



## Analisis *Anxiety* Atlet Petanque Binaan Koni Aceh Menjelang Pertandingan

Novi Lidya Isdarianti<sup>1</sup>, Abdurrahman<sup>2</sup>, Jul Fajrial<sup>3</sup>, Karimuddin<sup>4</sup>.

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Universitas Syiah Kuala<sup>1234</sup>

[novilidya@usk.ac.id](mailto:novilidya@usk.ac.id)<sup>1</sup>, [abdurrahman\\_jpok@usk.ac.id](mailto:abdurrahman_jpok@usk.ac.id)<sup>2</sup>, [julfajrial@usk.ac.id](mailto:julfajrial@usk.ac.id)<sup>3</sup>,  
[karimuddin74@usk.ac.id](mailto:karimuddin74@usk.ac.id)<sup>4</sup>

### Abstrak

Kecemasan kompetisi adalah perasaan khawatir, cemas, dan tidak nyaman, memandang kompetisi sebagai sesuatu yang berbahaya, disertai dengan perubahan fisiologis. Hal ini terlihat jelas pada penampilan fisik atlet petanque Aceh sebelum menghadapi kompetisi, di mana mereka mengalami kecemasan seperti telapak tangan berkeringat, detak jantung meningkat, wajah cemas atau panik, keringat dingin, dan bahkan gemetar saat menembak dan mengarahkan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet petanque yang dilatih oleh KONI Aceh sebelum pertandingan. Penelitian ini menggunakan desain penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling total dengan 23 responden. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan skala Likert. Selain itu, data diolah menggunakan skala dengan menghitung rata-rata dan persentase. Hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan atlet petanque yang dilatih oleh KONI Aceh adalah 87,86, yang termasuk dalam kategori sedang, dengan rincian sebagai berikut: (1) 4 responden termasuk dalam kategori kecemasan rendah dengan persentase 17,39%, dan (2) 19 responden termasuk dalam kategori kecemasan sedang dengan persentase 82,60%.

Kata Kunci: Kecemasan, Atlet Petanque, Pertandingan

### Abstract

*Competition anxiety is a feeling of worry, anxiety, and discomfort, viewing the competition as something dangerous, accompanied by physiological changes. This is clearly seen in the physical appearance of Aceh petanque athletes before facing a competition, where they experience anxiety such as sweaty palms, increased heart rate, a worried or panicked face, and cold sweats, and even trembling when shooting and pointing. The objective of this study is to determine the level of anxiety experienced by Aceh KONI trained petanque athletes before a match. This study uses a survey research design with a quantitative descriptive approach. The sampling technique used total sampling with 23 respondents. The data collection technique used a questionnaire with a Likert scale. Furthermore, the data was processed using a scale by calculating the average and percentage. The results of the data analysis can be concluded that the average anxiety level of petanque athletes trained by KONI Aceh was 87.86, which is in the moderate category, with the following details: (1) 4 respondents were in the low anxiety category with a percentage of 17.39%, and (2) 19 respondents were in the moderate anxiety category with a percentage of 82.60%.*

*Keywords:* Anxiety, Petanque Athletes, Competition

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang, dimana melibatkan gerak tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit, meningkatkan kesejahteraan emosional, menurunkan tingkat depresi dan stres, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kepuasan dalam aktivitas sosial. Hal ini sejalan dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 1 ayat 4 (2008:3) yang menyatakan bahwa: *“Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.”* Seiring perkembangan zaman, berbagai inovasi dalam olahraga terus bermunculan dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Temuan tersebut juga diperkuat oleh WHO (2020), bahwa olahraga teratur dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular dan meningkatkan kualitas hidup.

Salah satu olahraga yang berkembang adalah petanque, yang mulai dikenal pada tahun 1907 di kota kecil La Ciotat, dekat Marseille, Prancis. Istilah *petanque* berasal dari kata Provençal *“ped tanco”* yang berarti kaki rapat. Olahraga ini dimainkan menggunakan bola besi dan bola kayu sebagai sasaran, dengan lingkaran sebagai tempat melakukan lemparan. Tujuan permainan ini adalah mendekatkan bola besi ke bola kecil (bola kayu). Vernet (2019:5) menyatakan bahwa: *“Tujuan olahraga petanque adalah mendapat angka dengan cara memposisikan bola khusus sedekat sebuah bola lebih kecil dengan gerakan melempar bolanya menggunakan tangan.”* Dengan demikian, petanque identik dengan kemampuan mendekatkan bola besi ke bola sasaran.

Petanque dapat dimainkan oleh siapa saja, baik muda maupun tua, pria maupun wanita. Vernet (2015:5) menegaskan bahwa: *“Olahraga petanque adalah permainan yang cukup sederhana dan dengan sangat cepat siapapun bisa bermain petanque... secara sosial orang-orang bisa berkumpul dalam aktivitas keolahragaan yang menarik dan menghibur.”* Petanque dapat dimainkan di lapangan berbatu, tanah, maupun rumput, dengan format satu lawan satu, dua lawan dua, atau tiga lawan tiga. Pada pertandingan tiga lawan tiga, setiap pemain memegang dua bola besi. Permainan menggunakan sistem nilai hingga 13 poin. Selain itu, terdapat 13 nomor pertandingan seperti *shooting men*,

*shooting women, single, double, triple*, serta nomor beregu. Struktur kompetisi ini juga sesuai dengan ketentuan FIPJP (Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal).

Olahraga petanque pertama kali diperkenalkan di Aceh pada tahun 2015, tepatnya di Kota Banda Aceh. Hingga tahun 2022, olahraga ini telah banyak mencatatkan prestasi di tingkat nasional maupun internasional. Namun, dalam upaya mencapai prestasi optimal, aspek psikologis—terutama kecemasan—sangat berpengaruh pada performa atlet. Gunarsa (2008:65) menyatakan bahwa: “*Prestasi olahraga tidak cukup dinilai dari seberapa banyak piala atau uang yang didapat, melainkan naik turunnya prestasi atlet sangat ditentukan oleh faktor psikologis.*” Dalam cabang petanque, konsentrasi sangat dibutuhkan dalam melakukan lemparan shooting maupun pointing; sehingga kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi ketepatan lemparan atlet. Penelitian Martens et al. (1990) juga menunjukkan bahwa kecemasan kompetisi berdampak signifikan pada ketepatan motorik halus pada cabang olahraga presisi.

Kecemasan merupakan kondisi psikologis seseorang yang dipenuhi rasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi. Candra et al. (2017) mendefinisikan kecemasan sebagai gangguan alam perasaan yang ditandai kekhawatiran mendalam namun masih dalam batas normal. Dalam pengamatan penulis terhadap atlet petanque Aceh, ditemukan gejala fisik seperti telapak tangan basah, denyut jantung meningkat, wajah panik, keringat dingin, dan tubuh bergetar saat melakukan shooting maupun pointing. Gunarsa (2008:50) menjelaskan bahwa kecemasan yang tinggi dapat menurunkan kepercayaan diri sehingga strategi, taktik, dan teknik yang telah dipersiapkan menjadi tidak optimal. Hal ini konsisten dengan penelitian Weinberg & Gould (2019) yang menyatakan bahwa kecemasan kompetitif dapat menurunkan fokus, kontrol gerak, dan akurasi performa.

Kecemasan kompetisi merupakan perasaan cemas dan tidak nyaman akibat menganggap pertandingan sebagai ancaman, disertai perubahan fisiologis. Nevid et al. (2006:2) menyebutkan gejala fisik seperti jantung berdebar, gemetar, sulit tidur, berkeringat, dan ketegangan. Jamaliah et al. (2015:4) menambahkan bahwa tingginya kecemasan dapat menyebabkan menurunnya konsentrasi, kontrol gerakan, serta ketidakmampuan menerapkan strategi permainan. Dengan demikian, kecemasan menjadi faktor penting yang perlu diperhatikan dalam olahraga prestasi, khususnya olahraga petanque yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Tingkat kecemasan yang tidak

terkontrol dapat mengganggu ketepatan lemparan sehingga permainan menjadi tidak optimal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian survei dengan pendekatan deskriptif kuantitatif. Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan untuk menggambarkan fenomena atau kondisi tertentu secara objektif berdasarkan angka-angka tanpa membuat perbandingan ataupun menghubungkan variabel satu dengan variabel lainnya. Sugiyono (2011:42) menjelaskan bahwa penelitian deskriptif kuantitatif merupakan penelitian yang dilakukan untuk mengetahui nilai variabel mandiri tanpa membandingkan atau menghubungkannya dengan variabel lain. Pendekatan ini sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu memperoleh gambaran tentang aspek-aspek kecemasan yang membentuk kecemasan sebelum menghadapi pertandingan pada atlet petanque binaan KONI Aceh. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat menyajikan data secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai tingkat kecemasan atlet sebelum bertanding. Metode deskriptif kuantitatif banyak digunakan dalam penelitian olahraga untuk mengidentifikasi kondisi psikologis atlet secara objektif melalui instrumen terstandar (Thomas, Nelson, & Silverman, 2015).

Subjek dan objek penelitian menurut Sugiyono (2013:32) adalah atribut, sifat, atau nilai dari seseorang, objek, atau kegiatan yang memiliki variabel tertentu yang ditetapkan untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Subjek penelitian memiliki peran strategis karena dari subjek tersebutlah data mengenai variabel penelitian diperoleh. Dalam penelitian kualitatif, subjek penelitian disebut informan, yaitu orang yang memberikan informasi yang dibutuhkan peneliti dalam pengumpulan data, namun dalam penelitian kuantitatif istilah yang digunakan adalah responden. Pemilihan subjek penelitian yang tepat sangat penting agar data yang diperoleh valid dan sesuai dengan tujuan penelitian. Dalam konteks penelitian psikologi olahraga, penggunaan desain survei serta teknik pengumpulan data berbasis kuesioner merupakan pilihan yang umum untuk mengukur kecemasan kompetitif atlet (Martens et al., 1990; Weinberg & Gould, 2019).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan perhitungan analisis data Tingkat Kecemasan Atlet Petanque Binaan KONI Aceh, selanjutnya penulis menghitung nilai yang ditabulasikan kedalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil Tanggapan Atlet Petanque Binaan KONI Aceh

No	Responden	Skor Rill	Keterangan
1	AM	88	Tingkat Kecemasan Sedang
2	AS	88	Tingkat Kecemasan Sedang
3	AA	112	Tingkat Kecemasan Rendah
4	ASR	84	Tingkat Kecemasan Sedang
5	AFD	86	Tingkat Kecemasan Sedang
6	AR	94	Tingkat Kecemasan Sedang
7	AA	84	Tingkat Kecemasan Sedang
8	A	84	Tingkat Kecemasan Sedang
9	FI	93	Tingkat Kecemasan Sedang
10	JA	68	Tingkat Kecemasan Sedang
11	KE	101	Tingkat Kecemasan Rendah
12	LMA	65	Tingkat Kecemasan Sedang
13	MK	114	Tingkat Kecemasan Rendah
14	MMH	97	Tingkat Kecemasan Sedang
15	NGD	113	Tingkat Kecemasan Rendah
16	NAR	81	Tingkat Kecemasan Sedang
17	RM	71	Tingkat Kecemasan Sedang
18	RA	96	Tingkat Kecemasan Sedang
19	RA	94	Tingkat Kecemasan Sedang
20	RZ	84	Tingkat Kecemasan Sedang
21	TAI	93	Tingkat Kecemasan Sedang
22	US	61	Tingkat Kecemasan Sedang
23	ZS	70	Tingkat Kecemasan Sedang
Jumlah ( $\Sigma$ )		2021	

Berdasarkan perhitungan nilai rata-rata diatas di peroleh nilai sebesar 87,86, selanjutnya, data dianalisis menggunakan rumus persentase sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai Interpretasi Tingkat Kecemasan Atlet Binaan KONI Aceh

No	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	Rendah	4	17,39%
2	Sedang	19	82,60%
3	Tinggi	0	0%
Jumlah ( $\Sigma$ )		23	99,99 %



Gambar 1. Persentase Kecemasan Atlet Petanque Binaan KONI Aceh Menjelang Pertandingan

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat kecemasan atlet petanque binaan KONI Aceh menjelang pertandingan, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar atlet berada pada kategori kecemasan sedang. Dari total 23 atlet yang diteliti, nilai rata-rata kecemasan yang diperoleh adalah 87,86, yang menunjukkan bahwa kondisi emosional para atlet sebelum bertanding cenderung berada pada tingkat yang cukup signifikan namun belum mencapai tingkat yang mengganggu secara ekstrem. Temuan ini memberikan refleksi penting bahwa meskipun atlet petanque Aceh telah terlibat dalam pembinaan dan pelatihan intensif, faktor psikologis tetap menjadi aspek yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpotensi memengaruhi performa mereka dalam kompetisi. Dalam konteks olahraga presisi seperti petanque, ketenangan mental dan kestabilan fisiologis sangat menentukan keberhasilan dalam melakukan shooting dan pointing, yang merupakan dua komponen utama permainan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada atlet yang berada dalam kategori kecemasan tinggi. Namun, dominasi kategori kecemasan sedang, yaitu mencapai 82,60% dari total populasi atlet, memperlihatkan bahwa kecemasan merupakan kondisi umum yang dialami atlet menjelang pertandingan resmi. Menurut Martens, Vealey, dan Burton (1990), kecemasan kompetitif merupakan respon yang wajar terhadap tekanan situasi yang penuh tuntutan, baik berasal dari diri sendiri, pelatih, tim, maupun masyarakat. Atlet petanque binaan KONI Aceh yang rutin mengikuti kejuaraan nasional maupun daerah

tentu merasakan tekanan untuk tampil maksimal, mempertahankan reputasi, serta memenuhi ekspektasi lembaga yang menaungi mereka. Kondisi ini menguatkan temuan bahwa kecemasan sedang masih menjadi fenomena dominan dalam kalangan atlet, terutama pada cabang olahraga yang membutuhkan ketepatan teknis dan regulasi emosi yang baik.

Dalam olahraga petanque, kecemasan memiliki potensi besar memengaruhi konsentrasi dan ketepatan gerakan. Cox (2012) menyatakan bahwa kecemasan dapat meningkatkan ketegangan otot, mempercepat detak jantung, serta menurunkan kemampuan fokus, sehingga berdampak langsung terhadap kualitas performa atlet. Aktivitas seperti shooting membutuhkan kestabilan pergelangan tangan, akurasi visual, serta koordinasi motorik halus yang tinggi. Ketika kecemasan meningkat, kondisi fisiologis tubuh menjadi kurang stabil sehingga dapat memengaruhi akurasi lemparan. Hal serupa terjadi saat melakukan pointing, di mana atlet harus memperhitungkan sudut lemparan, kekuatan tangan, dan kondisi lapangan. Kecemasan dapat membuat perhitungan tersebut menjadi kurang optimal akibat gangguan fokus dan meningkatnya tekanan internal. Dengan demikian, hasil penelitian ini sangat relevan dengan teori-teori psikologi olahraga yang menjelaskan bahwa kecemasan pada tingkat tertentu dapat menghambat performa, terutama dalam cabang olahraga yang menuntut akurasi tinggi.

Tingkat kecemasan sedang pada atlet petanque Aceh juga dapat dipahami dari perspektif pengalaman bertanding dan kemampuan coping masing-masing atlet. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa cara seseorang menilai situasi dan mengelola tekanan sangat menentukan tingkat stres dan kecemasan yang dialami. Atlet yang memiliki pengalaman lebih banyak dalam kompetisi biasanya memiliki strategi coping yang lebih efektif, seperti kontrol napas, self-talk positif, dan kemampuan memusatkan perhatian. Oleh karena itu, atlet dengan nilai kecemasan yang lebih rendah dalam penelitian ini kemungkinan memiliki pengalaman kompetitif yang lebih stabil, sehingga tidak mudah terdistraksi oleh tekanan pertandingan. Sebaliknya, atlet yang memiliki kecemasan lebih tinggi meskipun tidak mencapai kategori “tinggi” menunjukkan bahwa mereka mungkin belum memiliki strategi coping yang mapan atau belum sepenuhnya mampu menyesuaikan diri dengan tekanan kompetitif.

Selain faktor pengalaman, tekanan lingkungan juga menjadi penyebab munculnya kecemasan pada atlet. Jones (1995) menyatakan bahwa ekspektasi pelatih dan tim dapat

meningkatkan kecemasan kompetitif karena atlet merasa harus memenuhi standar tertentu. Pada konteks atlet KONI Aceh, ekspektasi tersebut dapat datang dari pelatih, pengurus daerah, bahkan masyarakat Aceh yang mengharapkan prestasi tinggi dari cabang olahraga yang mulai berkembang ini. Ketakutan akan evaluasi negatif juga menjadi salah satu pemicu kecemasan kompetitif sebagaimana dijelaskan oleh Smith, Smoll, dan Schutz (1990). Atlet yang merasa bahwa performanya akan dinilai tidak hanya oleh pelatih tetapi juga oleh rekan tim dan publik cenderung memiliki kecemasan yang lebih tinggi. Faktor evaluatif ini seringkali memperbesar tekanan internal sehingga mengganggu kesiapan mental mereka dalam bertanding.

Hasil penelitian ini juga dapat dikaitkan dengan teori Yerkes dan Dodson (1908) mengenai hubungan antara kecemasan dan performa yang dikenal sebagai “Inverted-U Theory”. Teori tersebut menjelaskan bahwa performa optimal terjadi pada tingkat kecemasan sedang, sementara kecemasan yang terlalu rendah atau terlalu tinggi justru dapat menurunkan performa. Dengan mayoritas atlet berada pada kategori kecemasan sedang, sebenarnya terdapat kemungkinan bahwa tingkat kecemasan ini masih bersifat fungsional dan dapat meningkatkan kewaspadaan serta fokus jika atlet mampu mengelolanya dengan baik. Namun, apabila kecemasan tersebut tidak dikendalikan dengan strategi psikologis yang tepat, maka kondisi tersebut dapat berubah menjadi penghambat performa. Artinya, pelatih dan psikolog olahraga harus memastikan bahwa kecemasan yang dialami atlet tetap berada dalam batas adaptif sehingga memberikan dampak positif terhadap performa.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting bagi program pembinaan atlet petanque Aceh. Pertama, integrasi metode psikologi olahraga dalam latihan perlu diperkuat. Teknik seperti relaksasi progresif, visualisasi, meditasi, latihan pernapasan, dan self-talk positif terbukti efektif menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesiapan mental atlet (Weinberg & Gould, 2019). Kedua, diperlukan evaluasi rutin terhadap tingkat kecemasan atlet, terutama menjelang pertandingan resmi. Penggunaan instrumen seperti CSAI-2 dapat membantu pelatih memantau perubahan kondisi psikologis atlet dari waktu ke waktu. Ketiga, keberadaan psikolog olahraga dalam tim sangat direkomendasikan karena dapat memberikan intervensi khusus dan membantu atlet mengembangkan strategi coping yang efektif. Psikolog olahraga juga dapat memfasilitasi konseling individu yang dapat membantu atlet mengatasi tekanan kompetitif. Keempat, program latihan

hendaknya memasukkan simulasi pertandingan dengan skenario tekanan yang mirip dengan kondisi kompetitif sebenarnya, sehingga atlet terbiasa menghadapi situasi yang menimbulkan kecemasan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa aspek psikologis, terutama kecemasan kompetitif, merupakan faktor penting yang memengaruhi performa atlet petanque. Kecemasan sedang yang dialami sebagian besar atlet dapat menjadi peluang maupun hambatan, tergantung pada bagaimana atlet mengelola kondisi tersebut. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pembinaan holistik yang tidak hanya berfokus pada teknik dan fisik, tetapi juga pada aspek mental. Dengan pendekatan yang tepat, atlet dapat mencapai performa optimal dan meningkatkan peluang meraih prestasi dalam kompetisi.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data angket yang telah disebarluaskan secara langsung di lapangan petanque FKIP USK, ditemukan bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan atlet adalah 87,86 yang berada pada kategori sedang, dengan persentase terbesar juga berada pada kategori kecemasan sedang yaitu 82,60%, sedangkan 17,39% berada pada kategori kecemasan rendah. Kecemasan menjelang pertandingan sangat mempengaruhi performa atlet, karena perasaan negatif seperti kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki sering kali muncul. Amir (2004) menjelaskan bahwa kecemasan muncul karena atlet banyak memikirkan konsekuensi buruk apabila mengalami kekalahan, sementara Satiadarma (2000) menambahkan bahwa kecemasan juga dapat dipicu oleh pikiran mengenai kemungkinan tampil buruk, melihat lawan terlalu superior, serta ketakutan akan kekalahan. Secara umum, tingkat kecemasan cenderung meningkat sebelum pertandingan dimulai akibat bayangan beratnya tugas yang akan dihadapi, kemudian sedikit menurun selama pertandingan berlangsung, dan kembali meningkat menjelang akhir pertandingan terutama apabila skor kedua pihak seimbang. Kondisi ini harus mampu dikendalikan oleh atlet, khususnya atlet RPUC petanque Aceh, agar performa dan prestasi mereka dapat terus berkembang.

Dengan demikian, kecemasan bertanding dapat dipahami sebagai reaksi emosi negatif terhadap situasi kompetitif yang menegangkan, ditandai oleh kekhawatiran, rasa was-was, serta peningkatan respon fisiologis yang membuat atlet merasa tertekan dan cepat lelah karena terus berada dalam kondisi yang dipersepsi mengancam.

Berdasarkan temuan ini, disarankan agar atlet petanque binaan KONI Aceh selalu berusaha menjaga fokus sebelum bertanding dan menumbuhkan pikiran positif agar dapat mengurangi kecemasan, serta kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas cakupan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar sehingga dapat memberikan kontribusi pemikiran yang lebih komprehensif bagi atlet dan pembaca lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Candra, A., Putra, D., & Rahman, F. (2017). *Kecemasan dan implikasinya terhadap perilaku atlet dalam kompetisi olahraga*. Jurnal Psikologi Olahraga, 5(2), 45–53.
- Cox, R. H. (2012). *Sport psychology: Concepts and applications* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Fédération Internationale de Pétanque et Jeu Provençal. (2021). *Official rules of petanque*. FIPJP.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi olahraga*. PT BPK Gunung Mulia.
- Jamaliah, N., Yusuf, M., & Rahmat, A. (2015). *Pengaruh kecemasan bertanding terhadap performa atlet pada cabang olahraga presisi*. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 3(1), 1–8.
- Jones, J. G. (1995). More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport. *British Journal of Psychology*, 86(4), 449–478. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565.x>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2006). *Psikologi abnormal* (Edisi Indonesia). Erlangga.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W. (1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic trait anxiety: The Sport Anxiety Scale. *Anxiety Research*, 2(4), 263–280. <https://doi.org/10.1080/08917779008248733>
- Sugiyono. (2011). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2015). *Research Methods in Physical Activity* (7th ed.). Human Kinetics.

Undang–Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. (2008). *Lembaran Negara Republik Indonesia*. Pemerintah Republik Indonesia.

Vernet, R. (2015). *Introduction to petanque: Fundamentals and social aspects of the game*. Fédération Française de Pétanque.

Vernet, R. (2019). *Technical and tactical principles in petanque competition*. Fédération Française de Pétanque.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.

World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. WHO Press.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18(5), 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>