

**HUBUNGAN ANTARA KONDISI FISIK DENGAN KONSENTRASI DAN
KECEMASAN PADA ATLET NUSANTARA *PETANQUE CLUB* KEDIRI
TAHUN 2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH:

LAVIO DEFITRA CHRISTIANTO

NPM: 22.1.50.30.209

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
2026

Skripsi Oleh:

LAVIO DEFITRA CRHISTIANTO
NPM 22.1.50.30.209

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KONDISI FISIK DENGAN KONSENTRASI DAN
KECEMASAN PADA ATLET NUSANTARA *PETANQUE CLUB* KEDIRI
TAHUN 2025**

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

Tanggal: 9 Juli 2026

Pembimbing I



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
NIDN. 0927078804

Pembimbing II



Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd
NIDN. 0709099001

Skripsi Oleh:

LAVIO DEFITRA CRHISTIANTO
NPM 22.1.50.30.209

Judul:

**HUBUNGAN ANTARA KONDISI FISIK DENGAN KONSENTRASI DAN
KECEMASAN PADA ATLET NUSANTARA *PETANQUE CLUB* KEDIRI
TAHUN 2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal: 16 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

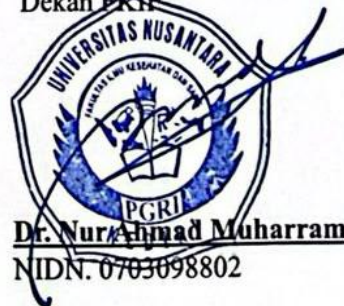
Panitia Penguji:

1. Ketua : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd
2. Penguji I : Dr. Puspodari, M.Pd
3. Penguji II : Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd



Mengetahui,

Dekan FKIP



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN. 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini saya,

Nama : Lavio Defitra Crhistianto
Jenis kelamin : Laki-Laki
Tempat/tgl.lahir : Kediri/18 Desember 2001
NPM : 22.1.50.30.209
Fak/Jur/Prodi : FIKS/ S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya,bahwa dengan 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, 16 Juli 2026

Yang menyatakan



LAVIO DEFITRA CRHISTIANTO
NPM: 22.1.50.30.209

Motto:

“Ada banyak sekali mimpi yang harus diwujudkan termasuk mimpi Bapak dan Ibu saya, jadi saya tidak akan menyerah untuk mewujudkan mimpi Bapak dan Ibu saya”
(Penulis)

Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
(Q.S Insyira: 5)

Persembahan:

Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillahirobbi alamiin, sungguh sebuah perjuangan yang cukup Panjang telah aku lalui untuk mendapatkan gelar sarjana ini. Rasa Syukur dan Bahagia yang kurasakan ini akan aku persembahkan kepada orang-orang yangku sayangi dan berarti dalam hidupku:

1. Orang tuaku yang tercinta dan tersayang, Bapak Antok dan Ibu Sarti atas segala pengorbanan dan tulus kasih. Semoga Bapak dan Ibu sehat dan bahagia selalu.
2. Diri sendiri yang selalu mampu menguatkan dan menyakinkan tanpa jeda bahwa semuanya bakalan selesai pada waktunya.
3. Teman-teman dari *Nusantara Petanque Club* Kediri yang selalu memberikan support dan membantu untuk menyelesaikan penelitian ini.
4. Sahabat-sahabatku (Yayank, Eko, Adam, Irfan, Yayang, Dona) yang setia menemaniku dan berjuang bersama.
5. Kekasihku tercinta yang selalu menemani dan memberikan semangat.

PRAKATA

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT, karena berkat anugerah, petunjuk, dan bimbingan-Nya, penulis mampu menyusun dan menyajikan proposal penelitian yang berjudul "Hubungan Kondisi Fisik dengan Konsentrasi dan Kecemasan pada Atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri Tahun 2025" sebagai bagian dari proses pengerjaan skripsi di Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.

Skripsi penelitian ini disusun dengan tujuan untuk meneliti dan menganalisis keterkaitan antara kondisi fisik atlet dengan konsentrasi serta tingkat kecemasan yang mungkin dapat memengaruhi kinerja atlet, terutama di lingkungan Nusantara *Petanque Club* Kediri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi semua pihak yang terlibat dalam pembinaan olahraga anak usia dini, khususnya dalam memahami pentingnya keseimbangan antara kondisi fisik dan aspek psikologis seorang atlet.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis telah menerima berbagai masukan, petunjuk, serta dukungan dari banyak pihak. Oleh karena itu, dengan tulus penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd., selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada Mahasiswa.
2. Dr. 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. Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd., selaku dosen pembimbing pertama, yang dengan sabar dan penuh perhatian membimbing penulis mulai dari penyusunan awal hingga penyelesaian skripsi ini.
5. Wing Prasetya Kurniawan, MPd., selaku dosen pembimbing kedua, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dr. Abdian Asgi Sukmana, M.Or., selaku pelatih pada Nusantara *Petanque Club*, telah menciptakan sinergi unik yang memperkaya penelitian ini dengan prespektif dan relevansi praktis.
7. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri, atas ilmu, motivasi dan inspirasi yang diberikan selama masa perkuliahan.
8. Pihak Nusantara *Petanque Club* Kediri yang telah memberikan izin dan dukungan terhadap rencana penelitian ini.
9. Keluarga tercinta yang selalu memberikan dukungan, doa, dan semangat baik secara moril maupun materil.

10. Teman-teman mahasiswa yang telah memberikan masukan dan semangat dalam proses pembuatan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih belum sempurna, oleh karena itu masukan dan saran yang konstruktif sangat penulis butuhkan dalam skripsi ini untuk penyempurnaan penelitian yang akan dilakukan. Diharapkan penelitian ini nantinya dapat memberikan keuntungan tidak hanya untuk kebutuhan akademis, tetapi juga sebagai pertimbangan dalam usaha meningkatkan kualitas pembinaan atlet muda, terutama dalam aspek fisik dan psikologis.

Sebagai penutup, semoga skripsi ini dapat menjadi langkah awal untuk sebuah penelitian yang bermanfaat, baik dalam pengembangan ilmu pengetahuan maupun peningkatan kualitas pembinaan atlet muda di Indonesia.

Kediri, 16 Juli 2026

LAVIO DEFITRA CRHISTIANTO

NPM: 22.1.50.30.209

ABSTRAK

Crhistiano Lavio Defitra. Hubungan Antara Kondisi Fisik dengan Konsentrasi dan Kecemasan pada Atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri Tahun 2025, Skripsi, PENJASKESREK, FIKS UN PGRI Kediri, 2026.

Kata kunci: kondisi fisik, konsentrasi, kecemasan, atlet *petanque*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kondisi fisik dengan konsentrasi serta hubungan antara kondisi fisik dengan kecemasan pada atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri. Kondisi fisik menjadi salah satu faktor penting dalam olahraga *petanque* karena berperan dalam menjaga kestabilan gerak, kemampuan mempertahankan fokus, serta kesiapan mental atlet saat menghadapi pertandingan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri dengan sampel sebanyak 15 atlet yang diperoleh melalui teknik total sampling. Pengumpulan data kondisi fisik dilakukan melalui tes kekuatan otot lengan, *power* otot lengan, kekuatan genggam, kelentukan pergelangan tangan, keseimbangan, dan koordinasi mata tangan. Konsentrasi diukur menggunakan *Grid Concentration Test*, sedangkan kecemasan menggunakan *Sport Competition Anxiety Test* (SCAT). Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi fisik dengan konsentrasi dengan nilai korelasi 0,678 (sig. 0,005 < 0,05) dan hubungan signifikan antara kondisi fisik dengan kecemasan dengan nilai korelasi -0,585 (sig. 0,022 < 0,05). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memiliki hubungan dengan konsentrasi dan kecemasan atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri Tahun 2025.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
PRAKATA.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori	10
1. Teori Kondisi Fisik.....	10
2. Teori Konsentrasi	11
3. Teori Kecemasan.....	14
4. Konsentrasi.....	16
5. Kecemasan	17
6. Kondisi Fisik	21
B. Penelitian Terdahulu yang relevan	30
C. Kerangka Berpikir.....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	34

BAB III METODE PENELITIAN	36
A. Desain Penelitian.....	36
B. Definisi Operasional.....	36
C. Teknik Pengumpulan Data	39
D. Instrumen Penelitian.....	40
E. Tempat dan Jadwal Penelitian.....	48
F. Populasi dan Sampel	48
G. Prosedur Penelitian.....	49
H. Teknik Analisis Data	51
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	 55
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	72
 BAB V PENUTUP	 80
A. Simpulan	80
B. Implikasi.....	81
C. Keterbatasan	81
D. Saran.....	83
 DAFTAR RUJUKAN.....	 85
LAMPIRAN.....	89

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2. 1 : Penelitian Terdahulu.....	30
3. 1 : Norma Tes <i>Push Up</i>	40
3. 2 : Norma Tes Keseimbangan	43
3. 3 : Norma <i>Power</i> Otot Lengan	43
3. 4 : Norma Kekuatan Otot Peras Tangan.....	44
3. 5 : Norma koordinasi mata tangan	46
3. 6 : <i>Grid Concentration Test</i>	46
3. 7 : Norma Penilaian Konsentrasi.....	47
3. 8 : Norma Penilaian Kecemasan	47
3. 9 : Kisi-Kisi (SCAT) <i>Sport competition Anxiety Test</i>	55
4. 1 : Hasil Ringkasan Uji Validitas Instrumen	55
4. 2 : Hasil Uji Validitas Instrumen.....	56
4. 3 : Hasil Uji Reliabilitas	57
4. 4 : Frekuensi Data Jenis Kelamin	57
4. 5 : Analisis Deskriptif Tingkat Kekuatan Otot Lengan.....	58
4. 6 : Frekuensi Data Tingkat Kekuatan Otot Lengan.....	59
4. 7 : Analisis Deskriptif Tingkat Kelentukan Pergelangan Tangan	59
4. 8 : Frekuensi Data Tingkat Kelentukan Pergelangan Tangan	49
4. 9 : Analisis Deskriptif Data Tingkat <i>Power</i> Otot Lengan	60
4. 10 : Frekuensi Data Tingkat <i>Power</i> Otot Lengan	61
4. 11 : Analisis Deskriptif Data Kekuatan Otot Peras Tangan	62
4. 12 : Frekuensi Data Tingakat Kekuatan Otot Peras Tangan.....	62
4. 13 : Analisis Deskriptif Data Tingkat Keseimbangan	63
4. 14 : Frekuensi Data Tingkat Keseimbangan	64
4. 15 : Analisis Deskriptif Data Tingkat Koordinasi Mata-Tangan.....	65
4. 16 : Frekuensi Data Tingkat Koordinasi Mata-Tangan	65
4. 17 : Analisis Deskriptif Data Tingkat Konsentrasi.....	66
4. 18 : Frekuensi Data Tingkat Konsentrasi	66

4. 19	: Analisis Deskriptif Data SCAT	68
4. 20	: Frekuensi Data Tingkat Kecemasan.....	68
4. 21	: Hasil <i>Z-Score</i> setiap Komponen Kondisi Fisik.....	69
4. 22	: Hasil Uji Standarisasi <i>T-Score</i>	69
4. 23	: Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> Kondisi Fisik.....	70
4. 24	: Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> Konsentrasi	71
4. 25	: Hasil Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i> Kecemasan.....	71
4. 26	: Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> X dengan Y1	72
4. 27	: Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Moment</i> X dengan Y2	72
4. 28	: Data Hasil Kategori Kondisi Fisik.....	73

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2. 1 : Kerangka Berpikir.....	42
3. 1 : <i>Giniometer</i>	42
3. 2 : Kelentukan pergelangan tangan	42
3. 3 : Dinding Target	45
4. 1 : Diagram Grafik Tingkat Kekuatan Otot Lengan	58
4. 2 : Diagram Grafik Tingkat Kelentukan Pergelangan Tangan	60
4. 3 : Diagram Grafik Tingkat <i>Power</i> Otot Lengan	61
4. 4 : Diagram Grafik Tingkat Kekuatan Otot Peras Tangan	63
4. 5 : Diagram Grafik Tingkat Keseimbangan	64
4. 6 : Diagram Grafik Tingkat Koordinasi Mata-Tangan	66
4. 7 : Diagram Grafik Tingkat Konsentrasi	67
4. 8 : Diagram Grafik Tingkat Kecemasan	68

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Kuesioner (<i>Sport Competition Anxiety Test</i>)	90
2 : Validasi Instrumen Oleh Ahli	92
3 : Hasil Uji Validitas menggunakan SPSS	95
4 : Hasil Uji Reliabilitas menggunakan SPSS	96
5 : Hasil Rekapitulasi Data Kuesioner	97
6 : Data Hasil Penelitian Awal	98
7 : Hasil Analisis Deskriptif Statistik Data	99
8 : Hasil Uji Normalitas Menggunakan SPSS	100
9 : Hasil Uji Korelasi <i>Pearson Product Momen</i> menggunakan SPSS	101
10 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian	102
11 : Surat Izin Penelitian	106
12 : Surat Balasan Penelitian	107
13 : Surat Keterangan Bebas Similarity	108
14 : Lembar Skor Similarity	109
15 : Lembar Kartu Bimbingan	110
16 : Lembar Berita Acara Ujian Skripsi	113
17 : Lembar Revisi Ujian	114

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Petanque merupakan cabang olahraga presisi yang menuntut kemampuan fisik dan mental secara seimbang, sehingga setiap komponen yang memengaruhi performa atlet memiliki peran krusial dalam menentukan hasil akhir pertandingan. Dalam konteks ini, kondisi fisik, konsentrasi, dan kecemasan menjadi tiga variabel utama yang saling berkaitan erat dan secara bersamaan memengaruhi efektivitas atlet dalam menjalankan perannya di lapangan. Kondisi fisik yang optimal, yang mencakup kekuatan otot, daya tahan tubuh, serta koordinasi gerak, menjadi fondasi penting dalam mendukung kestabilan teknik lempar bola *petanque*, mengingat olahraga ini menuntut tingkat akurasi yang tinggi dalam setiap gerakan. Atlet dengan kebugaran fisik yang baik cenderung memiliki ketahanan tubuh lebih prima dalam menghadapi tekanan kompetisi, yang pada akhirnya juga berdampak pada kemampuan menjaga fokus dan ketenangan saat pertandingan berlangsung. Dalam situasi kompetitif, konsentrasi menjadi faktor penentu keberhasilan karena seorang atlet harus mampu memusatkan perhatian pada target dan mempertahankan kontrol gerak, meskipun berada dalam kondisi tertekan oleh lawan atau lingkungan pertandingan. Sebaliknya, kecemasan menjadi faktor penghambat yang dapat menurunkan konsentrasi dan kestabilan performa atlet, karena dapat memicu gangguan fisiologis seperti jantung berdebar, napas pendek, pikiran negatif, hingga ketegangan otot yang mengganggu presisi gerakan.

Dalam konteks *petanque*, keseimbangan antara kesiapan fisik dan kestabilan psikologis sangat penting karena olahraga ini tidak hanya mengandalkan kekuatan, tetapi juga kesabaran dan pengendalian diri yang baik. Hubungan antara ketiga variabel tersebut membentuk satu dinamika yang kompleks namun penting untuk dipahami lebih dalam, terutama dalam upaya meningkatkan prestasi atlet secara menyeluruh. Sejalan dengan arah tersebut, penting untuk menjelaskan bagaimana masing-masing variabel tersebut

berfungsi dalam kerangka performa atletik. Kondisi fisik sebagai variabel pertama mencakup aspek yang dapat diukur secara objektif seperti kekuatan otot lengan, daya tahan pernapasan, fleksibilitas, dan koordinasi motorik, yang semuanya telah terbukti berpengaruh signifikan terhadap kualitas dan presisi dalam lemparan bola *petanque*, sebagaimana disampaikan dalam penelitian (Mulyani & Syah, 2025).

Sementara itu, konsentrasi merupakan kemampuan atlet untuk mempertahankan fokus mental terhadap tugas yang sedang dijalani, mengeliminasi distraksi dari lingkungan, serta memproses informasi secara terpusat dan efisien yang semuanya sangat vital dalam olahraga presisi seperti *petanque* (Ratiyono dkk., 2023). Sebaliknya, kecemasan dalam dunia olahraga sering muncul menjelang dan selama pertandingan, baik dalam bentuk kecemasan kognitif maupun somatik, yang dapat menurunkan performa dengan mengganggu ketenangan mental dan kestabilan fisik atlet (Widya Putri dkk., 2024).

Menariknya, sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dan konsentrasi, di mana peningkatan kecemasan seringkali berbanding lurus dengan penurunan fokus dan kepercayaan diri saat bertanding. Dalam hal ini, kondisi fisik yang baik juga memainkan peran penting dalam mengelola kecemasan, karena dengan tubuh yang bugar dan siap, seorang atlet cenderung merasa lebih percaya diri dan siap menghadapi tekanan kompetisi. Maka dari itu, memahami keterkaitan antara kondisi fisik, konsentrasi, dan kecemasan tidak hanya penting dari sisi akademik, tetapi juga sangat dibutuhkan secara praktis dalam penyusunan sistem pelatihan atlet *petanque* yang menyeluruh dan berbasis data.

Fenomena nyata di lapangan menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi tantangan besar bagi para atlet *petanque* di Indonesia. Studi yang dilakukan oleh (Mulyani & Syah, 2025), menemukan bahwa atlet *petanque* mengalami tingkat kecemasan sedang dan mengalami kecemasan tinggi menjelang pertandingan, yang berarti sebagian besar atlet masih belum memiliki kesiapan mental yang ideal. Temuan lain dari penelitian (Badaru dkk.,

2022), menunjukkan bahwa sekitar 25 % atlet *petanque* mengalami kecemasan dalam kategori tinggi, walaupun secara umum tingkat kecemasan tergolong rendah hingga sedang. Fakta ini menandakan adanya kondisi psikologis yang tidak sepenuhnya stabil di kalangan atlet, yang dapat mempengaruhi konsistensi performa selama pertandingan.

Sementara itu, menurut penelitian Widya Putri et al., (2024), studi di *Central Java* menunjukkan kepercayaan diri, yang merupakan bagian dari kesiapan mental dan sering kali dipengaruhi oleh kondisi fisik, memiliki korelasi negatif yang signifikan terhadap kecemasan, sehingga semakin tinggi kepercayaan diri, semakin rendah tingkat kecemasan atlet. Dari sudut pandang yang lebih luas, data dari Databoks (2024) menunjukkan bahwa kebugaran fisik remaja Indonesia menurun sebesar 5% sejak tahun 2015, yang berpotensi memengaruhi kesiapan fisik atlet muda yang menjadi bagian dari klub-klub olahraga seperti *petanque*. Penurunan kebugaran ini, jika tidak segera ditangani, dapat berdampak pada menurunnya daya saing atlet Indonesia dalam berbagai ajang olahraga nasional maupun internasional. Maka dari itu, adanya kesenjangan antara kesiapan fisik dan mental yang belum sepenuhnya tertangani secara terintegrasi dalam program pelatihan membuat penelitian ini menjadi sangat penting untuk dilaksanakan. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat ditemukan pola hubungan yang dapat menjadi dasar ilmiah dalam penyusunan program pelatihan fisik dan mental yang lebih adaptif, terarah, dan relevan dengan kondisi nyata yang dihadapi oleh para atlet *petanque* Indonesia, khususnya di Nusantara *Petanque Club* Kediri.

Dalam mendukung kerangka konseptual penelitian ini, penting untuk meninjau sejumlah penelitian terdahulu yang relevan dengan variabel-variabel yang diteliti, yaitu kondisi fisik, konsentrasi, dan kecemasan pada atlet *petanque*. Salah satu studi yang memberikan gambaran penting tentang aspek psikologis atlet adalah penelitian yang dilakukan oleh (Mulyani dan Syah 2025), yang menganalisis tingkat kecemasan atlet *petanque* Universitas Pendidikan Mandalika. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa sebesar 40,91 % atlet mengalami kecemasan dalam kategori sedang dan 27,27 % dalam

kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet berada dalam kondisi mental yang belum stabil secara optimal menjelang pertandingan penting. Penelitian ini memperlihatkan bahwa kecemasan merupakan persoalan nyata yang dialami oleh atlet, terutama dalam menghadapi tekanan kompetisi.

Kondisi ini tentu menjadi perhatian karena kecemasan berlebih dapat mengganggu performa teknik, konsentrasi, dan pengambilan keputusan saat bertanding. Lebih lanjut, studi oleh (Widya Putri dkk., 2024) di wilayah Central Java menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan kecemasan, yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat kepercayaan diri seorang atlet, maka semakin rendah tingkat kecemasannya, dan sebaliknya. Ini menunjukkan bahwa aspek psikologis saling terhubung secara kompleks dalam menentukan performa atlet.

Dalam konteks pelatihan, penelitian (Isyani dkk., 2022), memberikan pendekatan solusi yang menarik melalui model Problem-Focused Coping (PFC), yang terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pra-pertandingan sekaligus meningkatkan kepercayaan diri atlet *petanque* melalui pelatihan berbasis pemecahan masalah dan penguatan control. Keempat studi tersebut secara umum menunjukkan bahwa variabel kecemasan dan psikologis atlet telah banyak diteliti, terutama dalam konteks respons mental terhadap tekanan kompetisi. Namun demikian, dari keempat kajian tersebut dapat dilihat bahwa aspek kondisi fisik belum dimasukkan sebagai variabel penting yang mungkin memengaruhi atau berkorelasi langsung dengan kondisi mental atlet, seperti konsentrasi dan kecemasan. Ketidadaan variabel fisik sebagai komponen utama dalam kerangka penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat ruang yang belum terjelajahi dalam memahami keterkaitan antara kesiapan fisik dengan stabilitas psikologis, khususnya dalam olahraga *petanque* yang sangat mengandalkan ketepatan, kontrol, dan fokus. Oleh sebab itu, penting dilakukan penelitian yang tidak hanya berfokus pada aspek mental semata, tetapi juga mengintegrasikan variabel kondisi fisik untuk melihat pengaruh menyeluruh terhadap performa atlet.

Dari analisis literatur yang telah dilakukan, terlihat dengan jelas bahwa sebagian besar penelitian terdahulu masih membahas variabel secara parsial dan belum menyajikan pendekatan terpadu yang mengkaji kondisi fisik secara bersamaan dengan aspek konsentrasi dan kecemasan dalam satu model analisis yang holistik. Banyak dari penelitian tersebut berfokus hanya pada aspek psikologis seperti tingkat kecemasan, strategi coping, atau kepercayaan diri, tanpa mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor tersebut dipengaruhi atau berkaitan dengan kesiapan fisik atlet. Padahal, dalam konteks olahraga kompetitif seperti *petanque*, variabel fisik dapat menjadi prediktor penting dalam membentuk ketahanan mental serta kemampuan fokus saat pertandingan berlangsung.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 18 Mei 2025 di lapangan latihan Nusantara *Petanque Club* Kediri, ditemukan bahwa pola latihan yang diterapkan masih sangat terfokus pada pengembangan keterampilan teknik dasar dan strategi permainan. Meskipun pendekatan ini krusial dalam konteks penguasaan teknis olahraga *petanque*, namun ada kecenderungan bahwa aspek kondisi fisik belum mendapatkan perhatian yang proporsional. Padahal, dalam pertandingan *petanque*, atlet dituntut untuk memiliki daya tahan statis yang tinggi, konsentrasi jangka panjang, serta kemampuan mempertahankan kestabilan psikologis di bawah tekanan. Kondisi fisik yang kurang optimal dapat menyebabkan kelelahan lebih cepat, yang secara langsung berdampak pada kemampuan konsentrasi dan kestabilan emosi atlet saat bertanding. Observasi ini diperkuat oleh beberapa temuan di lapangan, seperti adanya penurunan konsentrasi pada babak-babak akhir permainan serta munculnya gestur cemas dan gugup pada atlet saat menghadapi lawan unggulan. Hal ini menandakan bahwa pengaruh kondisi fisik terhadap aspek psikologis belum sepenuhnya dipertimbangkan dalam program latihan yang ada. Dengan demikian, dibutuhkan perhatian khusus terhadap bagaimana kondisi fisik dapat membentuk atau memengaruhi kesiapan mental atlet dalam menghadapi tekanan kompetisi. Temuan ini menjadi dasar awal penting untuk

menggali lebih jauh hubungan antara kondisi fisik dengan konsentrasi dan kecemasan dalam konteks olahraga *petanque*.

Selanjutnya, pada observasi kedua yang dilakukan pada tanggal 8 Juni 2025, terlihat adanya perbedaan kemampuan fisik antar atlet yang cukup mencolok. Beberapa atlet menunjukkan gejala kelelahan yang lebih cepat dari yang lain, bahkan sebelum latihan selesai, terutama saat melakukan latihan akurasi dan lemparan jarak jauh. Ketimpangan ini mengindikasikan bahwa tidak semua atlet berada dalam kondisi fisik ideal yang dapat menunjang stabilitas performa. Dalam sesi wawancara singkat, beberapa atlet mengaku merasa tegang dan sulit berkonsentrasi ketika berada dalam situasi pertandingan yang menegangkan, seperti babak penentuan skor atau melawan atlet unggulan. Kondisi ini diperparah dengan munculnya gejala kecemasan, seperti tangan gemetar, sulit fokus, dan jantung berdebar cepat sebelum pertandingan dimulai. Kecemasan tersebut diyakini bukan hanya berasal dari tekanan psikologis, tetapi juga akibat dari kelelahan fisik yang mengurangi kemampuan tubuh untuk tetap tenang dan fokus. Hal ini memperkuat asumsi bahwa hubungan antara kondisi fisik dengan tingkat konsentrasi dan kecemasan bersifat saling berkaitan. Oleh karena itu, dibutuhkan penelitian yang mendalam untuk mengetahui sejauh mana kondisi fisik atlet *petanque* berkontribusi terhadap konsentrasi dan kestabilan emosional mereka selama pertandingan.

Petanque termasuk dalam kategori olahraga ketepatan dan bukan olahraga kontak fisik intens seperti sepak bola atau bela diri, tetap menuntut kesiapan fisik yang memadai. Atlet *petanque* harus mampu berdiri dalam waktu lama, melakukan lemparan berulang, serta mempertahankan fokus secara terus-menerus selama permainan berlangsung. Dalam konteks ini, kondisi fisik yang baik tidak hanya berfungsi sebagai pendukung aktivitas gerak, tetapi juga sebagai fondasi utama dalam menjaga fokus kognitif dan mengurangi potensi munculnya kecemasan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kelelahan fisik dapat menurunkan kinerja kognitif dan meningkatkan sensitivitas terhadap tekanan mental (Smith et al., 2021). Dengan kata lain, kondisi fisik yang tidak prima dapat memperbesar kemungkinan atlet mengalami kecemasan berlebih

dan kehilangan konsentrasi saat pertandingan. Sayangnya, hingga saat ini belum banyak penelitian yang secara khusus menyoroti bagaimana keterkaitan antara kondisi fisik, konsentrasi, dan kecemasan pada cabang olahraga *petanque*, khususnya di Indonesia. Hal ini menjadi celah penelitian yang penting untuk dijawab, terutama pada kelompok atlet muda seperti yang tergabung dalam Nusantara *Petanque Club* Kediri. Oleh karena itu, penelitian ini dianggap relevan dan mendesak untuk dilakukan guna menjawab kebutuhan pembinaan atlet secara menyeluruh.

Nusantara *Petanque Club* Kediri merupakan salah satu klub yang aktif dalam pembinaan atlet muda dan telah mengikuti berbagai kejuaraan tingkat regional maupun nasional. Klub ini memiliki potensi besar dalam mencetak atlet-atlet berprestasi, namun proses pembinaannya masih menghadapi tantangan, terutama dalam menyelaraskan kesiapan fisik dengan kesiapan mental atlet. Kurangnya pemahaman tentang hubungan antara aspek fisik dan psikologis membuat pendekatan latihan menjadi kurang terintegrasi. Dengan melibatkan aspek konsentrasi dan kecemasan sebagai variabel psikologis, penelitian ini dapat membantu menemukan strategi pelatihan yang lebih komprehensif dan berbasis bukti. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model latihan yang mampu meningkatkan performa atlet secara holistik. Dalam jangka panjang, pemahaman yang lebih baik tentang hubungan kondisi fisik dengan konsentrasi dan kecemasan akan memperkuat landasan pembinaan prestasi atlet muda. Temuan ini tidak hanya penting bagi pelatih dan manajemen klub, tetapi juga bagi para atlet itu sendiri agar mampu mengenali dan mengelola kondisi fisik dan mental mereka secara mandiri. Oleh sebab itu, penelitian ini dipandang penting untuk dilakukan di lingkungan Nusantara *Petanque Club* Kediri.

B. Rumusan Masalah

Dalam olahraga *petanque*, performa seorang atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis semata, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh aspek kondisi fisik, konsentrasi, mental, dan stabilitas emosi seperti kecemasan. Atlet

yang memiliki kondisi fisik prima cenderung lebih mampu mempertahankan fokus dan mengontrol tekanan psikologis saat bertanding.

1. Bagaimana tingkat kondisi fisik atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri Tahun?
2. Bagaimana tingkat konsentrasi atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri Tahun?
3. Bagaimana tingkat kecemasan atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri?
4. Apakah terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan konsentrasi pada atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri?
5. Apakah terdapat hubungan antara kondisi fisik dengan kecemasan pada atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan diatas tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat kondisi fisik atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri.
2. Untuk mengetahui tingkat konsentrasi atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri.
3. Untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri.
4. Untuk mengetahui hubungan kondisi fisik dengan konsentrasi terhadap atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri.
5. Untuk mengetahui hubungan kondisi fisik dengan kecemasan terhadap atlet Nusantara *Petanque Club* Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan teori dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya terkait hubungan antara aspek fisiologis dan psikologis atlet. Hasil dari penelitian ini dapat memperkuat pemahaman mengenai pentingnya kondisi fisik sebagai faktor penentu tidak hanya dalam aspek performa teknis, tetapi juga

dalam memengaruhi fungsi kognitif (konsentrasi) dan kestabilan emosional (kecemasan) atlet. Temuan ini dapat digunakan sebagai landasan teoritis dalam pengembangan model latihan atau intervensi pelatihan yang lebih menyeluruh dan terintegrasi antara fisik dan mental dalam olahraga *petanque* maupun cabang olahraga lainnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi pelatih

Pelatih dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk merancang program latihan fisik yang tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran, tetapi juga mengoptimalkan konsentrasi dan mengurangi tingkat kecemasan atlet saat bertanding.

b. Bagi Atlet

Hasil penelitian ini bisa menjadi acuan untuk memahami pentingnya menjaga kondisi fisik, konsentrasi, dan kecemasan guna mendukung kesiapan mental saat bertanding.

c. Bagi pengelola klub seperti Nusantara *Petanque Club* Kediri

Penelitian ini menjadi dasar mengembangkan pendekatan pelatihan yang lebih komprehensif dengan menggabungkan aspek fisiologis dan psikologis dalam pembinaan prestasi atlet secara menyeluruh.

DAFTAR RUJUKAN

- Ajis, A., Solihin, akhmad olih, & Sriningsih. (2024). Hubungan Mental Dan Competitive Anxiety Dengan Ketepatan Passing Atlet Sepakbola U-20. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Olahraga Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi STKIP Pasundan, 26-27 Juni 2024 Hubungan*, 26–27.
- Al Hadiq, M. F., Bakhri, R. S., & Ramadhan, C. U. (2025). Teknik Self-hypnosis dalam Mengelola Kecemasan dan Meningkatkan Konsentrasi Atlet Petanque: Suatu Penelitian Pengabdian. *Al Khidma: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 491. <https://doi.org/10.35931/ak.v5i2.5399>
- Amalia, B., Nurkholis, N., & Sulistyarto, S. (2019). Faktor Fisik Dan Psikologis Prestasi Cabang Olahraga Petanque. *Journal Sport Area*, 4(2), 309. <https://www.journal.uir.ac.id/index.php/JSP/article/view/3041>
- Ashari, A. T., & Apriani, L. (2023). Hubungan Tinggi Badan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Hasil Shotting Pada Ukm Petanque Uir. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(1), 22–31. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i1.6514>
- 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>
- Dahrial. (2022). Analisis Kondisi Fisik Atlet Kejurprov Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Fopi) Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 9(1), 9–25.
- Fadilah, R. N., & Priambodo, A. (2024). Stress dan kecemasan dalam olahraga kompetisi. *Jurnal Pendidikan Sejarah dan Riset Sosial Humaniora*, 4(1), 27.
- Fikri, A., & Darma. (2018). *Anxiety (Kecemasan) Dalam Olahraga*. (May).
- Hanief, Y. N., & Purnomo, A. M. I. (2019). Menuju Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Jawa Timur Tahun 2019: Analisis Kondisi Fisik Cabang Olahraga Petanque. *Seminar Nasional IPTEK Olahraga, 2019, ISSN 2622-0156 Studi*, 8.
- Herpandika, R. P., Yuliawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Analisis kondisi fisik atlet puslatkot Kota Kediri dalam rangka menuju “Kediri Emas” di Porprov 2019. *SPORTIF*, 5(76).

- Hilmi, M. I. (2021). PROFIL KONDISI FISIK ATLET PETANQUE KOTA KEDIRI DALAM MENGHADAPI PORPROV VII JAWA TIMUR. *SINKESJAR*, 833–839.
- Hindiari, Y., & Wismanadi, H. (2022). Tingkat Kecemasan Atlet Karate Menjelang Pertandingan Pada Anggota Cakra Koarmatim. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 179–186.
- Isdarianti, N. L., Masri, M., Karimuddin, K., Santoso, N., & Wiyanto, A. (2024). Analisa Konsentrasi Terhadap Performa Shooting Atlet Petanque Binaan Koni Aceh. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 5(3), 181–187. <https://doi.org/10.53869/jpas.v5i3.280>
- Isyani, Salabi, M., & Jamaluddin. (2022). Efektivitas Latihan Coping Strategy Berbasis Problem-Focused Coping (PFC) terhadap Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet Petanque Undikma. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP Mataram*, 9(1), 75–81.
- Kristanto, N. (2020). Kontribusi Konsentrasi, Tinggi Badan, Pnjang Lengan, dan Persepsi Kinestetik Terhadap Hasil Pointing Atlet Petanque Jawa Timur. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 3(1), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/32105>
- Kurniawan, Dr. A. W., Wijayanto, Dr. A., Amiq, F., & N.H, M. H. (2021). eBook-Psikologi-Olahraga. Dalam Mu'arifin (Ed.), *Akademi Pustaka: 14 x 21 cm*. Akademia Pustaka.
- Kusnul Sholikhah, Mokhammad Firdaus, & Slamet Junaedi. (2023). Survei Tingkat Kondisi Fisik Anggota Panjat Tebing Mapala Pelita Tahun 2022. *JURNAL ILMIAH PENJAS (Penelitian, Pendidikan dan Pengajaran)*, 9(1), 14–23. <https://doi.org/10.36728/jip.v9i1.2465>
- Mardia, M. A. A. F., & Yuliawan, E. (2024). Pengaruh Latihan Continuous Running Terhadap Daya Tahan Atlet Petanque Muaro Jambi. *SCORE*, 4(1), 1–11.
- Marsha, A., & Wijaya, F. J. M. (2021). Analisis Tingkat Kecemasan Berlatih Di Masa Pandemi Covid 19 Pada Atlet Rugby Kalimantan Timur. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(5), 113–118.
- Muliyani, S. E., & Syah, H. (2025a). Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Saat Pertandingan. *Journal Transformation of Mandalika*, e-ISSN: 2745-5882, p-ISSN: 2962-2956, 6(3), 129–134. <https://doi.org/10.36312/jtm.v6i3.4211>
- Muliyani, S. E., & Syah, H. (2025b). Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Universitas Pendidikan Mandalika. *Journal Sport Science and Healt of Mandalika*, 6(1), 55–64. <http://ojs.cahayamandalika.com/index.php/jontak>

- Nurfatoni, A., & Hanief, Y. N. (2020). Petanque: dapatkah koordinasi mata tangan, fleksibilitas pergelangan tangan, fleksibilitas togok dan keseimbangan memberi sumbangan pada shooting shot on the iron? *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 10–20.
- Oktaviani, S., Budi, D., & Nugraha, A. (2023). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Dengan Ketepatan Shooting Pada Atlet Petanque. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.17509/jopes.v1i1.63715>
- Ratnyono, Wenly, A. P., Pelana, R., Nasution, H. S., Akbar, Muh. A., & Ratnyono. (2023). Analysis of Anxiety Factors in Petanque UNJ Athletes in Facing the Match. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(03), 264–270. <https://doi.org/10.21009/gjik.143.02>
- Restuti, D., Sepriadi, S., Ihsan, N., & Wulandari, I. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Atlet Petanque pada Pertandingan POMNAS XVII. *Jurnal JPDO*, 6(7), 175–181. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1458%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1458/712>
- Rhamadian, D. (2022). Dampak Kecemasan (Anxiety) Dalam Olahraga Terhadap Atlet. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 31. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15433>
- Safitri, A. I., Yusfi, H., Solahuddin, S., Bayu, W. I., & Rasyono, R. (2024). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kekuatan Otot Lengan, Keseimbangan Terhadap Ketepatan Shooting dalam Olahraga Petanque. *Jurnal Porkes*, 7(2), 1330–1340. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.28649>
- Selesa, S., Bakti, R. A., & Rizky, M. Y. (2025). Analisis Kondisi Fisik Pada Atlet Lempar Atletik Kabupaten Tulungagung. *Seminar Nasional Sains, Kesehatan, dan Pembelajaran 5, 0008*, 833–842.
- Setyawan, R. (2022). *Mengenal pelatihan kondisi fisik level dasar* (Indah, Ed.). Haura Utama.
- Siagian, R. C. (2022). Pengaruh Anxiety Terhadap Prestasi Atlet Bulutangkis Pelita Jaya Lamongan. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(2), 396–403. <https://doi.org/10.58258/jupe.v7i2.3489>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Sutopo, Ed.). ALFABET, cv.
- Suharno. (2018). *Metodologi Latihan Olahraga*. Andi.
- 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.
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24070>

Widya Putri, M., Panggraita, G. N., Proboyekti, D., Shidiq, A. A. P., Wahyu Utomo, A., Rozi, F., Agafian Dhuha, A., Sembaba Tarigan, B., & Setiawan, E. (2024). The Relationship Between Self-Confidence and Anxiety of Petanque Athletes in Facing Matches in Central Java. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(6), 1313–1321.
<https://doi.org/10.33438/ijds.1525377>