

**GAMBARAN KONDISI MENTAL ATLET PESERTA KEJUARAAN
PETANQUE PELAJAR SE-JAWA TIMUR DI KOTA KEDIRI TAHUN**

2025

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Syarat Guna

Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

Pada Prodi PENJASKESREK



Oleh:

Vanji Eko Prasetyo

NPM :2115030060

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA

UN PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh:

VANJI EKO PRASETYO

NPM: 2115030060

Judul:

**GAMBARAN KONDISI MENTAL ATLET PESERTA KEJUARAAN
PETANQUE PELAJAR SE-JAWA TIMUR DI KOTA KEDIRI TAHUN
2025**

Telah disetujui untuk diajukan
Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 20 Januari 2026

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Puspodari, M.Pd.
NIDN 0709059001

Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or.
NIDN 0720028002

Skripsi oleh:
VANJI EKO PRASETYO
NPM: 2115030060

Judul:

**GAMBARAN KONDISI MENTAL ATLET PESERTA KEJUARAAN
PETANQUE PELAJAR SE-JAWA TIMUR DI KOTA KEDIRI TAHUN
2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 23 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | | |
|---------------|----------------------------------|-------|
| 1. Ketua | : Dr. Puspodari, M.Pd. | _____ |
| 2. Penguji I | : Rizki Burstiando, M.Pd. | _____ |
| 3. Penguji II | : Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. | _____ |

Mengetahui,
Dekan FIKS

Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN 0703098802

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vanji Eko Prasetyo
Jenis Kelamin : Laki-laki
Tempat/Tgl. Lahir : Kediri/ 23 Juli 2002
NPM : 2115030060
Fak/Jur/ Prodi : FIKS/ PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 20 Januari 2026

Yang menyatakan

Vanji Eko Prasetyo

NPM: 2115030060

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS. Al-Baqarah: 286)

"Keberhasilan bukan milik orang pintar. Keberhasilan milik mereka yang senantiasa berusaha."

(B.J. Habibie)

"Tumbuh dalam kesederhanaan mengajarkan bahwa doa orang tua adalah kekuatan yang melampaui segalanya. Karya sederhana ini kupersembahkan sebagai bukti bakti, bahwa ketulusan kalian telah berhasil mengantarkanku melewati batas keterbatasan."

(Vanji Eko Prasetyo)

Persembahan

Alhamdulillahirabbil'alamin, dengan penuh rasa syukur karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Ayah Agung Chahyono dan Ibu Eva Purwaning Utami tercinta. Skripsi ini adalah kado kecil atas doa di sepertiga malam, pengorbanan, dan kasih sayang tak terbatas yang telah mengantarkan saya hingga ke titik ini.
2. Bapak Dr. Puspodari, M.Pd. dan Bapak Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or. selaku dosen pembimbing. Terima kasih atas kesabaran, ilmu, dan arahan berharganya selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Segenap Dosen Program Studi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri, atas dedikasi dan bekal ilmu selama masa perkuliahan.
4. Sahabat Penjaskesrek angkatan 2021 dan teman-teman di luar prodi. Terima kasih atas solidaritas, tawa, dan semangat yang membuat setiap tantangan terasa lebih ringan.
5. Diri saya sendiri. Terima kasih sudah bertahan, tidak menyerah pada rasa lelah, dan berhasil menyelesaikan apa yang telah dimulai.

PRAKATA

Puji syukur ke hadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan penyusunan

Skripsi yang berjudul "GAMBARAN KONDISI MENTAL ATLET PESERTA KEJUARAAN PETANQUE PELAJAR SE-JAWA TIMUR DI KOTA KEDIRI TAHUN 2025". Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, UN PGRI Kediri.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang telah memberikan fasilitas dan dukungan penuh dalam proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
2. Nur Ahmad, M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, atas bimbingan dan arahannya selama masa studi.
3. Weda, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan arahan dan memfasilitasi kebutuhan akademik penulis.
4. Dr. Puspodari, M.Pd selaku dosen pembimbing I, yang dengan sabar dan penuh perhatian membimbing penulis mulai dari penyusunan proposal hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Rasa syukur dan terima kasih tak terhingga penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or., Dosen Pembimbing II. Bimbingan ganda Bapak, baik sebagai akademisi maupun sebagai Pelatih *Petanque* telah menciptakan sinergi unik yang memperkaya penelitian ini dengan perspektif teoretis dan relevansi praktis
6. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri, atas ilmu, inspirasi, dan motivasi yang diberikan selama masa perkuliahan.

7. Orang tua dan keluarga tercinta, atas kasih sayang, dukungan moril maupun materil, serta doa yang tiada henti yang menjadi sumber kekuatan utama penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepada seluruh peserta Atlet *Petanque* Kejuaraan Pelajar Se-Jawa Timur dan Pelatih di Kota Kediri, atas kesediaan, waktu, dan kontribusi data mereka sebagai subjek penelitian ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, namun telah memberikan kontribusi secara langsung maupun tidak langsung dalam penyelesaian skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Akhirnya, disertai harapan semoga skripsi ini ada manfaatnya bagi kita semua, khususnya bagi dunia pendidikan, meskipun hanya ibarat setitik air bagi samudra luas.

Kediri, 20 Januari 2026

Yang menyatakan,

Vanji Eko Prasetyo

NPM: 2115030060

ABSTRAK

Vanji Eko Prasetyo: Gambaran Kondisi Mental Atlet Peserta Kejuaraan Petanque Pelajar Se-Jawa Timur Di Kota Kediri Tahun 2025, Skripsi, PENJASKESREK UN PGRI Kediri, 2026.

Olahraga Petanque merupakan cabang olahraga presisi yang menuntut konsentrasi tinggi dan kestabilan psikologis bagi atletnya. Dalam ajang kompetisi regional seperti Kejuaraan Petanque Pelajar Se-Jawa Timur di Kota Kediri tahun 2025, tekanan pertandingan menjadi faktor krusial yang menentukan performa di luar kemampuan teknis. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan gambaran kondisi mental atlet pelajar yang berpartisipasi dalam kejuaraan tersebut. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Populasi penelitian adalah seluruh atlet yang terdaftar sebagai peserta sebanyak 201 orang, dengan sampel 68 atlet yang dipilih melalui teknik *Simple Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan instrumen kuesioner skala Likert yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya (*Cronbach's Alpha* = 0,872). Variabel kondisi mental yang diukur mencakup aspek motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, dan emosi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kondisi mental atlet secara umum berada pada kategori "Sedang" dengan persentase 60,3%. Aspek konsentrasi menjadi kekuatan utama atlet dengan nilai rata-rata tertinggi (*mean* = 27,81), sedangkan aspek kecemasan memiliki nilai rata-rata terendah (*mean* = 18,03). Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet pelajar memerlukan program latihan mental terstruktur, seperti teknik relaksasi, *self-talk*, dan visualisasi untuk mengoptimalkan performa psikologis dalam menghadapi tekanan kompetisi regional di masa mendatang.

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

ABSTRACT

Vanji Eko Prasetyo: *Description of the Mental Condition of Participating Athletes in the East Java Student Petanque Championship in Kediri City in 2025, Thesis, PENJASKESREK UN PGRI Kediri, 2026.*

Keywords: *Mental Condition, Petanque Student Athletes, Sports Psychology, East Java Championship.*

Petanque is a precision sport that demands high concentration and psychological stability. In regional competitions, such as the East Java Student Petanque Championship in Kediri City in 2025, competitive pressure is a critical factor determining performance beyond technical ability. This study aims to identify and describe the mental condition of student athletes participating in the championship. This research employs a quantitative descriptive method with a survey approach. The study population consisted of 201 registered athletes, with a sample of 68 athletes selected through Simple Random Sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire instrument that has been tested for validity and reliability (Cronbach's Alpha = 0.872). The mental condition variables measured include aspects of motivation, self-confidence, concentration, anxiety, and emotion. The results show that the athletes' mental condition is generally in the "Medium" category (60.3%). The concentration aspect is the athletes' primary strength with the highest mean score (27.81), while the anxiety aspect recorded the lowest mean score (18.03). These findings indicate that student athletes require structured mental training programs, such as relaxation techniques, self-talk, and visualization, to optimize their psychological performance in facing regional competitive pressure in the future.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PRAKATA.....	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Kajian Teori	6
1. <i>Petanque</i>	6
2. Psikologi Olahraga	16
3. Karakteristik Atlet Pelajar	31
4. Gambaran Kejuaraan <i>Petanque</i> Pelajar Se-Jawa Timur Tahun 2025 ..	34
B. Kerangka Berpikir.....	35
BAB III METODE PENELITIAN	37
A. Desain Penelitian.....	37
B. Instrumen Penelitian.....	37
1. Jenis dan Skala Pengukuran	38
2. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	38
C. Populasi Dan Sampel	39
1. Populasi	39
2. Sampel	39
D. Prosedur Penelitian.....	41
1. Sumber.....	41
2. Langkah- Langkah Pengumpulan Data	41
3. Teknik Pengumpulan Data	43
4. Alat dan Bahan Penelitian	43

5. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	43
6. Norma atau Pedoman Penskoran	44
E. Tempat Dan Waktu Penelitian	45
1. Tempat Penelitian	45
2. Waktu Penelitian	45
F. Teknik Analisis Data	46
1. Uji Kualitas Instrumen	46
2. Uji Prasyarat Analisis	47
3. Analisis Statistik Deskriptif	48
4. Penentuan Kategori Skor	49
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
A. Hasil Penelitian	50
1. Uji validitas dan Reliabilitas	50
2. Deskripsi Data dan Identitas Responden	52
3. Analisis Statistik Deskriptif Kondisi Mental Atlet	56
4. Kategori Gambaran Kondisi Mental Atlet	58
5. Uji Normalitas (Laporan Kualitas Data)	59
B. Pembahasan	60
1. Gambaran Umum Kondisi Mental Atlet	60
2. Pembahasan Berdasarkan Setiap Aspek Kondisi Mental	61
3. Pengaruh Tekanan Kompetisi Terhadap Kondisi Mental Atlet	68
4. Implikasi Penelitian	70
5. Kesimpulan Pembahasan	72
BAB V PENUTUP	74
A. Simpulan	74
1. Kondisi Mental Atlet Secara Umum	74
2. Kondisi Mental Berdasarkan Kategori dan Faktor Penyebabnya	74
3. Gambaran Setiap Aspek Kondisi Mental	75
B. Implikasi	76
C. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	79
LAMPIRAN	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Kondisi Mental	44
Tabel 3. 2 Norma atau Pedoman Penskoran	44
Tabel 3. 3 Kriteria Interpretasi <i>Cronbach's Alpha</i>	47
Tabel 3. 4 tabel Standar Deviasi	49
Tabel 4. 1 Ringkasan Hasil Uji Validitas Butir Instrumen Kondisi Mental Atlet	50
Tabel 4. 2 hasil uji validitas butir instrument kondisi mental atlet	51
Tabel 4. 3 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Kondisi Mental Atlet.....	52
Tabel 4. 4 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	53
Tabel 4. 5 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	54
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Partisipasi Berdasarkan Nomor Pertandingan	55
Tabel 4. 7 Ringkasan Hasil Statistik Deskriptif Kondisi Mental Atlet	56
Tabel 4. 8 Batas Skor Kategorisasi Kondisi Mental Atlet	58
Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Gambaran Kondisi Mental Atlet	58
Tabel 4. 10 Hasil Uji Normalitas Data Skor Total Kondisi Mental Atlet.....	60

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Bosi (Bola Besi)	9
Gambar 2. 2 Boka (Bola Kayu).....	9
Gambar 2. 3 Meteran.....	10
Gambar 2. 4 Lingkaran	10
Gambar 2. 5 <i>Scoring</i>	10
Gambar 2. 6 Lapangan <i>Petanque</i>	11
Gambar 2. 7 Teknik Dasar Memegang Bola <i>Petanque</i>	11
Gambar 2. 8 Posisi Kaki Dalam <i>Petanque</i>	12
Gambar 2. 9 Melempar Posisi Jongkok	12
Gambar 2. 10 Melempar Posisi Berdiri.....	13
Gambar 2. 11 Teknik <i>Pointing Roll</i>	13
Gambar 2. 12 Teknik <i>Pointing Half Lob</i>	14
Gambar 2. 13 Teknik <i>Pointing High Lob</i>	14
Gambar 2. 14 <i>Shooting Shot On The Iron 2</i>	14
Gambar 2. 15 <i>Shooting Short Shot 3</i>	15
Gambar 2. 16 <i>Shooting Ground Shot</i>	15
Gambar 4. 1 Diagram Jenis Kelamin	53
Gambar 4. 2 Diagram Responden Berdasarkan Usia	54
Gambar 4. 3 Diagram Partisipasi Berdasarkan Nomor Pertandingan.....	56
Gambar 4. 4 Diagram Hasil Statistik Deskriptif Kondisi Mental Atlet	57
Gambar 4. 5 Diagram Gambaran Kondisi Mental Atlet	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kuesioner Kondisi Mental Atlet.....	88
Lampiran 2 Validitas Instrumen.....	90
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	93
Lampiran 4 Hasil Perhitungan Statistik Deskriptif	93
Lampiran 5 Hasil Rekapitulasi Kategori Kondisi Mental Atlet.....	93
Lampiran 6 Dokumentasi Kegiatan	94
Lampiran 7 Surat Izin Penelitian.....	97
Lampiran 8 Surat Keterangan Selesai Penelitian	98
Lampiran 9 Lembar Persetujuan	99
Lampiran 10 Lembar Bebas Plagiasi	100
Lampiran 11 Lembar Bimbingan	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era sekarang, olahraga telah berkembang menjadi dimensi penting dalam masyarakat yang melibatkan aspek fisik, sosial, dan mental. Olahraga didefinisikan sebagai kegiatan yang bertujuan menciptakan kesehatan jasmani dan rohani (Badaru, 2022). Secara khusus, Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan mendefinisikan olahragawan sebagai individu yang mengikuti pelatihan dan kompetisi secara teratur, sistematis, dan berjenjang, dengan tujuan utama mencapai prestasi (Sumertajaya, 2023). Olahraga mencakup semua jenis gerakan atau aktivitas yang dilakukan oleh individu untuk melakukan tugas sehari-hari (Sukmana & Burstiando, 2025). Dalam konteks keolahragaan, tujuan yang paling menekankan pencapaian kompetitif adalah olahraga prestasi, yang berfokus pada pengembangan kemampuan atlet secara optimal melalui pembinaan terpadu dan kompetisi berkelanjutan Ameraldo *et al.* (2022). Untuk mencapai performa puncak dalam olahraga prestasi, diperlukan dukungan ilmu pengetahuan dan sistem keolahragaan yang kuat. Salah satu cabang olahraga yang saat ini sedang mengalami perkembangan pesat di Indonesia, khususnya di Jawa Timur, adalah *petanque*.

Petanque sebagai salah satu cabang olahraga, juga mengedepankan pengembangan atlet melalui latihan yang terencana dan kompetisi yang menguji keterampilan serta strategi. Menurut Gilang (2021), *petanque* diperkenalkan pada Sea Games 2011 dan semakin dikenal karena kemudahan pelaksanaannya. Menurut Yuliawan (2023), *petanque* sebenarnya adalah olahraga sederhana yang dapat dilakukan oleh individu dari segala usia, dan tidak memerlukan fasilitas atau infrastruktur yang rumit untuk dinikmati. Menurut Friska (2019), *petanque* dapat dimainkan di permukaan apa pun, hanya membutuhkan area seluas 6 x 12 meter, beserta bola besi (bosi) dan bola kayu (boka). Untuk dapat bermain *petanque* dengan baik, pemahaman terhadap teknik dasar sangat diperlukan.

Menurut Ayu *et al.*, (2022) Dalam *petanque* ada dua teknik dasar yang harus dikuasai yaitu *pointing* dan *shooting*. Teknik ini menjadi dasar untuk bermain olahraga *petanque* dalam olahraga *petanque* teknik yang digunakan untuk mencapai hasil yang optimal sangat penting untuk dikuasai. Menurut Bustomi Oktaria Adhe *et al.*, (2020) teknik *pointing* adalah upaya seseorang atau sekelompok orang untuk menggerakkan bola mendekati sasaran. Dalam praktiknya, teknik ini dapat diaplikasikan baik dengan posisi berdiri maupun jongkok. Menurut Lidya Isdarianti (2022), Teknik kedua yang dibahas adalah *shooting*. Teknik *shooting* ini adalah suatu usaha yang dilakukan oleh individu atau kelompok untuk menghindarkan bola dari sasaran lawan. Seorang atlet profesional harus menguasai teknik tersebut dengan baik dalam penguasaannya dibutuhkan sebuah tim yang dibentuk oleh organisasi.

Perkembangan olahraga *petanque* menunjukkan tren peningkatan baik dalam ranah kompetisi maupun penelitian ilmiah. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya jumlah publikasi ilmiah mengenai *petanque* dalam beberapa tahun terakhir, yang menunjukkan bahwa olahraga ini semakin mendapat perhatian di tingkat global. Jurnal Retos menjelaskan bahwa sejak tahun 2015 penelitian *petanque* mulai dikembangkan dan mengalami peningkatan signifikan pada 2018 – 2022 Nurhasan *et al.*, (2024). Untuk mendukung perkembangan olahraga *petanque* di Indonesia, ada organisasi yang bertugas mengkoordinasi dan mengatur kegiatan olahraga ini. Menurut Karisma Sari *et al.*, (2023) dalam olahraga ini organisasi yang menaunginya bernama FOPI (Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia). Di tingkat regional, ajang kompetisi menjadi indikator utama keberhasilan pembinaan. Sebagai komitmen untuk memajukan olahraga *petanque* di Jawa Timur dan memperkuat peran Kota Kediri sebagai pusat pembinaan atlet muda, kejuaraan *petanque* pelajar tingkat se-Jawa Timur telah ditetapkan sebagai agenda rutin tahunan. Pelaksanaan pertandingan tahunan di Kota Kediri pada tahun 2025 menjadi *venue* yang mempertemukan atlet-atlet pelajar terbaik dari berbagai kota/kabupaten. Tingkat kompetisi yang tinggi ini secara otomatis meningkatkan tekanan psikologis dan tuntutan terhadap kondisi mental optimal bagi seluruh atlet.

Dalam konteks kompetisi pelajar se-Jawa Timur yang berlangsung di Kediri, aspek non-teknis seperti tekanan kompetisi, pengelolaan emosi, dan *self-confidence* seringkali menjadi faktor penentu utama antara kemenangan dan kegagalan. Namun data mengenai gambaran kondisi mental secara komprehensif dari seluruh atlet pelajar yang berpartisipasi dalam agenda rutin regional ini masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memetakan kondisi mental atlet kejuaraan *petanque* Pelajar di Kota Kediri Tahun 2025 sebagai dasar informasi yang berharga bagi pengembangan program pelatihan mental ke depannya.

Psikologi olahraga memegang peran penting dalam mendukung performa atlet. Menurut Irwanto (2019), menyebutkan bahwa performa atlet dipengaruhi oleh tiga komponen utama: atlet, pelatih, dan lingkungan. Kondisi mental seperti motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, kecemasan, dan emosi menjadi faktor penentu performa dalam pertandingan. Faktor psikologis memiliki peran penting dalam menentukan kualitas performa seorang atlet. Menurut (Hafidz & Priambodo, 2022) penampilan atlet dalam pertunjukan mereka dipengaruhi oleh sejumlah faktor psikologis dapat menimbulkan konsekuensi yang bermanfaat atau merugikan. Efek ini memiliki korelasi kuat dengan variabel-variabel kejiwaan, atau yang dikenal juga sebagai faktor psikis/mental. Dalam upaya meningkatkan performa atlet, diperlukan pendekatan pelatihan yang menyeluruh dan berkelanjutan. Menurut Rahmadani *et al.*, (2024), Ketahanan mental serta kesehatan teknis dan fisik akan dicapai melalui program pelatihan yang sesuai, terencana dengan baik, terstruktur, dan sistematis. Pengembangan psikologis atlet tidak bisa dilakukan secara general karena setiap individu memiliki karakteristik unik. Menurut Nur & Armen, (2019), dalam mengembangkan aspek mental atau psikologis seorang atlet, langkah pertama yang harus dilakukan adalah: Individu perlu menyadari bahwa setiap atlet harus dipahami secara individu, tidak sama dengan atlet yang lain. Untuk memfasilitasi identifikasi profil setiap atlet, dapat dilakukan evaluasi psikologis. Sifat dan gangguan mental yang berasal dari konsep kesatuan yang negatif dapat berdampak buruk pada kondisi mental

secara keseluruhan bagi atlet. Ketidakstabilan emosional mampu memengaruhi fungsi mental dan pada akhirnya berimplikasi pada pencapaian prestasi atlet. Federasi Olahraga *Petanque* Indonesia (FOPI) Kota Kediri, sebagai penyelenggara, telah menyiapkan kompetisi bergengsi ini. Namun, meskipun acara ini melibatkan atlet-atlet pelajar terbaik dari berbagai daerah, data mengenai profil atau gambaran kondisi mental dari atlet-atlet Kejuaraan *petanque* Pelajar Se-Jawa Timur yang berlaga di Kediri ini masih sangat minim. Mengingat peran faktor psikologis yang sangat krusial dalam kompetisi tingkat regional, Studi ini esensial karena menyajikan potret terkini tentang status psikologis semua atlet yang berlaga dalam kejuaraan. Temuan ini diharapkan dapat menjadi rujukan substansial bagi pengurus FOPI serta para pelatih di seluruh Jawa Timur (tingkat kota/kabupaten) untuk merancang dan melaksanakan program pelatihan mental yang terstruktur, teratur, dan terarah. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan secara spesifik pada atlet yang berlaga di arena pertandingan. Subjek penelitian dibatasi hanya pada atlet pelajar yang terdaftar resmi sebagai peserta dalam Kejuaraan *petanque* Pelajar Se-Jawa Timur di Kota Kediri Tahun 2025, bukan mengambil data seluruh atlet pelajar di wilayah Provinsi Jawa Timur secara keseluruhan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan mengenai pentingnya kesiapan mental dalam kompetisi regional, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: Bagaimana gambaran kondisi mental secara umum pada atlet peserta kejuaraan *petanque* pelajar Se-Jawa Timur di Kota Kediri tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian mengenai gambaran kondisi mental atlet peserta kejuaraan *petanque* pelajar Se-Jawa timur bertujuan untuk mengidentifikasi status *psikologis* terkini yang dialami oleh para atlet peserta kejuaraan *petanque* pelajar Se-Jawa Timur yang bertanding di Kota Kediri Tahun 2025.

D. Manfaat Penelitian

Sejalan dengan isu yang telah dijelaskan, studi ini diproyeksikan memberikan dampak signifikan dan bernilai kepada:

1. Manfaat Teori:

- a. Memberikan sumbangan terhadap kemajuan penelitian dalam bidang psikologi olahraga, terutama dalam olahraga *petanque*.
- b. Menjadi acuan utama untuk penelitian lebih lanjut yang membahas aspek psikologis dalam cabang olahraga yang kurang mendominasi.

2. Manfaat Praktis:

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan keuntungan yang nyata bagi pihak-pihak yang terlibat, yaitu:

- a. Bagi Atlet Kejuaraan: Memberikan gambaran dan kesadaran mengenai profil kondisi mental yang dimilikinya, sehingga dapat menjadi motivasi untuk peningkatan performa psikologis di kompetisi selanjutnya.
- b. Bagi Pelatih dan Pembina: Menyediakan data empiris yang valid mengenai gambaran kondisi mental atlet pelajar yang berpartisipasi dalam event regional. Data ini dapat menjadi dasar evaluasi untuk perancangan program latihan mental, intervensi psikologis, dan strategi pembinaan yang lebih spesifik bagi atlet *petanque* di wilayah Jawa Timur.
- c. Bagi FOPI Kota Kediri (sebagai penyelenggara): Dapat digunakan sebagai data awal untuk mengevaluasi dampak penyelenggaraan pertandingan regional terhadap kondisi psikologis atlet, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya dukungan kesehatan mental dalam pertandingan olahraga pelajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Ma'munmurod, M. J. (2021). *Perbedaan Ketangguhan Mental Atlet Ditinjau Dari Jenis Kelamin Padasma Siswa "X"*.
- Akbar, A., Oktavianus, I., Yudi, A. A., Cahyani, F. I., & Kurniawan, R. (2023). *Kepercayaan Diri Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar Sumatera Barat*. 5, 174–183. <https://doi.org/10.24036/Patriot.V%Vi%I.965>
- Amalia, B., Nurkholis, N., & Sulistyarto, S. (2019). Faktor Fisik Dan Psikologis Prestasi Cabang Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 4(2), 309. [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2019.Vol4\(2\).3041](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2019.Vol4(2).3041)
- Ameraldo, F., Marsheilla Aguss, R., & Rahmawati, A. (2022). Pelatihan Peningkatan Kapasitas Manajemen Olahraga Sman 1 Rajabasa Lampung Selatan. *Journal Of Technology And Social For Community Service (Jtscs)*, 3(2), 306–310. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/teknobdimas>
- Andi Gilang Permadi, M. R. L. (2022). Sosialisasi Dan Pelatihan Tekhnik Dasar Permainan Olahraga Petanque Di Sman 4 Mataram. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Mandalika*, 3(1). <https://doi.org/10.36312/Abdimandalika.V3i1.717>
- Andi Gilang Permadi, & Muhammad Ridwan Lubis. (2022). *Sosialisasi Dan Pelatihan Tekhnik Dasar Permainan Olahraga Petanque Di Sman 4 Mataram*.
- Andika, M., Setiakarnawijaya, Y., & Pelana, D. R. (2020). *Hubungan Keseimbangan Dinamis Dengan Ketepatan Lemparan Shooting Jarak 8 Meter Pada Atlet Universitas Negeri Jakarta Fakultas Ilmu Olahraga Petanque Club*.
- Aridhotul Haqiyah, & Dindin Abidin. (2020). *Pengaruhkekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, Dan Self Talkterhadap Hasil Belajar Jurus Tunggal Pencak Silat Tangan Kosong*.

- Astakoni, I. M. P., & Nursiani, N. P. (2020). Efek Intervening Struktur Modal Pada Pengaruh Ukuran Perusahaan Terhadap Profitabilitas. *Krisna: Kumpulan Riset Akuntansi*, 11(2), 137–147. <https://doi.org/10.22225/Kr.11.2.1422.137-147>
- Atiq, A., Henjilito, R., Syafii, I., Antoro Putro, R., Alfian, M., Alamsyah, R., Syaiful Mustofa, A., Idfan Lutfiadi, A., Januar Abdi Pradana, A., Haryana, E., & Rovi Pahliwandari, Dan. (2022). *Strategi Dan Pola Latihan Fisik Atlet Pemula*.
- Ayu, K., Saputri, L., & Suwiwa, G. (2022). Media Pembelajaran Video Tutorial Teknik Dasar Lempar Petanque. *Jurnal Mimbar Ilmu*, 27(2), 254–261. <https://doi.org/10.23887/Mi.V27i2>
- Ayutisa Rizqanada. (2022). *Evaluasi Program Pembinaan Prestasi Olahraga Petanque Se-Karesidenan Kediri*.
- Badaru, B., Anwar, N. I. A., Hasmyati, H., Juhanis, J., & Azis, I. (2022). Analysis Of Anxiety And Stress Level Of Petanque Athletes. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 5(2), 385. <https://doi.org/10.31851/Hon.V5i2.7104>
- Buchori Ibrahim, M., Fifian Permata Sari, Ms., Lalu Puji Indra Kharisma, Ms., Indra Kertati, Mc., Putu Artawan, Ms., Gede Iwan Sudipa, Ms. I., Peran Simanihuruk, Mc., Ir Gusti Rusmayadi, Ms., Muhammadiyah, Ud, Ars Eko Nursanty, Ms., & Enos Lolang, M. (2023). *Metode Penelitian Berbagai Bidang Keilmuan (Panduan & Referensi)*. [www.Sonpedia.Com](http://www.sonpedia.com)
- Bustomi Oktaria Adhe, A. O., Hidayah, T., Okilanda, A., & Putra, D. D. (2020). Analisis Gerak *Pointing* Pada Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 5(1), 65–75. [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2020.Vol5\(1\).4807](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2020.Vol5(1).4807)
- Dairo Bili, L., & Lengo, M. D. (2019). Efektivitas Senam Otak Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Siswa. In *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan* (Vol. 2, Issue 2). [Http://ejournal.Upg45ntt.Ac.Id/Index.Php/Ciencias/Index](http://ejournal.upg45ntt.ac.id/index.php/Ciencias/index)

- Dinda Khansa Sundara, Bintang Larasati, Dewi Sheyka Meli, Dheandra Mariska Wibowo, Fitri Nurulliza Utami, Silky Maulina, Yuliana Latifah, & Neni Sri Gunarti. (2022). *Romaterapi Sebagai Terapi Stres Dan Gangguan Kecemasan*.
- Festiawan Rifqi. (2020). *The Power Of Imagery (Efek Imagery Dalam Olahraga)*.
- Fitriana Eko Nopiyanto, Y. (2021). *The Relationship Between Swimming Coach Knowledge About Sports Psychology And Achievement Of Swimming Athletes In Rejang Lebong*. 2(2), 228–239. <https://doi.org/10.33369/Gymnastics>
- Friska Sari Gracia Sinaga¹, I. (2019). Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan Analysis Biomechanics *Pointing Dan Shooting* Petanque Pada Atlet Tc Pon Xx Papua. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3 Nomor 2. <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/so>
- Gilang Permadi, A., Lubis, M. R., & Maulidin, D. (2021). *Pelatihan Teknik Dasar Dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga Petanque Pada Pengcab Petanque Kab.Lombok Utara* (Vol. 2, Issue 2). <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/abdimandalika/issue/archive>
- Gilang Permadi, A., Lubis, M. R., & Yusuf, R. (2021). *Abdi Masyarakat 6 Pelatihan Teknik Dasar Dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga Petanque Pada Siswa Smpn 2 Jonggat Lombok Tengah*. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/pb/issue/archive>
- Gilang Permadi Andi, & Lubis Muhammad Ridwan. (2022). *Sosialisasi Dan Pelatihan Teknik Dasar Permainan Olahraga Petanque Di Sman 4 Mataram*.
- Gultom, J. B. (2019). *Pengaruh Motivasi Belajar Dan Fasilitas Belajar Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Ips Kelas Viii Di Smp Negeri 2 Ujung Padang Kecamatan Aek Natas Tahun Ajaran 2019/2020*.
- Hafidz, A., & Priambodo, A. (N.D.). Problematik Psikososial Pada Atlet Cabang Olahraga Petanque Psychosocial Problems In Athletes Petanque Sports. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 2022(1), 39–50.

- Handayani, S. G. (2019). Peranan Psikologi Olahraga Dalam Pencapaian Prestasi Atlet Senam Artistik Kabupaten Sijunjung. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 2(2), 1–12. <https://doi.org/10.31539/Jpjo.V2i2.714>
- Hariadi Ahmad. (2021). *Hubungan Kestabilan Emosi Dengan Kontrol Diri Siswa Sekolah Menengah Pertama*.
- Harianja Mony Kristi. (2024). *Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Tennis Di Universitas Negeri Medan*.
- Holifatul Jennah, Choli Astutik, Nur Fitriyah Indraswari, & Feri Weldani. (2023). Profil Mental Atlet Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Vii Petanque Sumenep Dilihat Dari Perspektif Imagery Dan Self Talk. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 118–123. <https://doi.org/10.31602/Rjpo.V6i1.8131>
- Ilham Zalikal. (2021). *Peranan Psikologi Olahraga Terhadap Atlet*.
- Irwanto1, M. Z. R. (2019). *Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi*.
- Karisma Sari, Y., Imron, F., Beni Asfuri, N., Budi Santoso, A., & Tunas Pembangunan Surakarta, U. (N.D.). *Pelatihan Akurasi Shooting Cabang Olahraga Petanque Pada Atlet Kabupaten Sragen* (Vol. 4).
- Kartikasari, D., Komariyah, L., Rahmat, A., Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, P., Kunci, K., & Jasmani, P. (2023). *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga Aspek Psikologis Dalam Pembelajaran Renang: Systematic Literature Review Info Artikel* (Vol. 4). <http://jurnal.icjambi.id/index.php/sprinter/index>
- Khoirul Nisa, M. J. (2021). *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri*.

- Lailidewi Candra Purnamasari. (2024). *Pengaruh Grit Terhadap Motivasi Berprestasi (Need Of Achievement) Pada Atlet Pelajar Sma Negeri Olahraga Jawa Timur.*
- Lara, A. A. (2021). *Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque Jarak 6 Meter Pada Atlet Riau.*
- Lidya Isdarianti, N., Jafar, M., & Wiyanto, A. (2022). Evaluasi Kemampuan Shooting Cabang Olahraga Petanque Pada Atlet Rampagoe Petanque Club Usk Tahun 2022. *Online) Journal Of Physical Activity And Sports*, 3(3), 161–167. <https://doi.org/10.53869/jpas.V3i3.184>
- Muslim Shalahuddin. (2021). *Pengaruh Motivasi Terhadap Minat Wirausaha Mahasiswa Program Studi Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Ar-Raniry Banda Aceh.*
- Nisa Khoirul, & Miftakhul Jannah. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketangguhan Mental Atlet Bela Diri. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 36–45. <https://doi.org/10.26740/cjpp.V8i3.41165>
- Novarida Maulidya, Iftakhul J. (2021). *Hubungan Psychological Capital Dengan Mental Toughness Pada Atlet Beladiri Novarida Maulidya Miftakhul Jannah.*
- Nur, M. (2022). *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar Pelatihan Teknik Dasar Dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga Petanque Pada Mahasiswa Fik Unm Makassar.*
- Nur Ramadhan, F., & Armen Gamael, Q. (2019). *Pentingnya Mengetahui Psikologis Atlet Dalam Melakukan Pengajaran Dan Pelatihan.*
- Nur Wahyuni. (2020). *Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di Smp Negeri 18 Makassar Skripsi.*
- Nurhasan, N., Arif Al Ardha, M., Salsabila Rhesa Pandhadha Putra, N., Asgi Sukmana, A., Bing Yang, C., Pambuka Putra, K., Sawa Bikalawan, S., Firdaus

- Adli Bakri, M., Bayu Putro, A., & Irani, R. (2024). *Tren Dan Perkembangan Penelitian Petanque Dalam Dekade Terakhir: Tinjauan Sistematis*. 61, 567–577. <https://Recyt.Fecyt.Es/Index.Php/Retos/Index>
- Pelana Ramdan, Hanif Achmad Sofyan, & Saleh Caca Isa. (2020). *Teknik Dasar Bermain Olahraga Petanque* (Monalisa, Ed.). Pt Rajagrafindo Persada.
- Pratama, E. Y., & U. R. J. (2024). *Psikologi Olahraga: Pendekatan Holistik Bagi Atlet*. Pradina Pustaka.
- Rabani Arsi, & Nurhidayat. (2021). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Pointing Gamepada Mahasiswa Minat Bakat Olahraga Petanque universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Rabukit Damanik. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa Rabukit Damanik. In *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan* (Vol. 9, Issue 1).
- Rachmawati, S., Rahmat Hidayat, D., & Badrujaman, A. (2021). *Self-Efficacy: Literatur Review*.
- Rahmadani, S. I., Sulistyarto, S., & Wismanadi, H. (2024). *Analisis Swot Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Panahan Di Koni Kabupaten Trenggalek*. <http://Ejournal.Warunayama.Org/Index.Php/Jayabama>
- Ramadhani, I. W., Fahmawati, Z. N., & Affandi, G. R. (2021). Pelatihan Goal Setting Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Pada Siswa Di Smp Muhammadiyah 1 Sidoarjo. *Altruis: Journal Of Community Services*, 2(3). <https://doi.org/10.22219/Altruis.V2i3.18044>
- Ridho Ismail Aghna Nugraha, T. S. B. R. I. (2021). *Profil Kondisi Fisik Dan Keterampilan Psikologis Atlet Pencak Silat Perguruan Persinas Asad Kota Bengkulu*.
- Rohendi, A., & Rustiawan, D. H. (2020). Kebutuhan Sport Science Pada Bidang Olahraga Prestasi. *Journal Respects*, 2(1), 30–45.

- Safitri, J., & Yuliasari, D. (2020). Terapi Relaksasi (Napas Dalam) Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. In *Jurnal Dunia Kesmas* (Vol. 9, Issue 3). Online. [Http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Duniakesmas/Index](http://Ejurnalmalahayati.Ac.Id/Index.Php/Duniakesmas/Index)
- Safitri, Siti Nabila, Rahmah, Jihan Hafizhah, Yulitri, Sherly, Addini, Khalisha Nafila, Aulia, & Prima. (2024). Pengaruh Self Talk Positif Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet. In *Ijespg Journal* (Vol. 2, Issue 2). [Http://Ijespgjournal.Org](http://Ijespgjournal.Org)
- Saiful Amri Al-Khusaini, M. (2021). *Keterampilan Shooting Pada Permainan Petanque*. 4(2), 69–75.
- Saputro, U. G., Susilo, H., & Ekawati, R. (2023). *Analisis Penerapan Mindfulness Dalam Pembelajaran Siswa Sekolah Dasar*. [Http://Jiip.Stkipyapisdampu.Ac.Id](http://Jiip.Stkipyapisdampu.Ac.Id)
- Sari, Y., Kepelatihanolahraga, P., & Tunas Pembangunan, U. (2021). *Sosialisasi Cabang Olahraga Petanque Pada Guru Smp Se-Kabupaten Sragen Tahun 2020* (Vol. 2).
- Sebastian, C., Andhyka Kusuma, W., & Wibowo, H. (2020). Analisis Tingkat Stres Manusia Terhadap Perubahan Genre Game Dengan Menggunakan Sensor *Biofeedback*. *Repositor*, 2(11), 1474–1480.
- Sentot Imam Wahjono. (2022). *Manajemen Motivasi Sentot Imam Wahjono*. [Https://Www.Google.Com/Search?Q=Motivasi&Rlz=1c1chbd](https://Www.Google.Com/Search?Q=Motivasi&Rlz=1c1chbd)
- Sholichah, I. F., & Dwi, A. (2020). *Motivasi Berprestasi Dan Ketangguhan Mental Atlet*.
- Silviani, Y. E., Karaman, B., Septiana, P., Studi, P., Iv, D., Stikes, K., Mandiri, T., Bengkulu, S., Kunci, K., Dismenorea, :, & Nafas, T. R. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Terhadap Dismenorea*.
- Sridana Rosa. (2025). *Engaruh Kepercayaan Diri Dan Kecemasan Terhadap Kinerja Atlet Bola Voli Remaja Melalui Motivasi Berprestasi Di Diy*.

- Sukmana Abdian Asgi, & Burstiando Riski. (2025). Kelayakan Pengembangan Lapangan Permainan Goboy Double Circle Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 3, 395–403.
- Sumertajaya, I. K. S. W. (2023). *Implikasi Perubahan Undang-Undang Keolahragaan Terhadap Pengupahan Bagi Olahragawan Profesional*.
- Trianita, E. (2025). *Peran Guru Sebagai Agen Sosialisasi Dalam Menciptakan Lingkungan Sosial Yang Sehat Di Sekolah (Studi Kasus Di Sekolah Menengah Pertama 15 Kota Bengkulu)*.
- Tumanggor, Y. P., Aritonang, R., Nabila, A. S., Alvionita, N., & Marpaung, W. (2021). Psychological Well-Being Ditinjau Dari Mindfulness Pada Atlet Remaja Difabel Di Npc Prov Sumut. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3k)*, 2(2), 102–106. <https://doi.org/10.51849/J-P3k.V2i1.86>
- Waruwu, M., Pu'At, S. N., Utami, P. R., Yanti, E., & Rusydiana, M. (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan Dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/Jipp.V10i1.3057>
- Yaakob, H., & Abdul Wahab, M. N. (2022). Integrasi Pembelajaran Sains Dan Latihan *Biofeedback* Dalam Meningkatkan Prestasi Mata Pelajaran Sains Murid Sekolah Rendah. *International Journal Of Humanities Technology And Civilization*, 7(1), 26–32. <https://doi.org/10.15282/Ijhtc.V7i1.7596>
- Yayasan Nurul Islam, I. (2019). Dakwah Pada Masyarakat Pedesaan Dalam Bingkai Psikologi Dan Strategi Dakwah Ansori Hidayat. In *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam* (Vol. 01).
- Yuliani, W., & Supriatna, E. (2023). *Metode Penelitian Bagi Pemula*. www.freepik.com
- Yuliawan, E., Muzaffar, A., Praditiwi, M., Mizian, Z., Olahraga Dan Kesehatan, P., & Jambi, U. (N.D.). *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri Terhadap Hasil*

Shooting Atlet Petanque Tanjung Jabung Timur.
[Https://Doi.Org/10.37058/Sport](https://doi.org/10.37058/Sport)

Zharfani Handy Aulia, Wimbarti Supra, & Kusrohmaniah Sri. (2022). *Pengaruh Konsumsi Kafein Terhadap Akurasi Dan Waktu Reaksi Pada Atlet*. 6, 12–20.