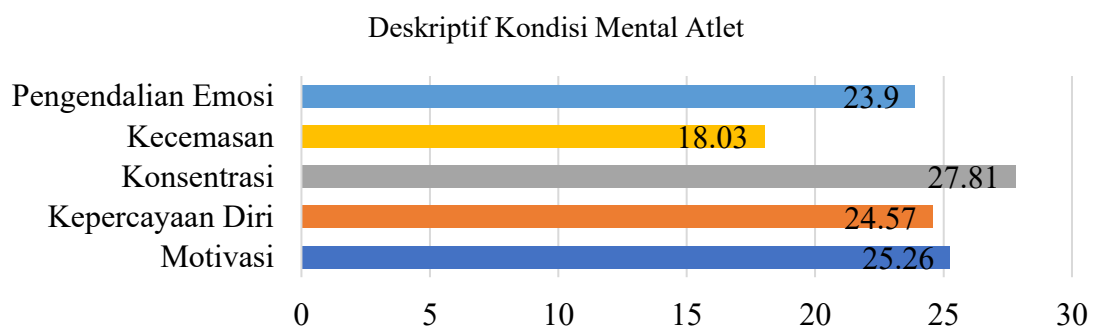
Diagram menampilkan perbandingan jumlah peserta tiap nomor pertandingan. Diagram memperjelas bahwa Triple Open Pelajar merupakan nomor yang paling diminati oleh atlet. Selanjutnya deskriptif dari kondisi mental atlet dapat disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 4. Deskriptif Mental Atlet

	N	Min	Max	Mean	SD
Skor Total	68	96	149	119,57	11,333
Motivasi	68	18	33	25,26	3,084
Kepercayaan	68	19	32	24,57	3,229
Konsentrasi	68	22	36	27,81	2,974
Kecemasan	68	10	28	18,03	3,689
EmosiEmosi	68	68	17	23,90	3,080

Tabel 4 menunjukkan bahwa aspek konsentrasi memiliki nilai rata-rata tertinggi (27,81), sedangkan kecemasan memiliki nilai rata-rata terendah (18,03). Secara keseluruhan, skor total kondisi mental berada pada rata-rata 119,57.

Gambar 4 Diagram Deskriptif Kondisi Mental Atlet



Kategorisasi Kondisi Mental Atlet

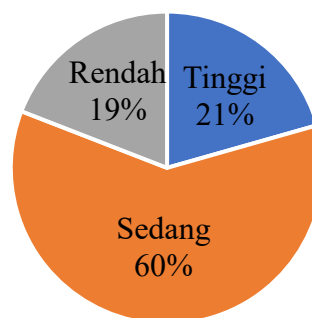
Tabel 5. Kategori Kondisi Mental Atlet

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$\geq 130,90$	14	20,6%
Sedang	108,25 – 130,89	41	60,3%
Rendah	$\leq 108,24$	13	19,1%
Total		68	100,0%

Secara keseluruhan, profil mental atlet didominasi oleh kelompok kategori sedang dengan proporsi mencapai 60,3%. Sisanya terbagi secara hampir seimbang ke dalam dua kutub lainnya, yakni kategori tinggi sebesar 20,6% dan kategori rendah dengan persentase 19,1%.

Gambar 5 Diagram Deskriptif Kondisi Mental Atlet

Frekuensi Gambaran Kondisi Mental Atlet



Dari diagram tersebut menunjukkan distribusi kategori kondisi mental atlet. Diagram memperjelas bahwa kategori sedang merupakan kelompok paling dominan dibanding kategori tinggi dan rendah.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok usia 15–17 tahun merupakan peserta terbanyak, dan nomor pertandingan yang paling diminati adalah *Triple Open* Pelajar. Secara umum, kondisi mental atlet berada pada kategori sedang dengan konsentrasi sebagai aspek tertinggi dan kecemasan sebagai aspek terendah

PEMBAHASAN

Pembahasan ini menguraikan temuan penelitian mengenai kondisi mental atlet Petanque Pelajar se-Jawa Timur Tahun 2025 serta mengaitkannya dengan teori psikologi olahraga dan hasil penelitian terdahulu yang relevan. Secara umum, hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi mental atlet berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet pelajar memiliki kesiapan psikologis yang cukup baik dalam menghadapi kompetisi, meskipun belum mencapai tingkat optimal. Dalam

penelitian ini, aspek konsentrasi menunjukkan nilai rata-rata tertinggi, sedangkan kecemasan menjadi aspek dengan nilai rata-rata terendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa atlet petanque pelajar relatif mampu mempertahankan fokus selama pertandingan, namun masih memiliki variasi dalam pengelolaan tekanan kompetitif. Dalam kajian psikologi olahraga, kondisi mental atlet merupakan faktor penting yang memengaruhi performa karena aspek psikologis berperan dalam proses pengambilan keputusan, regulasi emosi, serta konsistensi performa selama kompetisi (Weinberg & Gould, 2019).

Distribusi jenis kelamin dalam penelitian ini menunjukkan adanya variasi jumlah antara atlet laki-laki dan perempuan. Namun, perbedaan tersebut tidak secara langsung memengaruhi kondisi mental atlet. Dalam olahraga modern, partisipasi atlet berdasarkan gender cenderung semakin seimbang, terutama pada cabang olahraga yang relatif baru berkembang seperti petanque. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa faktor psikologis atlet tidak selalu dipengaruhi oleh jenis kelamin, melainkan lebih dipengaruhi oleh pengalaman bertanding, dukungan sosial, serta kualitas pembinaan yang diterima atlet (Nicholls et al., 2019). Selain itu, dinamika sosial dalam lingkungan olahraga juga dapat memengaruhi motivasi dan kepercayaan diri atlet melalui interaksi dengan pelatih, rekan tim, dan lingkungan kompetitif (Gledhill & Harwood, 2019). Oleh karena itu, perbedaan jumlah atlet berdasarkan jenis kelamin dalam penelitian ini lebih merefleksikan tingkat partisipasi daripada perbedaan kondisi mental atlet.

Mayoritas atlet dalam penelitian ini berada pada rentang usia 15–17 tahun. Rentang usia tersebut termasuk dalam fase remaja yang ditandai dengan perkembangan psikologis yang dinamis, peningkatan kemampuan kognitif, serta perubahan emosional yang cukup signifikan. Pada tahap ini, individu berada dalam proses pembentukan identitas diri dan pengembangan kemampuan regulasi emosi yang lebih matang (Steinberg, 2020). Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa atlet remaja sering mengalami fluktuasi kondisi mental karena masih berada pada tahap perkembangan psikologis yang belum sepenuhnya stabil (Gould & Maynard, 2009). Oleh karena itu, kategori kondisi mental sedang yang ditemukan dalam penelitian ini merupakan fenomena yang wajar pada atlet pelajar yang masih berada dalam fase perkembangan psikologis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nomor pertandingan triple open pelajar menjadi nomor yang paling banyak diikuti oleh atlet. Tingginya partisipasi pada nomor beregu dapat memberikan pengaruh terhadap kondisi mental atlet, terutama pada aspek

kepercayaan diri dan kecemasan. Dalam konteks psikologi olahraga, partisipasi dalam olahraga beregu seringkali meningkatkan motivasi serta rasa percaya diri atlet karena adanya dukungan sosial dari anggota tim (Carron et al., 2018). Dukungan tersebut dapat membantu atlet mengatasi tekanan kompetisi dan meningkatkan kesiapan mental selama pertandingan. Namun demikian, nomor beregu juga dapat menimbulkan tekanan psikologis tambahan karena atlet merasa memiliki tanggung jawab terhadap performa tim secara keseluruhan. Tekanan ini dapat memunculkan kecemasan kompetitif yang berpotensi memengaruhi performa apabila tidak dikelola dengan baik (Nicholls et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek konsentrasi memiliki nilai rata-rata tertinggi dibandingkan dengan aspek mental lainnya. Dalam olahraga presisi seperti petanque, konsentrasi merupakan faktor utama yang memengaruhi akurasi dan konsistensi performa atlet. Atlet dituntut untuk mempertahankan fokus yang tinggi dalam mengarahkan lemparan bola menuju sasaran dengan tingkat ketepatan yang optimal. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa olahraga yang menuntut presisi tinggi seperti panahan, menembak, dan petanque membutuhkan kemampuan konsentrasi yang kuat untuk menjaga stabilitas performa selama pertandingan (Kim et al., 2020). Latihan yang dilakukan secara berulang dalam olahraga presisi juga berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan fokus atlet dalam situasi kompetitif.

Sebaliknya, aspek kecemasan dalam penelitian ini menunjukkan nilai rata-rata terendah. Nilai tersebut menunjukkan bahwa atlet relatif mampu mengendalikan kecemasan selama mengikuti kompetisi. Dalam psikologi olahraga, kecemasan kompetitif merupakan respons fisiologis dan psikologis yang muncul ketika atlet menghadapi tekanan pertandingan (Ford et al., 2017). Tingkat kecemasan yang moderat dapat memberikan efek positif terhadap performa karena meningkatkan kewaspadaan dan kesiapan atlet. Namun, kecemasan yang terlalu tinggi dapat menurunkan performa karena mengganggu konsentrasi dan pengambilan keputusan. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa atlet pelajar memiliki tingkat kecemasan yang relatif terkendali, meskipun pengalaman bertanding yang terbatas masih dapat memengaruhi kesiapan psikologis mereka.

Selain konsentrasi dan kecemasan, aspek motivasi, kepercayaan diri, dan kontrol emosi dalam penelitian ini juga berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa atlet memiliki tingkat motivasi yang cukup untuk berpartisipasi dalam kompetisi, namun

masih memerlukan penguatan melalui program pembinaan mental yang terstruktur. Dalam teori motivasi olahraga, motivasi intrinsik merupakan faktor penting yang mendorong atlet untuk terus berlatih dan meningkatkan performa mereka (Ryan & Deci, 2020). Sementara itu, kepercayaan diri berperan dalam meningkatkan keyakinan atlet terhadap kemampuan yang dimiliki, sehingga mampu menghadapi tekanan pertandingan dengan lebih baik (Hays et al., 2009). Pengendalian emosi juga menjadi komponen penting dalam menjaga stabilitas performa atlet selama pertandingan berlangsung.

Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori kondisi mental sedang. Persentase tersebut menunjukkan bahwa atlet memiliki kesiapan mental yang cukup baik untuk mengikuti kompetisi, namun masih memerlukan peningkatan dalam beberapa aspek psikologis. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa atlet usia pelajar sering berada pada kategori kesiapan mental sedang karena pengalaman bertanding yang masih terbatas serta program pelatihan psikologis yang belum terstruktur secara optimal (Weinberg & Gould, 2019). Di sisi lain, keberadaan atlet yang memiliki kondisi mental tinggi menunjukkan bahwa sebagian atlet telah memiliki kesiapan psikologis yang baik dalam menghadapi tekanan kompetisi. Atlet yang berada pada kategori ini umumnya memiliki pengalaman bertanding lebih banyak, dukungan pelatih yang kuat, serta kemampuan regulasi emosi yang lebih baik. Sementara itu, atlet yang berada pada kategori rendah memerlukan perhatian khusus karena kondisi mental yang kurang optimal dapat memengaruhi konsentrasi, pengambilan keputusan, serta stabilitas performa selama pertandingan.

Hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa kondisi mental atlet petanque pelajar berada pada tingkat yang cukup baik, namun masih memerlukan pengembangan melalui program pembinaan psikologis yang lebih sistematis. Pelatih dan pembina olahraga dapat mengintegrasikan latihan mental dalam program pelatihan atlet, seperti teknik imagery, latihan relaksasi, penetapan tujuan (goal setting), serta latihan konsentrasi. Strategi tersebut terbukti efektif dalam meningkatkan kesiapan mental atlet serta membantu mereka mengelola tekanan kompetisi dengan lebih baik (Birrer & Morgan, 2010). Dengan demikian, pembinaan mental yang terstruktur diharapkan dapat meningkatkan kualitas performa atlet petanque pelajar sekaligus mendukung perkembangan psikologis mereka dalam jangka panjang..

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kondisi mental atlet Petanque Pelajar se-Jawa Timur

Tahun 2025 secara umum berada pada kategori sedang (60,3%), dengan 20,6% atlet berada pada kategori tinggi dan 19,1% pada kategori rendah, di mana aspek konsentrasi menjadi kekuatan utama dengan nilai rata-rata tertinggi (27,81), sedangkan kecemasan merupakan aspek terendah (18,03), sehingga menunjukkan bahwa meskipun kesiapan mental atlet cukup baik, masih diperlukan pembinaan mental yang lebih terstruktur untuk mengoptimalkan performa dalam kompetisi.

REFERENSI

- Amalia, R., Prasetyo, Y., & Hidayat, A. (2019). Psychological factors influencing performance in petanque athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(2), 1243–1248. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s2180>
- Badaru, B., Rahman, A., & Kurniawan, F. (2022). Competitive anxiety and performance among petanque athletes. *Journal of Sport Psychology Research*, 14(1), 45–53. <https://doi.org/10.1080/jspr.2022.014>
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(s2), 78–87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Carron, A. V., Eys, M. A., & Martin, L. J. (2018). Cohesion in sport teams: A review and update. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 11(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1347981>
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205–212. <https://doi.org/10.2147/OAJSM.S125845>
- Gledhill, A., & Harwood, C. (2019). Social support and youth sport performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 1–20. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1346672>
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic Games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393–1408. <https://doi.org/10.1080/02640410903081845>
- Hafidz, M., Prasetyo, Y., & Nugroho, A. (2022). Psychosocial challenges experienced by petanque athletes in competition settings. *International Journal of Sport Science*, 12(3), 201–208. <https://doi.org/10.14486/ijss.2022.03.05>
- Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of Sports Sciences*, 27(11), 1185–1199. <https://doi.org/10.1080/02640410903089798>
- Jennah, H., Sari, D., & Rahmawati, N. (2023). Mental characteristics of petanque athletes in Porprov VII Sumenep: An analysis of imagery and self-talk. *Journal of Sport Psychology and Coaching*, 5(2), 87–95.
- Kim, T., Kim, Y., & Kim, J. (2020). Psychological characteristics of elite precision sport athletes. *Frontiers in Psychology*, 11, 1923.
-

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01923>

- Lidya Isdarianti, L., Kurniawan, F., & Prasetyo, Y. (2022). Analysis of shooting technique in petanque athletes. *Journal of Physical Education and Sport Science*, 11(2), 120–128.
- Nicholls, A. R., Levy, A. R., Grice, A., & Polman, R. (2019). Stress and coping among athletes. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 12(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2017.1346040>
- Nisa, K., & Jannah, M. (2021). Self-confidence and athlete mental resilience in competitive sports. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), 15–23.
- Permadi, A. G. (2022). Evaluation of basic techniques in petanque sports among student athletes. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–53. <https://doi.org/10.21831/jk.v10i1.45210>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Steinberg, L. (2020). *Adolescence* (12th ed.). McGraw-Hill Education.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Yuliawan, D., Suherman, W. S., & Nopembri, S. (2024). Structural analysis of physical activity, self-efficacy on academic achievement, and critical thinking abilities of elementary school children. *Retos*, 60, 1076–1083. <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>