



**HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN
DIRI ATLET DENGAN HASIL PERLOMBAAN
SHOOTING GAME OLAHRAGA PETANQUE
(Survei Pada Atlet Petanque Mahasiswa Se-Jawa Tahun 2020)**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

oleh

Akhsanul Arfan Rahardianto

6301416062

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2020**

ABSTRAK

Akhsanul Arfan Rahardianto.2020.Hubungan Kesehatan Mental Dan Kepercayaan Diri Atlet Dengan Hasil Perlombaan *Shooting Game* Olahraga Petanque (Survei Pada Atlet Petanque Mahasiswa Se-Jawa Tahun 2020).Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan.Pendidikan Kepelatihan Olahraga.Universitas Negeri Semarang.Sri Haryono,S.Pd.,M.Or.

Atlet petanque di Indonesia yang berkembang pesat, yaitu pada atlet mahasiswa. Perlu diketahui perkembangan psikologinya saat bertanding, terutama kesehatan mental dan kepercayaan diri. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan antara kesehatan mental dan kepercayaan diri atlet dengan hasil pertandingan *shooting game* olahraga petanque.

Metode penelitian ini adalah survei, data penelitian didapat hasil pengukuran variabel bebas tes kesehatan mental dan tes kepercayaan diri dari angket yang diberikan kepada atlet mahasiswa se-Jawa Tengah, serta variabel terikat pada data hasil perlombaan *shooting game*, secara *online* menggunakan *google form*.

Hasil penelitian diperoleh *p-value* 0,249 ($p > 0,05$) menunjukkan tidak terdapat korelasi antara kesehatan mental dengan hasil pertandingan *shooting game*, dan nilai *p-value* 0,230 ($p > 0,05$) menunjukkan tidak terdapat korelasi antara kepercayaan diri dengan hasil perlombaan *shooting game*. Hasil uji regresi berganda diperoleh nilai signifikan dari tabel Anova 0,434 tidak terdapat hubungan antara kesehatan mental dan kepercayaan diri dengan hasil pertandingan *shooting game* olahraga petanque.

Simpulan penelitian adalah kondisi kesehatan mental dan kepercayaan diri tidak berhubungan dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque. Saran penelitian ini agar dilakukan penelitian ulang dengan permasalahan sejenis menggunakan kuesioner langsung dan mengetahui dahulu kondisi psikologis atlet.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kepercayaan Diri, *Shooting Game* Petanque.

ABSTRACT

Rafardianto, Akhsanul Arfan. 2020. The Correlation of Athletes Mental Health and Self-confidence on the Game Results of Petanque Shooting Event (Survey on Petanque Students Athletes at Central Java in 2020). Thesis. Faculty of Sport. Department of Sports Coach Education. Universitas Negeri Semarang. Supervisor: Sri Haryono,S.Pd.,M.Or.

The most developing of Petanque Athlete in Indonesia is at the level of university student level. It is necessary to be known about the psychology development of the athletes during the competition, especially for their mental health and the self-confidence. The study purpose of the study is to determine about the relation between an Athlete's Mental Health and Self-Confidence with the Result of the Petanque Sports Shooting Game Competition.

The method of the study was survey. The data was collected by measuring the independent variable of mental health and self-confidence test from the given questionnaire to the student athletes in Central Java and dependent variable at the result of the shooting game competition as online using google form.

The result of the study was obtained p-value 0.249 ($p>0.05$), it indicated that there is no relation between mental health with the result of shooting game competition. The results of the multiple regression tests obtained a significant value from the ANOVA table 0.434, it indicated that there is no relationship between mental health and self-confidence with the results of the Petanque sports shooting game competition

The conclusion of the study is that the mental health and self-confidence is not related to the result of the Petanque sports shooting game competition. The recommendations of the study is to do re-research about the similar problem by direct questionnaire and to know first about the psychology condition of the athlete.

Keywords: Mental Health, Self-Confidence, Petanque Shooting Game.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya :

Nama : Akhsanul Arfan Rahardianto

NIM : 6301416062

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan

Olahraga Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Hubungan Kesehatan Mental Dan Kepercayaan Diri Atlet Dengan Hasil Perlombaan *Shooting Game* Olahraga Petanque (Survei Pada Atlet Petanque Mahasiswa Se-Jawa Tahun 2020)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 16 September 2020

Yang menyatakan,



Akhsanul Arfan Rahardianto

NIM. 6301416062

PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DAN KEPERCAYAAN DIRI ATLET
DENGAN HASIL PERLOMBAAN *SHOOTING GAME* PADA ATLET
PETANQUE (Survei Pada Atlet Petanque Mahasiswa Se-Jawa Tahun 2020)**

Disusun oleh:

Nama : Akhsanul Arfan Rahardianto

NIM : 6301416062

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga / S1

Telah disetujui dan disahkan oleh Pembimbing pada tanggal 25 September 2020
untuk diajukan pada Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang.

Mengetahui

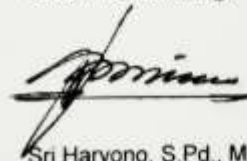
Ketua Jurusan PKO



Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 19691113.199802.1.001

Menyetujui

Dosen Pembimbing,



Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 19691113.199802.1.001

PENGESAHAN KELULUSAN

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi atas nama Akhsanul Arfan Rahardianto, NIM. 6301416062, Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga S-1 dengan judul Hubungan Kesehatan Mental dan Kepercayaan Diri Atlet Dengan Hasil Perlombaan *Shooting Game* Olahraga Petanque (Survei pada Atlet Petanque Mahasiswa Se-Jawa Tahun 2020), telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Kamis, tanggal 1 Oktober 2020.

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.
NIP. 19610320.198403.2.001

Sekretaris

Tri Tunggal Setiawan, M.Kes.
NIP. 19680302.199702.1.001

Dewan Penguji

1. Suratman, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19700203.200501.1.002

(Penguji 1)

2. Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 19800619.200501.1.002

(Penguji 2)

3. Sri Haryono, S.Pd., M.Or.
NIP. 19691113.199802.1.001

(Penguji 3)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Menyesali nasib tidak akan mengubah keadaan. Terus berkarya dan
bekerjalah yang membuat kita berharga”

(Gus Dur)

Persembahan

untuk ayahandaku Agus Irianto, S.Pd., Ibu Puji Rahayu, dan kedua adik saya Avida Zahra dan Alia Izzatunnisa, Almamater Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, serta Keluarga UKM Petanque Universitas Negeri Semarang tercinta.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Hubungan Kesehatan Mental Dan Kepercayaan Diri Atlet Dengan Hasil Perlombaan *Shooting Game* Olahraga Petanque (Survei Pada Atlet Petanque Mahasiswa Se-Jawa Tahun 2020)**”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Program Sarjana Pendidikan Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan dengan baik tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis dengan penuh ketulusan hati ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan juga untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua dan Sekretaris Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kelancaran dan kemudahan dalam penyusunan skripsi ini
4. Sri Haryono, S.Pd., M.Or. selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan bantuan, dukungan, saran, nasehat, bimbingan dan motivasi yang membangun sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ayah Agus Irianto, S.Pd., dan Ibu Puji Rahayu, selaku orang tua tercinta yang selalu senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materil, motivasi,

cinta dan kasih sayang serta mendoakan kelancaran pengerjaan bagi penulis.

6. Kedua Adik saya Avida Zahra dan Alia Izzatunnisa yang selama ini memberikan dukungan, motivasi, dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Ketua UKM Petanque Universitas se-Jawa yang telah berkenan membantu dan memberikan izin untuk pengambilan data guna menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga UKM Petanque Universitas Negeri Semarang yang selama ini sudah memberikan doa, dukungan, semangat, dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Esa Sandila Marta, guru Madrasah Istiqlal Jakarta yang selama ini mendukung dan memotivasi saya.
10. Sahabat dan teman-teman Pendidikan Kepelatihan Olahraga angkatan 2016 yang sudah membantu dan memberikan dukungan dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, namun kiranya dapat menjadi satu sumbangan yang berarti dan penulis harapkan adanya saran dan kritik untuk memperbaiki di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan digunakan sebagai tambahan informasi atau referensi bagi semua pihak yang membutuhkan.

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
PENGESAHAN KELULUSAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.6.1 Manfaat Teoritis	5
1.6.2 Manfaat Praktis	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA DAN HIPOTESIS	7
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Olahraga Petanque	7
2.1.1.1 Nomor <i>Shooting Game</i> Petanque	10
2.1.1.2 Peraturan Perlombaan <i>Shooting Game</i> Petanque	12
2.1.1.3 Teknik Perlombaan <i>Shooting Game</i> Petanque	15
2.1.2 Faktor Psikologis Dalam Nomor <i>Shooting Game</i> Petanque	20
2.1.2.1 Kesehatan Mental	20
2.1.2.1.1 Prinsip Dalam Kesehatan Mental	21
2.1.2.1.2 Faktor Kesehatan Mental	22
2.1.2.2 Kepercayaan Diri	23
2.1.1.3.1 Model Teori Kepercayaan Diri	24
2.1.1.3.2 Manfaat Kepercayaan Diri	25
2.1.1.3.3 Model Kepercayaan Diri Dalam Olahraga	26
2.1.1.3.4 Optimalisasi Kepercayaan Diri	27
2.2 Kerangka Berfikir	28
2.2.1 Hubungan Kesehatan Mental Dengan Hasil Perlombaan <i>Shooting Game</i> Olahraga Petanque	28
2.2.2 Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Perlombaan <i>Shooting Game</i> Olahraga Petanque	29
2.2.3 Hubungan Kesehatan Mental Dan Kepercayaan Diri Atlet Dengan Hasil Perlombaan <i>Shooting Game</i> Olahraga Petanque	39
2.3 Hipotesis	30

BAB III METODE PENELITIAN.....	31
3.1 Jenis dan Desain penelitian.....	31
3.2 Variabel Penelitian	32
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel	32
3.2.1 Populasi	32
3.2.2 Sampel.....	33
3.2.3 Teknik Penarikan Sampel	33
3.4 Instrumen Penelitian	33
3.4.1 Pengukuran Kesehatan Mental	34
3.4.2 Pengukuran Kepercayaan Diri.....	35
3.5 Prosedur Penelitian.....	36
3.5.1 Tahap Persiapan.....	36
3.5.2 Tahap Pengambilan Data.....	37
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	37
3.6.1 Faktor Kesungguhan Sampel.....	37
3.6.2 Faktor Kemampuan Sampel.....	38
3.7 Teknik Analisis Data.....	38
3.7.1 Uji Normalitas.....	39
3.7.2 Uji Linieritas	39
3.7.3 Analisis Korelasi.....	39
3.7.4 Analisis Regresi Linier Berganda	39
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	40
4.1 Hasil penelitian.....	40
4.1.1 Karakteristik Responden	40
4.1.2 Hasil Analisis Data	44
4.1.2.1 Hasil Uji Asumsi Klasik.....	44
4.1.2.1.1 Uji Normalitas.....	44
4.1.2.1.2 Uji Multikoleniaritas	45
4.1.2.1.3 Uji Autokorelasi	46
4.1.2.1.4 Uji Heterokedastisitas.....	47
4.1.2.2 Uji Regresi Linier Berganda.....	48
4.2 Pembahasan.....	50
4.2.1 Hubungan Kesehatan Mental Atlet Dengan Hasil Perlombaan Shooting Game Olahraga Petanque.....	50
4.2.2 Hubungan Kepercayaan Diri Atlet Dengan Hasil Perlombaan Shooting Game Olahraga Petanque.....	52
4.2.3 Hubungan Kesehatan Mental dan Kepercayaan Diri Atlet Dengan Hasil Perlombaan Shooting Game Olahraga Petanque	55
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	58
5.1 Simpulan	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	59
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	61

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Poin dalam Pertandingan <i>Shooting Game</i>	12
2. Petunjuk <i>Shooting</i>	18
3. Ringkasan Teori Kepercayaan Diri.....	25
4. Kisi-kisi Kuesioner Kesehatan Mental.....	34
5. Penilaian Skor Kesehatan Mental Atlet Petanque Pada Nomor Shooting Game	35
6. Penilaian Skor Kepercayaan Diri Atlet Petanque Pada Nomor Shooting Game	36
7. Distribusi Universitas Asal Atlet Petanque	40
8. Distribusi Jenis Kelamin Atlet Petanque.....	41
9. Distribusi Prestasi Atlet Petanque	41
10. Data Prestasi yang Pernah Diperoleh oleh Atlet	41
11. Distribusi Usia Atlet Petanque.....	42
12. Hasil Data Atlet.....	43
13. Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test.....	45
14. Hasil Uji Multikoleniaritas	46
15. Uji Autokorelasi.....	47
16. Uji Heterokedastisitas	48
17. Hasil Uji Regresi Linier Berganda	48
18. Hasil Uji Regresi Linier Berganda Antara Kesehatan Mental, Kepercayaan Diri, Terhadap Poin Atlet.....	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bosi/Bola Besi.....	9
2. Boka/Bola Kayu	9
3. Sirkel/Lingkaran Petanque	9
4. Lapangan Petanque <i>Shooting</i>	9
5. Lapangan Shooting Petanque.....	11
6. Nomor Skor	11
7. <i>Scoresheet</i>	17
8. Teknik Memegang Bola Besi (Bosi)	15
9. Posisi Kaki Dalam Petanque.....	16
10. Cara Melempar Posisi Berdiri	16
11. Pola Sasaran Dalam Lingkaran	16
12. Tembakan Dinyatakan Sah.....	17
13. Integrasi Model Kepercayaan Diri dalam Olahraga	27
14. Desain Penelitian	32

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Formulir Usulan Topik.....	62
2. Lampiran Penetapan Dosen Pembimbing.....	63
3. Surat Izin Penelitian.....	64
4. Surat Balasan Penelitian.....	73
5. Instrumen Tes Kesehatan Mental.....	80
6. Instrumen Tes Kepercayaan Diri.....	82
7. Hasil Kuesioner Data Atlet.....	85
8. Hasil Kuesioner Tes Kesehatan Mental.....	88
9. Hasil Kuesioner Tes Kepercayaan Diri.....	91
10. Analisis Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	94
11. Analisis Data Statistik.....	97

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Salah satu olahraga yang sedang digemari oleh berbagai kalangan masyarakat Asia bahkan dunia adalah olahraga petanque. Olahraga petanque adalah suatu bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu dan kaki harus berada di dalam lingkaran kecil (FOPI JATENG, 2016:3). Sedangkan dalam sejarah olahraga petanque ini berasal dari negara Prancis. Olahraga petanque merupakan permainan ketangkasan melempar bola yang terbuat dari besi metal (bosi) mendekati target yang terbuat dari kayu (boka). Petanque dimainkan di lapangan berukuran 4 meter x 15 meter di tanah keras, gravel, batu, pasir dan rumput. Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, di selatan Prancis. Berasal dari Les Ped Tanco dalam dialek *Provençal* di Bahasa Occitan, yang berarti artinya “kaki rapat” (Caca Ica Saleh, 2012:1).

Olahraga petanque berdiri melalui organisasi FIPJP (*Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal*) yaitu wadah induk organisasi Petanque dunia, melalui FIPJP, petanque masuk ke Indonesia pada tahun 2011 yaitu pada saat menjelang Sea Games 2011 di Indonesia, Federasi yang menaungi petanque di Indonesia yaitu FOPI (Federasi Olahraga Patanque Indonesia) yang berdiri pada tanggal 18 Maret 2011 dengan Caca Isa Saleh sebagai ketua umum Pengurus Besar FOPI Indonesia. Pada saat itu seluruh atlet dari daerah Palembang karena *venue* Sea Games untuk cabang Petanque yaitu terletak di Palembang tepatnya di Jakabaring (Juhanis et al., 2017:2).

Saat ini sudah terdapat beberapa provinsi besar di Indonesia yang sudah mengembangkan olahraga petanque diantaranya Jawa Tengah, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Sumatra Selatan, Aceh, Bali, Maluku, NTB, Jambi, Kalimantan Timur, Sulawesi Selatan, Kalimantan Barat, bahkan di Papua sudah berkembang olahraga Petanque.

Jawa Tengah telah mengenal olahraga petanque ini sejak bulan September tahun 2015, dan telah resmi membentuk FOPI (Federasi Olahraga Petanque Indonesia) Provinsi Jawa Tengah pada 9 Januari 2016 bertempat di Universitas Tunas Pembangunan Surakarta dengan Dr. Taufiq Hidayah, M.Kes. sebagai ketua umum dan Sri Haryono, S.Pd., M.Or. sebagai ketua harian. Pada saat audensi dengan KONI Jawa Tengah, FOPI Jawa Tengah dengan siap memaparkan potensi dan perkembangan prestasi petanque di Jawa Tengah dapat berkembang pesat seiring dengan adanya sosialisasi di berbagai daerah Kabupaten/Kota di Jawa Tengah, serta rutin dalam menyelenggarakan pertandingan resmi untuk mengasah kemampuan dan pengalaman atlet. Dengan harapan atlet petanque Jawa Tengah dapat berprestasi di kancah Nasional hingga Internasional. (JATENG, 2016:4).

Olahraga petanque merupakan olahraga yang tidak hanya mengandalkan fisik saja. Namun juga kesehatan mental dan kepercayaan diri yang kuat. Maka dari itu atlet yang harus berlatih psikologis demi mewujudkan prestasi yang baik. Pengertian mental dalam kamus psikologi yang dikemukakan oleh Kartono & Gulo (dalam Komarudin, 2015:2) dijelaskan bahwa mental menyanggung masalah pikiran, akal atau ingatan, penyesuaian organisme terhadap lingkungan, dan secara khusus menunjuk pada penyesuaian yang mencakup fungsi-fungsi simbol yang di dasari oleh individu. Sedangkan kesehatan mental adalah sebagai kondisi

yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. (Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun, 2016:26).

Menurut Zinnser, et al., (dalam Sungkowo, 2019:86) menjelaskan bahwa penampilan terbaik adalah korelasi langsung antara kepercayaan diri dan keberhasilan performa olahraga. Pendapat tersebut beralasan karena untuk mencapai prestasi puncak dalam olahraga tidak sedikit tantangan dan hambatan yang datang silih berganti pada atlet. Oleh karena itu modal utama yang harus dimiliki atlet supaya bisa mengatasi masalah tersebut yaitu kepercayaan diri.

Pada olahraga petanque, umumnya saat ini atlet yang terus berkembang yaitu berada di tingkat Universitas. Atlet adalah individu yang melakukan olahraga yang terprogram, terukur, dan tercatat untuk tujuan kesempurnaan prestasi (Setiyawan, 2017:117). Dengan didukung dengan sistem organisasi yang kuat, serta kejuaraan khusus dipertandingkan pada tingkat mahasiswa.

Pertandingan petanque terdapat 11 nomor yang dipertandingkan. Salah satunya adalah nomor *shooting game*. Nomor *shooting* atau penembak individu pada *event* petanque adalah nomor yang dipertandingkan dengan saling bertanding ketangkasan menembak atau *shooting* pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter. Ada sebuah lingkaran besar berdiameter 1 meter dimana sasaran dan hambatan diletak dan 4 buah lingkaran kecil berdiameter 50 *centimeter* untuk berdiri penembak. Jarak awal 6 meter diukur dari lingkaran terdekat antara lingkaran besar dan lingkaran kecil dengan titik tengah lima lingkaran tersebut berada pada satu garis lurus (Souef, 2015:66).

Atlet seringkali mengalami tekanan dan kecemasan yang berarti pada saat pertandingan, sehingga menimbulkan stres dan mendapatkan poin yang sedikit. Terlebih di nomor *shooting game* yang hanya mengandalkan kemampuan individu

untuk meraih poin tertinggi. Hal ini didukung dengan teori menurut Sumardianto, (dalam Rusdiana Yusuf, 2016:1) bahwa pribadi normal atau sehat dengan mental sehat itu secara relatif dekat dengan integritas jasmaniah dan rohaniyah ideal, yang merupakan pembagian dari dua unsur saja antara tubuh dan jiwa. Kemudian menurut Hays, et al., (dalam Sungkowo, 2019:83) kepercayaan diri secara konsisten diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam pencapaian performa olahraga. Dari uraian tersebut, dimungkinkan kesehatan mental dan kepercayaan diri memberikan pengaruh terhadap atlet dalam bertanding. Demikian juga dalam olahraga petanque, dimungkinkan kesehatan mental dan kepercayaan diri memberikan dampak bagi atlet petanque. Hal ini menarik bagi peneliti untuk diteliti lebih lanjut pada kejuaraan di kalangan mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang **“Hubungan Kesehatan Mental Dan Kepercayaan Diri Atlet Dengan Hasil Perlombaan *Shooting Game* Olahraga Petanque. Penelitian Akan Dilakukan Dengan Metode Survei Pada Atlet Petanque di Kalangan Mahasiswa Se-Jawa Pada Tahun 2020”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1) Belum diketahui hubungan kesehatan mental dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque pada atlet mahasiswa tahun 2020.
- 2) Belum diketahui hubungan kepercayaan diri dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque pada atlet mahasiswa tahun 2020.
- 3) Belum diketahui hubungan kesehatan mental dan kepercayaan diri dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque pada atlet mahasiswa tahun 2020.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, batasan masalah dalam penelitian ini adalah peneliti hanya meneliti hubungan kesehatan mental dan kepercayaan diri atlet pada perlombaan petanque nomor *shooting game* pada atlet petanque tingkat mahasiswa tahun 2020.

1.4 Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang masalah di atas maka dirumuskan suatu permasalahan sebagai berikut:

- 1) Apakah ada hubungan kesehatan mental atlet dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque pada atlet mahasiswa tahun 2020?
- 2) Apakah ada hubungan kepercayaan diri atlet dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque pada atlet mahasiswa tahun 2020?
- 3) Apakah ada hubungan kesehatan mental dan kepercayaan diri atlet dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque pada atlet mahasiswa tahun 2020?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kesehatan mental dan kepercayaan diri atlet dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque pada atlet mahasiswa tahun 2020.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sarana untuk memperkaya dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan psikologi olahraga khususnya olahraga petanque.

Sebagai referensi tambahan bagi peneliti lain yang memfokuskan penelitiannya pada kasus yang sama atau kasus yang berhubungan dengan tema skripsi ini.

1.6.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi para atlet, dapat mengetahui hubungan kesehatan mental dan kepercayaan diri dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque pada atlet mahasiswa, sehingga dari hasil pengukuran mereka dapat mengatur program latihan untuk diri masing-masing.
- 2) Bagi pelatih, dapat memberikan gambaran hubungan kesehatan mental dan kepercayaan diri dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque pada atlet mahasiswa, sehingga pelatih akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk memberikan psikologi olahraga yang sesuai dengan keadaan atlet untuk menjaga psikologi atlet agar tetap baik.
- 3) Bagi para atlet-atlet petanque mahasiswa, dapat memberikan informasi sebagai bahan guna menciptakan peningkatan kemampuan dalam memahami perlunya psikologi atlet yang optimal.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Olahraga Petanque

Petanque adalah bentuk permainan *boules* yang tujuannya melempar bola besi (*boules*) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut *jack* dan kedua kaki harus di lingkaran kecil (Gustopo Bayu Laksana, 2017:37). Olahraga petanque biasa dimainkan di tanah keras atau minyak, tapi juga dapat dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Permainan sejenis adalah *bocce* dan *bowls*. Bentuk asli permainan ini muncul tahun 1907 di La Ciotat, di Provence, di selatan Perancis. Namanya berasal dari Les Ped Tanco dalam dialek Provençal di bahasa Occitan, yang berarti "kaki rapat". Pada awal abad ke-6 SM orang Yunani Kuno telah memainkan permainan melempar koin, batu datar, dan bola batu, disebut *spheristics*. Bangsa Romawi Kuno memodifikasi permainan dengan menambahkan target yang harus didekati sedekat mungkin. Variasi Romawi dibawa ke Provence oleh tentara Romawi dan pelaut. Sebuah makam Romawi di Florence menunjukkan orang bermain game ini, membungkuk untuk mengukur poin (I Gede Suwiwa, 2015:7).

Olahraga petanque berdiri melalui organisasi FIPJP (*Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal*) yaitu wadah induk organisasi Petanque dunia. Melalui FIPJP, petanque masuk ke Indonesia pada tahun 2011 yaitu pada saat menjelang Sea Games 2011 di Indonesia, federasi yang menaungi petanque di Indoseia yaitu FOPI (Federasi Olahraga Patanque Indosesia) yang berdiri pada tanggal 18 Maret 2011 dengan Caca Isa Salah sebagai ketua umum Pengurus Besar FOPI Indonesia. Pada saat itu seluruh atlet petanque dari daerah

Palembang karena *venue* Sea Games untuk cabang Petanque yaitu terletak di Palembang tepatnya di Jakabaring (Juhanis et al., 2017:2). Saat ini sudah terdapat beberapa provinsi besar di Indonesia yang sudah mengembangkan olahraga petanque diantaranya Jawa Tengah, DKI Jakarta, Jawa Barat, Jawa Timur, Sumatra Selatan, Aceh, Bali, Maluku, NTB, Jambi, Kalimantan Timur, Sulawesi Selatan, Kalimantan Barat, bahkan di Papua sudah berkembang olahraga Petanque dan banyak atletnya juga disana.

Olahraga *petanque* bisa dimainkan dengan cara bermain *single*, *double* dan *triple*. Cara bermain diawali dengan kedua pemain atau kedua regu yang bermain melakukan *toss coin*. Pemain yang menang *toss* atau membuat lingkaran atau meletakkan lingkaran, selanjutnya pemain yang memenangkan *toss* terlebih dahulu melemparkan boka dengan jarak paling sedikit 6 meter atau paling jauh 10 meter. Selanjutnya pemain yang kalah *toss* melakukan lemparan menggunakan bosi mendekati boka yang dilempar oleh pemain yang menang *toss*. Setelah itu pemain pemenang *toss* melemparkan bosi mendekati boka, demikian seterusnya sampai masing-masing bosi yang dipegang oleh pemain habis. *Point* diperoleh dengan cara menghitung bosi yang paling dekat dengan boka. Demikian selanjutnya berlanjut sampai ada dari salah satu pemain atau group mendapatkan point 13 (I Gede Suwiwa, 2015:14).

Peralatan sederhana untuk memainkan olahraga petanque selain lapangan yaitu dengan menggunakan bosi (bola besi), boka (bola kayu) dan *circle* untuk pijakan pemain dalam melakukan pertandingan olahraga petanque. Berikut adalah gambar-gambar dari bosi, boka, *circle*, dan lapangan petanque:



Gambar 1. Bosi/Bola Besi
Sumber: (I Gede Suwiwa, 2015:9)

Gambar 2. Boka/Bola Kayu
Sumber: (I Gede Suwiwa, 2015:9)



Gambar 3. Sirkel/Lingkaran Petanque
Sumber: (Petanque Player's, 2007.
<https://petanqueamerica.com/playercircle.html>,)
diunduh 17/02/2020, pk03.30



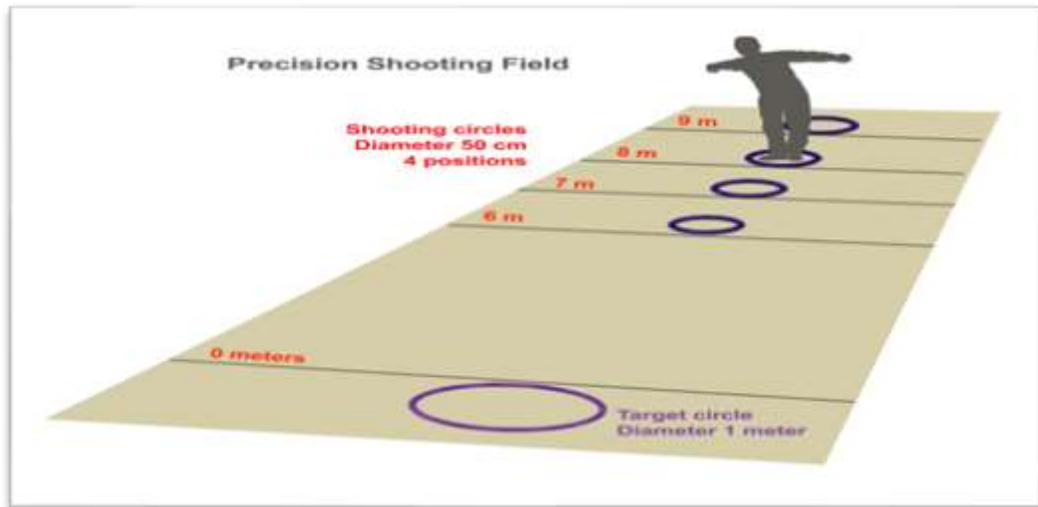
Gambar 4. Lapangan Petanque
Sumber: (I Gede Suwiwa, 2015:10)

Petanque merupakan olahraga yang dapat dimainkan oleh satu, dua dan tiga orang dalam setiap timnya, satu orang untuk kategori *single*, dua orang untuk kategori *double* dan tiga orang untuk kategori *triple*. Untuk pemain dengan kategori *double* dan *triple* diperbolehkan campuran (*mix*) dalam timnya. Seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan tangan untuk mengolah bola (Dede Khoirunnisa Agustini et al., 2018:164) Jadi total nomor pertandingan yang ada di olahraga petanque adalah 11 nomor pertandingan, yaitu *single men*, *single women*, *double men*, *double women*, *double mix*, *triple men*, *triple women*, *triple mix (one women & two men)*, *triple mix (one men & two women)*, *shooting game women* dan *shooting game men*. Untuk memulai permainan diawali dengan kedua pemain atau kedua regu yang bermain melakukan *toss koin*.

Dari beberapa jenis nomor yang terdapat pada nomor pertandingan olahraga petanque, nomor *shooting game* merupakan salah satu nomor yang sangat menarik. Dalam nomor tersebut atlet dituntut memiliki penguasaan teknik dan fisik yang baik, serta psikologis atlet yang optimal pula.

2.1.1.1 Nomor *Shooting Game* Petanque

Nomor *shooting* atau penembak individu pada even petanque adalah nomor yang dipertandingkan dengan saling bertanding ketangkasan menembak atau *shooting* pada jarak 6 meter, 7 meter, 8 meter, dan 9 meter. Ada sebuah lingkaran besar berdiameter 1 meter dimana sasaran dan hambatan diletak dan 4 buah lingkaran kecil berdiameter 50 *centimeter* untuk berdiri penembak. Jarak awal 6 meter diukur dari lingkaran terdekat antara lingkaran besar dan lingkaran kecil dengan titik tengah lima lingkaran tersebut berada pada satu garis lurus (Souef, 2015:66). Berikut adalah lapangan shooting game olahraga petanque:



Gambar 5. Lapangan *shooting petanque*

Sumber: (All About Petanque, 2013.

<https://petanque.wordpress.com/2013/01/27/precision-shooting/>

diunduh 17/02/2020, pk03.15

Shooting pada pertandingan petanque yaitu upaya menjauhkan *boule* tim lawan dari target. Dimana ketangkasan *shooting* di pertandingan pada nomer *shooting* petanque putra dan nomer *shooting petanque* putri.

Shooting dalam petanque bisa menghasilkan 0 *point*, 1 *point*, 3 *point*, dan 5 *point* tiap *shooting* berhasil. *Shooting* yang baik adalah *Carreau* yaitu dimana *boule* yang digunakan untuk *shooting* menggantikan *boule* sasaran sementara *boule* sasaran keluar dari garis lingkaran, sehingga mendapatkan *point* penuh yaitu 5 (Souef, 2015:50).



Gambar 6. Nomor Skor

Sumber : (Haniva Ratna Akromawati, 2018:17)

Tabel 1. Poin dalam Pertandingan *Shooting Game*

0 Point	1) Ketika tembakan tidak sah
1 Point	1) Tembakan sah dan mengenai <i>boule</i> sasaran tetapi <i>boule</i> target tidak keluar dari lingkaran besar 2) Tembakan sah dan mengenai <i>boule</i> sasaran tetapi <i>boule</i> atau <i>jack</i> hambatan terkena <i>boule</i> tembakan yang berbalik (disiplin 2 dan 4) 3) Tembakan sah dan dampaknya lebih ke <i>boule</i> sasaran meskipun <i>boule</i> hambatan juga terkena <i>boule</i> tembakan (disiplin 3)
3 Point	1) Tembakan sah dan <i>boule</i> sasaran dan <i>boule</i> tembakan sama-sama keluar dari lingkaran besar (disiplin 1) 2) Tembakan sah dan <i>boule</i> sasaran dan <i>boule</i> tembakan sama-sama keluar dari lingkaran besar tanpa menyentuh <i>boule</i> hambatan (disiplin 2, 3, dan 4) 3) Tembakan sah dan <i>jack</i> target tidak keluar dari lingkaran besar (disiplin 5)
5 Point	1) Tembakan sah dan <i>boule</i> target keluar sepenuhnya dari lingkaran besar tetapi <i>boule</i> tembakan tinggal dalam lingkaran besar (<i>carreau</i>) bagi kasus disiplin 1 2) Tembakan sah dan <i>boule</i> target keluar sepenuhnya dari lingkaran besar tetapi <i>boule</i> tembakan tinggal dalam lingkaran besar (<i>carreau</i>) tanpa menyentuh <i>boule</i> atau <i>jack</i> halangan bagi kasus disiplin 2, 3, dan 4 3) Tembakan sah dan <i>jack</i> keluar sepenuhnya dari lingkaran besar bagi kasus disiplin 5

(Haniva Ratna Akromawati, 2018:18)

2.1.1.2 Peraturan Perlombaan *Shooting Game* Petanque

Di dalam buku pedoman yang diterbitkan oleh Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia tahun 2012 disebutkan beberapa alur atau prosedur berjalannya pertandingan petanque pada nomor *shooting game* baik putra maupun putri adalah sebagai berikut. Setiap *shooter* harus menyelesaikan berbagai seri dari 20 tembakan dari gambar 1 sampai gambar 5. Pertandingan ini dimainkan pada area bermain untuk dua tahap eliminasi. Tahap pertama diambil 4 hasil terbaik untuk ¼ final dan 16 pemain melanjutkan ke tahap kedua.

Tahap kedua akan diambil 4 hasil terbaik untuk lolos kualifikasi ke putaran $\frac{1}{4}$ final. Selama dua tahap eliminasi tersebut, *table control* yang akan mengatur waktu kepada tim bahwa kompetisi *shooting* akan berlangsung tergantung pada saat tim bebas. Waktu yang diperbolehkan antara setiap bosi *shooting* adalah 30 detik. Seorang *umire* akan memegang skor poin dan tim *shooter* akan menempatkan objek *shooting* kembali ke tempat semula untuk rekan satu timnya. Pada $\frac{1}{4}$ final, kompetisi akan berlangsung dengan mempertandingkan dua *shooter*. Oleh karena itu, diperlukan dua arena *shooting* paralel untuk dua *shooter* pada saat yang sama. Lawan menembak satu per satu dari gambar 1 pada jarak 6 meter, sampai dengan gambar 5 pada jarak 9 meter. Mereka memiliki waktu 30 detik maksimum per bosi *shooting*.

Pada saat *drawing* menempatkan ranking 1 di tahap pertama berhadapan dengan ranking 4 dari tahap kedua. Ranking 2 dari tahap pertama berhadapan dengan ranking 3 dari tahap kedua. Ranking 3 dari tahap pertama melawan ranking 2 dari tahap kedua. Dan ranking 4 dari tahap pertama terhadap ranking 1 dari tahap kedua. Untuk semi final, ranking 1 akan berhadapan dengan ranking 4 dan ranking 2 berhadapan dengan ranking 3 dari $\frac{1}{4}$ final.






Final akan dilakukan dengan mempertemukan 2 *shooter* pada saat yang sama. Pemain terbaik akan memliai susunan *shooting* pada pertandingan satu lawan satu. Dalam hal kesamaan poin pada tahap pertama, untuk 4 hasil terbaik bahwa yang akan menjadi faktor penentu, yakni berapa kali 5 poin diperoleh oleh sasaran dan kemudian berapa kali 3 poin yang diperoleh setiap sasaran. Untuk penyisihan 16 besar pada tahap kedua, dalam hal kesamaan poin yang bisa menaikkan jumlah yang lolos dengan menghitung jumlah hasil yang sama ke total poin. Untuk tahap kedua, untuk 4 pertama akan berlaku prosedur yang sama untuk

pertama 4 dari fase pertama. Selama 2 pemain yang memiliki poin yang sama, mungkin dari putaran $\frac{1}{4}$ final pemain mulai dengan 5 kali tembakan, 1 setiap gambar di pada jarak 7 meter saja, mungkin hitungan poin baru, maksimum 25 poin, ini dalam urutan yang sama dalam pertandingan.

Dalam hal poin tetap sama, pemain tetap menerapkan prosedur yang sama. Untuk menempatkan objek kembali pada tempatnya, anggota tim lainnya, yang mewakili *shooter* akan menjalankan tugas ini. Satu *umpire* per arena perlu mengumumkan hasil pertandingan kepada pencatat nilai. Selain itu, *umpire* atau seorang staf mengawasi posisi kaki *shooter* pada lingkaran. (1 *umpire* atau *staf* untuk dua arena). Peraturan biasanya akan berubah seiring dengan pertimbangan dan keputusan panitia atau *umpire*. Karena di setiap waktu dan tempat pertandingan dimanapun berada atlet akan berjumpa dengan suatu keadaan yang berbeda dan tidak akan sama di setiap *event* atau pertandingannya.

Selanjutnya, dibutuhkan satu orang pencatat skor per arena. Yang dibutuhkan per arena: 3 orang, untuk satu pertandingan pada 2 arena dibutuhkan 4 orang. Nomor skor dan *scoresheet* yang di gunakan adalah 0, 1, 3, dan 5. Selain peralatan yang sudah disebutkan, ada hal yang paling penting untuk mencatat skor poin atlet pada pertandingan *shooting game* dalam olahraga petanque. Yaitu *scoresheet* untuk mencatat poin yang di dapat atlet saat pertandingan tersebut, yang ditulis oleh pencatat skor pembantu *arbitre* atau wasit dalam olahraga petanque (PB FOPI, 2012:2). Berikut adalah gambaran *scoresheet* pertandingan *shooting game* pada olahraga petanque:

Nama : _____

Atelier 1				Atelier 2				Atelier 3				Atelier 4				Atelier 5			
Boule seule				Boule derrire but				Entre deux boules				Sauts				But			
Carreau : 5 p				Carreau : 5 p				Carreau : 5 p				Carreau : 5 p				Carreau : 5 p			
Russi : 3 p				Russi : 3 p				Russi : 3 p				Russi : 3 p				Russi : 3 p			
Touch : 1 p				Touch : 1 p				Touch : 1 p				Touch : 1 p				Touch : 1 p			
Manqu : 0 p				Manqu : 0 p				Manqu : 0 p				Manqu : 0 p				Manqu : 0 p			
																			
6m	7m	8m	9m	6m	7m	8m	9m	6m	7m	8m	9m	6m	7m	8m	9m	6m	7m	8m	9m

TOTAL : _____

Peneliti: _____

Gambar 7. Scoresheet

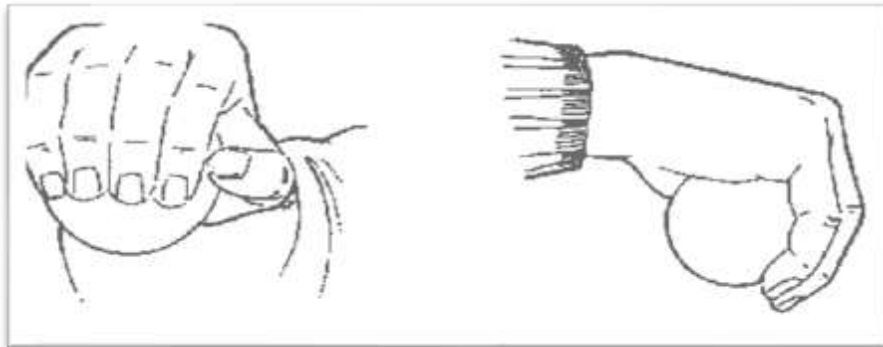
Sumber: (All About Petanque, 2020.

<https://petanque.wordpress.com/2013/01/27/precision-shooting/>, n.d.)
diunduh 10/03/2020, pk06.35

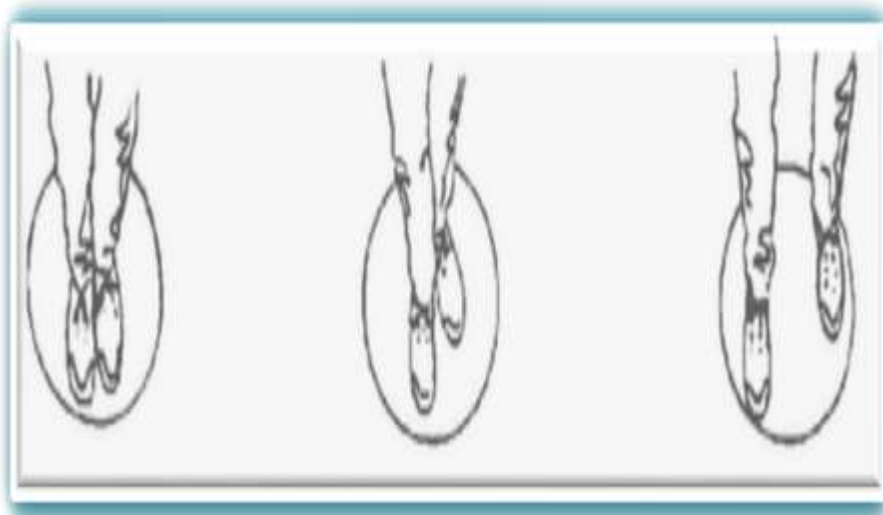
Agar dapat memiliki teknik yang konsisten dalam permainan nomor *shooting game*, faktor psikologis juga sangat berperan penting, karena fisik dan teknik tidak cukup untuk bermain maksimal dalam nomor shooting game ini. Adapun salah satunya adalah kesehatan mental dan kepercayaan diri atlet.

2.1.1.3 Teknik Perlombaan *Shooting Game* Petanque

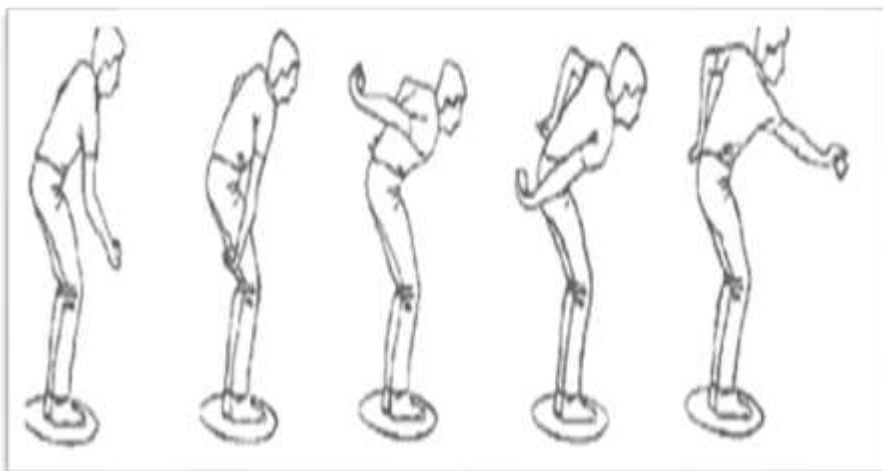
Shooting adalah jenis lemparan untuk mengusir bosi lawan dari boka target. Ada beberapa cara melakukan shooting yaitu: a) *Shot on the iron* (bosi ke bosi) adalah menembak tepat pada bosi lawan tanpa menyentuh tanah terlebih dahulu. b) *Short shot* adalah menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 20 cm sampai dengan 30 cm dari boka target. c) *Ground shot* adalah menembak bosi lawan dengan terlebih dahulu menyentuh tanah sekitar 3 atau 4 meter dan menggelinding mengenai boka target. Berikut adalah teknik cara memegang bosi (bola besi), posisi kaki pada saat di *circle*, dan ayunan melempar bosi sebagai berikut:



Gambar 8. Teknik Memegang Bola Besi (BOSI)
Sumber: (I Gede Suwiwa, 2015:11)

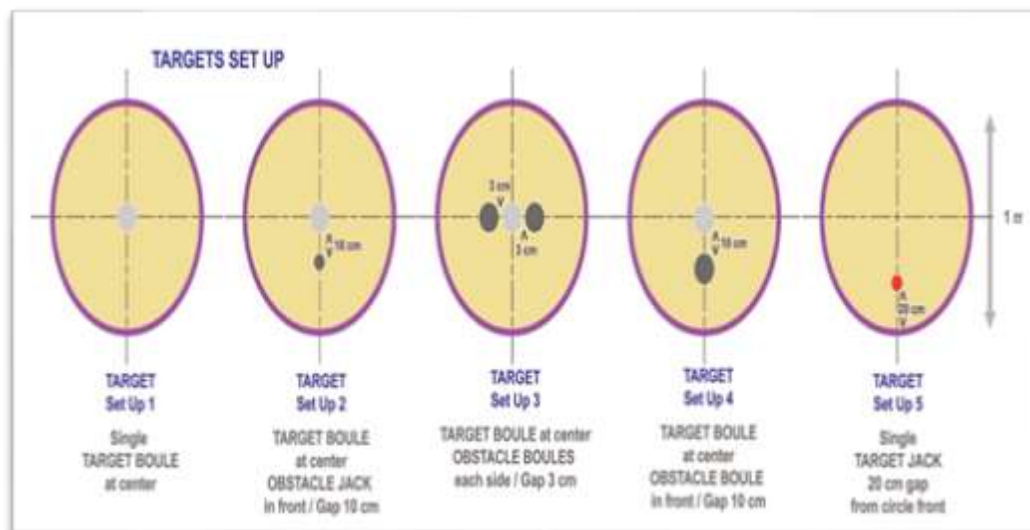


Gambar 9. Posisi Kaki dalam Petanque
Sumber: (I Gede Suwiwa, 2015:11)



Gambar 10. Cara melempar posisi berdiri
Sumber: (I Gede Suwiwa, 2015:12)

Pada nomor *shooting* petanque terdapat sasaran dan hambatan yang ditaruh di dalam lingkaran besar (berdiameter 1 meter). Terdapat 5 disiplin (ketertiban) sebagai gambar berikut:

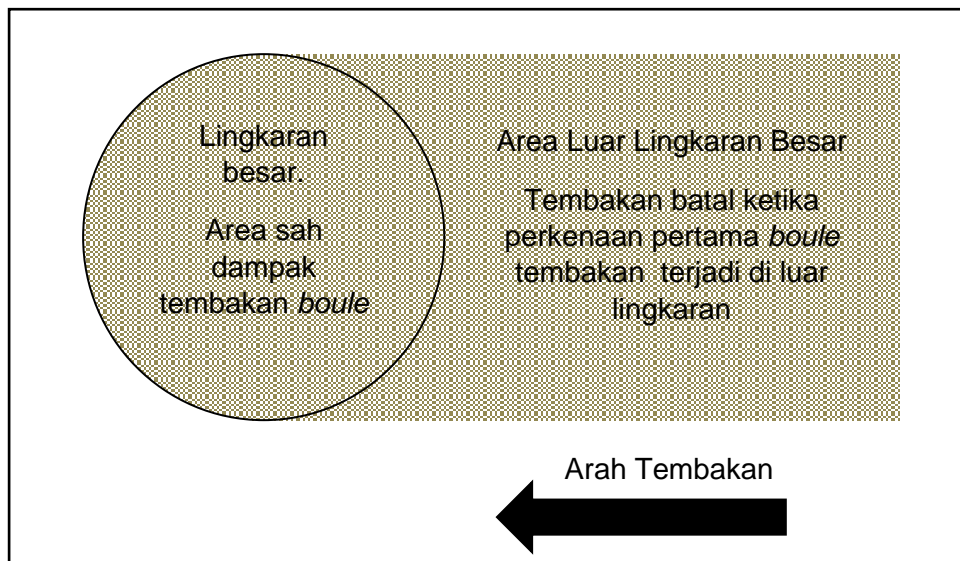


Gambar 11. Pola sasaran dalam lingkaran
 Sumber: (Mansfield Petanque Club, 2020.
<https://mansfieldpetanque.wordpress.com/useful-links/>, n.d.)
 diunduh 05/04/2020, pk13.30

Pada gambar diatas terdapat lima pola atau *station* bola sasaran pada pertandingan *shooting game* olahraga petanque. Pada *station* pertama target hanya satu bos (bola besi) saja. *Station* ke dua satu bos dan satu boka (bola kayu) yang berjarak 10 cm dan harus mengenai target bosinya. *Station* ke tiga ada tiga bos yang berjarak 5 cm dan target utamanya adalah bos yang tengah. *Station* ke empat terdapat dua bos yang berjarak 10 cm dengan target bos yang belakang. *Station* terakhir yang ke lima yaitu hanya satu boka yang berjarak 10 cm dari lingkaran. Semuanya tertata dengan aturan yang berlaku di setiap station.

Sasaran dan hambatan harus diletakkan di atas tanda atau alas sekiranya *boule* atau *jack* tidak bergulir dan alas tidak menghalangi *boule* atau *jack* bergerak ketika di *shooting* (PB FOPI, 2012:4).

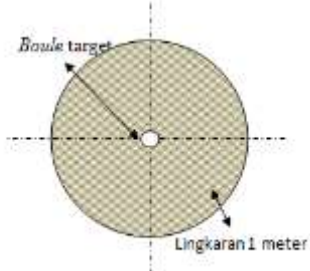
Tembakan dinyatakan sah apabila: 1) Dampak pertama *boule* tembakan terjadi di dalam lingkaran besar. 2) Sentuhan pertama ke objek adalah target (*boule* atau *jack*). 3) Kaki penembak berada di dalam lingkaran kecil sepenuhnya. Bisa dilihat pada gambar di bawah ini:



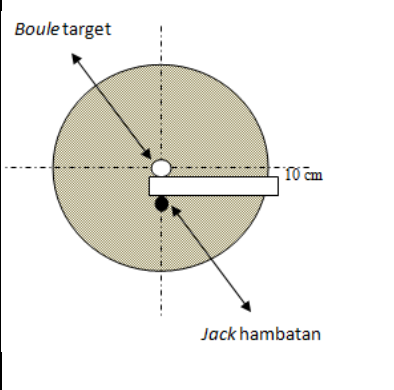
Gambar 12. Tembakan dinyatakan sah
Sumber: (Haniva Ratna Akromawati, 2018:20)

Tabel dibawah ini merupakan penjelasan secara rinci dalam perolehan *point* pada pertandingan *shooting game* olahraga petanque:

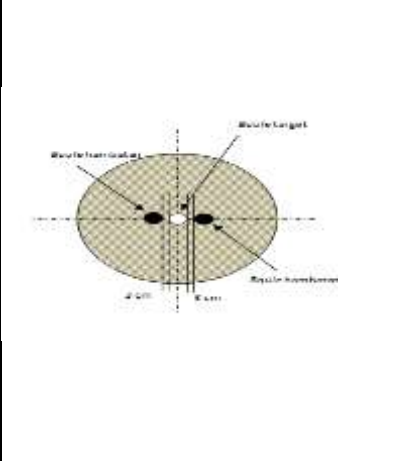
Tabel 2. Petunjuk *Shooting Disiplin 1*

	Tembakan sah	<i>Point</i>
	<i>Boule</i> target keluar dari lingkaran dan <i>boule</i> tembakan tetap berada di lingkaran (<i>Carreau</i>)	5
	<i>Boule</i> target dan tembakan sama-sama keluar lingkaran	3
	<i>Boule</i> target dan <i>boule</i> tembakan tetap berada di lingkaran	1
	Tembakan tidak mengenai target	0

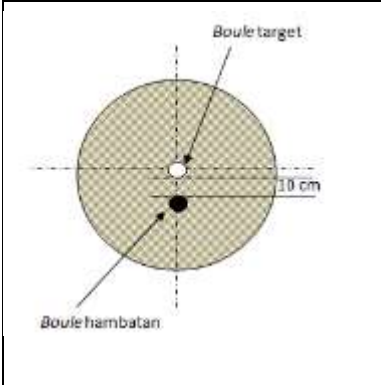
Disiplin 2

	Tembakan sah	<i>Point</i>
	<i>Boule target</i> keluar dari lingkaran dan <i>boule</i> tembakan tetap berada di lingkaran (<i>Carreau</i>)	5
	<i>Boule target</i> dan tembakan sama-sama keluar lingkaran	3
	<i>Boule target</i> dan <i>boule</i> tembakan tetap berada di lingkaran	1
	Tembakan tidak mengenai target Tembakan mengenai hambatan	0

Disiplin 3

	Tembakan sah	<i>Point</i>
	<i>Boule target</i> keluar dari lingkaran dan <i>boule</i> tembakan tetap berada di lingkaran (<i>Carreau</i>)	5
	<i>Boule target</i> dan tembakan sama-sama keluar lingkaran	3
	<i>Boule target</i> dan <i>boule</i> tembakan tetap berada di lingkaran. <i>Boule</i> tembakan mengenai <i>boule target</i> tapi sedikit menyentuh <i>boule hambatan</i>	1
	Tembakan tidak mengenai target. Tembakan mengenai hambatan	0

Disiplin 4

	Tembakan sah	<i>Point</i>
	<i>Boule target</i> keluar dari lingkaran dan <i>boule</i> tembakan tetap berada di lingkaran (<i>Carreau</i>)	5
	<i>Boule target</i> dan tembakan sama-sama keluar lingkaran	3
	<i>Boule target</i> dan <i>boule</i> tembakan tetap berada di lingkaran	1
	Tembakan tidak mengenai target	0

Disiplin 5

	Tembakan sah	<i>Point</i>
	<i>Jack</i> keluar dari lingkaran	5
	<i>Jack</i> tidak keluar dari lingkaran	3
Tembakan tidak mengenai target		0

(Haniva Ratna Akromawati, 2018:18)

2.1.2 Faktor Psikologi Dalam Nomor *Shooting Game* Petanque

Dalam olahraga petanque ada hal yang perlu diperhatikan terkait psikologi atlet dalam berolahraga terutama dalam bertanding. Menurut Cox, (dalam Danu Hoedaya, 2007:2) psikologi olahraga merupakan ilmu pengetahuan yang menerapkan prinsip-prinsip psikologi di dalam situasi atau lingkungan olahraga, dengan tujuan meningkatkan penampilan atau prestasi seseorang dalam suatu kegiatan berbagai macam olahraga.

Salah satu aspek psikologi atlet petanque dalam bertanding yaitu kesehatan mental dan kepercayaan diri yang kuat. Atlet petanque yang tidak punya kesehatan mental dan kepercayaan diri yang kuat maka kemungkinan terburuk akan kalah dalam pertandingan, begitupun sebaliknya.

2.1.2.1 Kesehatan Mental

Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*) pada saat Kongres Kesehatan Mental di London, 1948 merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai berikut. (1) Kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain. (2) Sebuah masyarakat yang baik adalah masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya selain pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain (Moeljono Notosoedirdjo

dan Latipun, 2016:26). Jelas bahwa kesehatan mental itu tidak cukup dalam pandangan individual belaka tetapi sekaligus mendapat dukungan dari masyarakatnya untuk berkembang secara optimal.

Untuk membantu memahami makna kesehatan mental, terdapat prinsip-prinsip yang dapat dijadikan sebagai pegangan bagi kita. Menurut Altrocchi dan Lehtinen, (dalam Moeljono Notoesoedirdjo dan Latipun, 2016:26) prinsip-prinsip kesehatan mental sebagai berikut: 1) Kesehatan mental adalah lebih dari tiadanya perilaku abnormal. Prinsip ini menegaskan bahwa yang dikatakan sehat mentalnya tidak cukup kalau dikatakan sebagai orang yang tidak mengalami abnormalitas atau orang yang normal. Karena pendekatan statistik memberikan kelemahan normalitas itu. Konsep kesehatan mental lebih bermakna positif ketimbang makna keadaan umum atau normalitas sebagaimana konsep statistiik. 2) Kesehatan mental adalah konsep yang ideal. Menegaskan bahwa kesehatan mental menjadi tujuan yang amat tinggi bagi seseorang. Apalagi disadari bahwa kesehatan mental itu bersifat kontinum. Jadi sedapat mungkin orang mendapatkan kondisi sehat yang paling optimal, dan berusaha terus untuk mencapai kondisi sehat yang setinggi tingginya. 3) Kesehatan mental sebagai bagian dan karakteristik kualitas hidup. Menegaskan bahwa kualitas hidup seseorang salah satunya ditunjukkan oleh kesehatan mentalnya. Tidak mungkin membiarkan kesehatan mental seseorang mencapai kualitas hidupnya, atau sebaliknya kualitas hidup seseorang dapat dikatakan meningkat jika juga terjadi peningkatan kesehatan mentalnya.

2.1.2.1.1 Prinsip Dalam Kesehatan Mental

Menurut Schneiders, (dalam Moeljono Notoesoedirdjo dan Latipun, 2016:31) ada tiga prinsip yang harus diperhatikan untuk memahami kesehatan mental. Antara lain adalah: 1) Prinsip yang didasarkan atas sifat manusia, meliputi:

a) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan atau bagian yang tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme. b) Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religius, emosional dan sosial. c) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integrasi dan pengendalian diri, yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku. d) Dalam pencapaian dan khususnya memelihara kesehatan dan penyesuaian mental, memperluas pengetahuan tentang diri sendiri merupakan suatu keharusan. e) Kesehatan memerlukan konsep diri yang sehat, yang meliputi penerimaan diri dan usaha yang realistis terhadap status atau harga dirinya sendiri.

2) Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan lingkungannya, meliputi: a) Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung terhadap hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam kehidupan keluarga. b) Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran tergantung kepada kecukupan dalam kepuasan kerja. c) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistis yaitu menerima realitas tanpa distorsi dan objektif.

3) Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan, meliputi: a) Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atas realitas terbesar daripada dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental. b) Kesehatan mental dan kesehatan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.

2.1.2.1.2 Faktor Kesehatan Mental

Pada kehidupan ini banyak aspek yang berbeda yang dapat mempengaruhi kesehatan mental. Di antara bidang itu adalah kehidupan pekerjaan atau kantor, kehidupan keluarga, lingkungan masyarakat yang majemuk dan bagaimana peran

sosial dalam komunitas. Pengaruh penting pada kesehatan mental adalah stress. Pada umumnya, orang mengalami stress ketika tuntutan tuntutan yang di alami melampaui sumber daya yang dimiliki untuk memenuhi tuntutan itu.

Menurut Frans Nurseto (dalam Sungkowo, 2019:105) mengatakan setiap orang dapat mengalami stres kronis bila dihadapkan pada serangkaian tuntutan yang terus menerus mengganggu kemampuan mereka untuk berfungsi. Contoh tuntutan semacam ini termasuk bekerja jangka panjang di bawah situasi sulit dan menguras kerabat yang sakit kronis. Kesulitan ekonomi, pengangguran, dan kemiskinan dapat juga menyebabkan stres kronis dan berakibat merongrong kesehatan mental yang sudah baik menjadi tidak optimal.

2.1.2.2 Kepercayaan Diri

Menurut Cashmore (dalam Sungkowo, 2019:83) definisi kepercayaan diri (*self confidence*) berasal dari bahasa latin “*con*” yang artinya untuk dan “*fidere*” yang artinya percaya (*trust*). Jadi, *confidence* diartikan sebagai atribut yang dimiliki seseorang yang memiliki kemampuan dan penilaian mereka sendiri, percaya diri, yakin dan terkadang berani. Kemudian menurut Weinberg dan Gould (dalam Sungkowo, 2019:83) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan bahwa diri atlet memiliki kemampuan untuk menampilkan apa yang diinginkan dengan sukses.

Menurut Hays, et al., (dalam Sungkowo, 2019:83) di dalam kepercayaan diri olahraga (*sport confidence*) adalah kepercayaan diri yang diterapkan dalam situasi olahraga. Kepercayaan diri secara konsisten diidentifikasi sebagai pengaruh yang sangat penting dalam pencapaian performa olahraga. Seseorang yang memiliki kepercayaan diri olahraga berarti memiliki kepercayaan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk memenuhi tuntutan kemampuan fisik dan keterampilan motorik sesuai tugas yang dibutuhkan dalam olahraga tersebut.

2.1.1.3.1 Model Teori Kepercayaan Diri

Ada beberapa teori medel kognitif yang setara dengan konsep kepercayaan diri dalam situasi tertentu. Model teori kepercayaan diri ini meliputi Bandura's Self Efficacy, Harter's Competence Motivation dan Vealey's Sport Confidence (dalam Sungkowo, 2019:83)

1) Teori Bandura tentang Efiksi Diri (Self Efficacy). Bandura mendefinisikan efikasi diri sebagai keyakinan akan kemampuan seseorang untuk mengorganisasi dan melakukan sebuah tindakan yang dibutuhkan untuk mencapai sesuatu. Dengan demikian, efikasi diri adalah bentuk dari kepercayaan diri pada situasi spesifik. Efikasi diri adalah komponen penting dalam teori sosial kognitif Bandura. Seseorang yang yakin bahwa dia mampu mengendalikan dan mengambil tindakan untuk meraih kesuksesan, akan termotivasi untuk mencapai kesuksesan tersebut. Jadi, atlet yang memiliki efikasi (*efficacious athletes*) adalah atlet yang memiliki motivasi (*motivated athletes*). Atlet ini akan bekerja keras untuk meraih kesuksesan kerana dia yakin bisa meraih sukses.

2) Model Multidimensi Vealey (*Multidimensional Model of Sport Confidence/MMSC*). Model dimensi kepercayaan dalam olahraga adalah sebuah kepercayaan olahraga multidimensi yang terkonsep menjadi lebih bersifat kecenderungan atau kondisi sesaat melewati rangkaian waktu. Tiga sumber kepercayaan diri dalam olahraga adalah prestasi, regulasi diri, dan iklim sosial. Pada ranah prestasi bisa berupa penguasaan dan demonstrasi suatu kemampuan, sedang ranah regulasi diri berupa persiapan fisik maupun mental. Kemudian pada ranah iklim sosial bisa berupa dukungan sosial, kepemimpinan pelatih, pengalaman dari contoh, kenyamanan lingkungan dan sebagainya. Berikut dapat disimpulkan konsep dan aplikasi kedua teori tersebut:

Tabel 3. Ringkasan Teori Kepercayaan Diri

Teori	Konsep	Aplikasi
1) Teori Efikasi Diri Bandura	Perkembangan perasaan efikasi diri sangat berkaitan dengan tingkat kesuksesan yang dialami oleh seorang atlet.	Temukan cara untuk menolong atlet mengalami sukses. Anda dapat memenuhi hal ini dengan mengurangi tingkat kesulitan tugas pada saat awal atau melalui model partisipan yaitu instruktur atau seorang membantu atlet mempelajari suatu keterampilan.
2.) Model Kepercayaan Diri Multidimensional Vealey	Kepercayaan diri dalam olahraga pada dasarnya adalah multidimensi, dikembangkan menjadi fungsi multidimensi dari sumber sumber kepercayaan dalam olahraga, dan akhirnya dipengaruhi oleh demografi, kepribadian dan budaya organisasi.	Kompleksitas model kepercayaan diri dalam olahraga menginformasikan kepada atlet dan pelatih bahwa sesuatu yang penting ini pasti akan mengalami perubahan. Untuk mengembangkan kepercayaan diri pada atlet muda, perhatian harus diberikan pada aspek kepribadian atlet, lingkungan organisasi, dan berbagai pengalaman untuk membentuk atlet. Memanfaatkan semua informasi yang diperoleh dari mempelajari model, maka pelatih harus sabar untuk menyediakan pengalaman sukses pada setiap atlet, yang akhirnya akan mempengaruhi perasaan, tingkah laku, dan pikiran atlet dalam situasi kompetisi.

(Sungkowo, Kaswarganti Rahayu. 2019:85)

2.1.1.3.2 Manfaat Kepercayaan Diri

Di dalam kepercayaan diri selalu ditandai dengan adanya harapan yang tinggi untuk sukses. Sebagaimana dijelaskan menurut Zinsser et al., (dalam Sungkowo, 2019:86) bahwa salah satu penemuan paling konsisten dalam literatur performa puncak adalah korelasi langsung antara tingginya kepercayaan diri dan berhasilnya performa olahraga. Selanjutnya menurut Weinberg & Gould (dalam Sungkowo, 2019:83) menjelaskan kepercayaan diri ditentukan oleh harapan yang tinggi terhadap kesuksesan. Kepercayaan diri akan membantu seseorang dalam

area sebagai berikut : a) meningkatkan emosi positif, b) memfasilitasi konsentrasi, c) memberi efek positif pada tujuan, d) meningkatkan kerja keras, e) memberikan efek pada strategi permainan, f) memberi efek pada momentum psikologis.

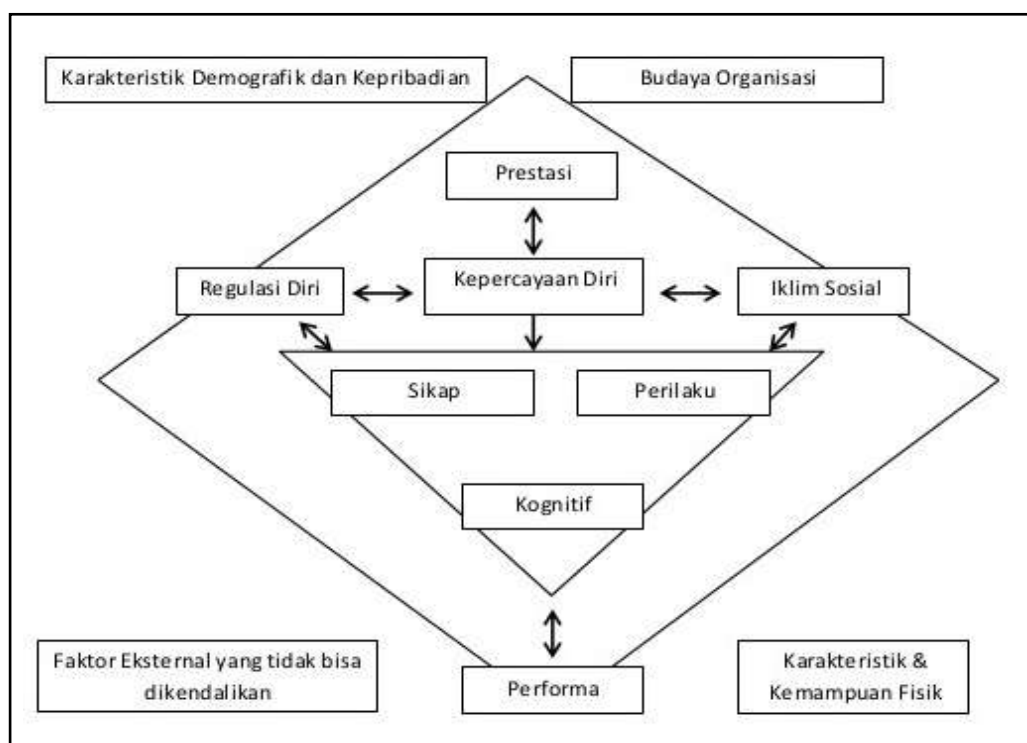
Berdasarkan pendapat tersebut, kepercayaan diri akan mengubah emosi positif. Artinya ketika atlet dalam keadaan percaya diri, atlet akan merasa tenang, walaupun berada dalam tekanan. Namun, ketika perolehan skor dalam pertandingan dalam keadaan imbang atau sama, keadaan fisik dan mental atlet boleh berubah menjadi lebih sigap dan lebih tegas. Kepercayaan diri dapat memfasilitasi atlet untuk tetap berkonsentrasi ketika atlet merasa percaya diri, mental merasa bebas tepat fokus pada tugas yang dihadapinya. Tetapi, ketika atlet merasa kurang percaya diri, cenderung atlet merasa ragu, untuk melakukan yang terbaik, dan berfikir untuk melakukan sesuatu yang terbaik.

Menurut Setyobroto, (dalam Sungkowo, 2019:87) kemudian kepercayaan diri dalam olahraga erat hubungannya dengan "*emotional security*". Makin kuat kepercayaan pada dirinya makin kuat *emotional security*-nya. Kepercayaan diri menimbulkan rasa aman yang tampak pada sikap dan tingkah laku atlet, tidak mudah bimbang dan ragu, tidak mudah gugup, tegas dalam tindakan dan sebagainya. Atlet yang kurang memiliki kepercayaan diri akan meragukan kemampuannya. Kurangnya kepercayaan diri akan muncul bibit-bibit ketegangan sehingga menjadi penghambat untuk mencapai prestasi. Apabila atlet tersebut dituntut berprestasi lebih tinggi, atlet mudah putus asa dan mengalami frustrasi.

2.1.1.3.3 Model Kepercayaan Diri Dalam Olahraga

Model kepercayaan diri dalam olahraga dirancang untuk memberikan kerangka bermakna untuk memperluas kajian mengenai kepercayaan diri dalam olahraga. Kepercayaan diri dalam olahraga merupakan konseptualisasi yang lebih

general dibanding dengan kepercayaan diri. Selanjutnya menurut Vealey, (dalam Sungkowo, 2019:87) mengintegrasikan sebuah model kepercayaan diri menunjukkan bahwa dimensi budaya organisasi meliputi kekuatan budaya yang mempengaruhi perilaku manusia, seperti tingkat kompetisi keadaan motivasi atlet, tujuan dan struktur olahraga yang diharapkan, dan pengaruh sumber-sumber lain, dan kepercayaan diri atlet yang bersangkutan.



Gambar 13. Integrasi Model Kepercayaan Diri dalam Olahraga
(Sumber: Sungkowo, 2019:88)

Dari pendapat tersebut, menegaskan bahwa kepercayaan diri berpengaruh terhadap keberhasilan atlet dalam olahraga. Atlet memiliki keyakinan kuat pada kemampuan yang dimilikinya dan mampu bertahan dalam berbagai tekanan yang kurang baik sekalipun selama berada dalam kompetisi.

2.1.1.3.4 Optimalisasi Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri merupakan faktor penentu dalam penampilan dan menjadi faktor penentu keberhasilan atlet. Oleh karena itu, kepercayaan diri atlet harus

berada pada tingkat optimal. Menurut Setyobroto, (dalam Sungkowo, 2019:89) kepercayaan diri berlebihan terjadi manakali atlet menilai kemampuan dirinya melebihi dari kemampuan yang dimiliki lawan. Keadaan seperti itu berakibat kurang menguntungkan, karena atlet sering menganggap enteng lawan dan sering merasa tidak akan terkalahkan oleh siapapun. Tetapi, sebaliknya atlet dapat dikalahkan oleh lawan yang diperkirakan kemampuan atlet dibawah kelasnya.

Dengan demikian, optimalisasi kepercayaan diri untuk penampilan atlet sangat penting, karena kepercayaan diri yang optimal bisa menunjukkan prestasi yang maksimal. Kepercayaan diri optimal diyakini bahwa atlet dapat mencapai tujuan maksimal yang telah ditetapkan, yang diimbangi dengan kerja keras. Atlet yang memiliki kepercayaan diri yang optimal segala permasalahan yang datang mempengaruhi diri dan penampilannya, bisa dikendalikan bahwa bisa dihindarkan dengan cara menumbuhkan kepercayaan dirinya, sehingga penampilan puncak atlet bisa dicapai secara maksimal.

2.2 Kerangka Berpikir

2.2.1 Hubungan Kesehatan Mental Dengan Hasil Perlombaan *Shooting Game* Olahraga Petanque

Kesehatan mental yang ideal akan membuat atlet lebih merasakan sensasi dalam atmosfir berlatih maupun khususnya dalam bertanding pada pertandingan *shooting game* olahraga petanque. Kesehatan mental yang tidak sehat mengakibatkan atlet merasakan keganjalan yang berarti dan menjadikan penampilan terlihat buruk sampai menimbulkan stres. Demikian juga pada saat atlet melakukan *shooting* pada perlombaan *shooting game* akan sangat berpengaruh pada hasil poin yang diperolehnya karena lemparan yang tidak akurat tidak akan menambah poin bagi atlet, dan sebaliknya, jika akurat maka akan menambah poin.

Dari uraian di atas dapat di simpulkan bahwa kesehatan mental memiliki hubungan positif dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque.

2.2.2 Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Hasil Perlombaan *Shooting Game* Olahraga Petanque

Kepercayaan diri yang kuat akan menimbulkan rasa keyakinan tersendiri dari atlet untuk selalu mengembangkan kemampuannya dalam berlatih maupun khususnya dalam bertanding pada pertandingan *shooting game* olahraga petanque. Kepercayaan diri yang terlalu berlebihan juga tidak efektif untuk diterapkan kepada atlet. Karena atlet akan merasa membanggakan dirinya sendiri dan merasa tidak akan terkalahkan oleh siapapun. Apalagi atlet yang tidak mempunyai kepercayaan diri yang optimal maka atlet dengan mudah tergoyah akan lawannya. Atlet akan melempar lemparan bola *shooting* dengan baik dan akurat jika atlet memiliki kepercayaan diri yang optimal. Sedangkan atlet yang tidak memiliki kepercayaan diri yang optimal maka lemparan bola *shooting*-nya akan tidak terarah ke bola sasaran.

Dari uraian di atas maka dapat di simpulkan bahwa kepercayaan diri yang optimal memiliki hubungan positif dengan hasil perlombaan *shooting game* olahraga petanque.

2.2.3 Hubungan Kesehatan Mental Dan Kepercayaan Diri Atlet Dengan Hasil Perlombaan *Shooting Game* Olahraga Petanque

Olahraga petanque merupakan olahraga prestasi yang mana tidak hanya membutuhkan fisik saja, tetapi juga membutuhkan psikologi olahraga berupa kesehatan mental dan kepercayaan diri yang optimal. Terlebih pada pertandingan di nomor *shooting game*. Karena dengan kemampuan tersebut, atlet dapat melakukan lemparan *shooting* sesuai dengan target bola yang menjadi sasaran, serta dapat menambah banyak poin sesuai harapan atlet.

Dengan diketahuinya seberapa besar hubungan antara kesehatan mental dan kepercayaan diri atlet yang optimal pada perlombaan *shooting game* pada atlet petanque, maka akan lebih mudah nantinya sebagai salah satu cara untuk meningkatkan hasil perolehan poin pada nomor *shooting game*.

2.3 Hipotesis

Berdasarkan uraian dalam kerangka berpikir, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 1) Ada hubungan antara kesehatan mental dengan hasil perlombaan shooting game olahraga petanque.
- 2) Ada hubungan antara kepercayaan diri dengan hasil perlombaan shooting game olahraga petanque.
- 3) Ada hubungan antara kesehatan mental dan kepercayaan diri dengan hasil perlombaan shooting game olahraga petanque.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka simpulan penelitian adalah:

- 1) Tidak ada hubungan antara kesehatan mental terhadap hasil pertandingan shooting game dalam olahraga petanque.
- 2) Tidak ada hubungan antara kepercayaan diri terhadap hasil pertandingan shooting game dalam olahraga petanque.
- 3) Tidak ada hubungan antara kesehatan mental dan kepercayaan diri terhadap hasil pertandingan shooting game dalam olahraga petanque

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan diatas, beberapa saran yang dapat peneliti berikan terkait dengan hasil penelitian adalah:

- 1) Diharapkan atlet perlu meningkatkan performa terkait psikologi bertanding agar mendorong pencapaian prestasi, khususnya dalam pertandingan perorangan seperti perlombaan *shooting game* pada olahraga petanque.
- 2) Hendaknya pelatih lebih memperhatikan kondisi setiap atlet pada saat berlatih dan bertanding, guna mendorong atlet untuk tampil optimal dalam setiap kejuaraan.
- 3) Perlu dilakukan penelitian dengan permasalahan sejenis namun metode teknik pengumpulan data kuesioner langsung tanpa online *google reminder* dan menggunakan sampel berbeda yang terlebih dahulu diketahui kondisi kesehatan mental dan kepercayaan dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, D. K., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2018). Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Dalam Olahraga Petanque Di Klub Kota Sukabumi Tahun 2018. *UMMI Ke-1 Tahun 2018*, 163–167.
- Akromawati, H. R. (2018). Hubungan Tingkat Konsentrasi dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Petanque Pada Atlet UKM Petanque Unnes Tahun 2018. *Skripsi*.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Club, M.P. (2020). Pola Sasaran Dalam Lingkaran. Online <https://mansfieldpetanque.wordpress.com/useful-links/> (accessed 05/04/2020)
- FOPI, P. (2012). *Teknik Dasar Bermain Petanque*. Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia.
- HOEDAYA, D. (2007). Kajian Psikologi Olahraga Dari Perspektif Disiplin Keilmuan. *Dipresentasikan Pada Workshop Kajian Disiplin Keilmuan Olahraga*. Jakarta, Agustus.
- JATENG, F. (2016). *Road Map Federasi Olahraga petanque Indonesia (FOPI) Provinsi Jawa Tengah Periode 2016 - 2020*. FOPI JATENG.
- Juhanis, B. B., & Nur, M. (2017). Pelatihan Teknik Dasar dan Sosialisasi Peraturan Permainan Olahraga Petanque pada Mahasiswa FIK UNM Makassar. *Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar*, 1(1), 137–141. <http://ojs.unm.ac.id/semnaslpm/article/view/7816>
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga* (3rd ed.). PT. Remaja Rusdakarya.
- Latipun, M. N. dan. (2016). *Kesehatan Mental Konsep Dan Penerapannya* (4th ed.). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Laksana, G. B. H. P. & S. B. M. (2017). Perspektif Olahraga Petanque dalam Mendukung Prestasi Olahraga Jawa Tengah. *Physical Education and Sports*, 6(1), 36–43. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17319/87>
- Lautser, P. (2003). *Tes Kepribadian* (D. H. Gulo (Ed.)). PT. Bumi Aksara.
- Petanque, P. (2007). *Circle Petanque*. Online <https://petanqueamerica.com/playercircle.html>. (accessed 18/03/2020)
- Petanque, A.A. (2013). Lapangan *Shooting Game* Petanque. Online <https://petanque.wordpress.com/2013/01/27/precision-shooting/> (accessed 25/02/2020)

- Petanque, A.A. (2020). Scoresheet Petanque. Online <https://petanque.wordpress.com/2013/01/27/precision-shooting/> (accessed 25/02/2020)
- Priyatno, D. (2009). *SPSS Untuk Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate* (1st ed.). Gava Media.
- Rustanto, A. E. (2017). Kepercayaan Diri Dan Efikasi Diri Terhadap Kematangan Karir Mahasiswa Di Politeknik Lp3l Jakarta Kampus Jakarta Utara. *Jurnal Lentera Bisnis*, 5(2), 1. <https://doi.org/10.34127/jrlab.v5i2.31>
- Saleh, C. I. (2012). *Aturan Petanque* (Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia (Ed.)). PB FOPI Pusat.
- Setiyawan, S. (2017). Kepribadian Atlet Dan Non Atlet. *Jendela Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.26877/jo.v2i1.1289>
- Souef, G. (2015). *The Winning Trajectory Petanque - Training and Technique*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan* (25th ed.). Alfabeth.
- Sungkowo. (2019). *Psikologi Olahraga Model Latihan Mental Pada Olahraga Kompetitif* (D. W. N. Romadhoni (Ed.)). LP2M UNNES.
- Suwiwa, I. G. I. wayan A. I. M. A. W. (2015). Pelatihan Olahraga Petanque Bagi Guru SD, SMP SMA dan SMK se-Kabupaten Buleleng Tahun 2015. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Yusuf, R. (2016). Hubungan Tingkat Kesegaran Jasmani (Physical Fitness) dan Kesehatan Mental (Mental Health) Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani (Penjas). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan "GELORA,"* 3(September).