SEMINAR NASIONAL HASIL PENELITIAN 2023
"Penguatan Riset, Inovasi, Kreativitas Peneliti di Era 5.0"
LP2M-Universitas Negeri Makassar
ISBN: 978-623-387-152-5

Analisis Kecemasan dan Stres Atlet Petanque Sulawesi Barat dalam Menghadapi Babak Kualifikasi Prapon Tahun 2023

La Kamadi[1], Ishak Bachtiar[2], M. Imran Hasanuddin[3]
Universitas Negeri Makassar
Email: la.kamadi59@gail.com

Abstrak. Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet *Petanque* Sulawesi Barat Dalam Menghadapi Babak Kualifikasi Pra PON Tahun 2023. Laporan Akhir PNBP Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Fakultas, Universitas Negeri Makassar. LA Kamadi, Ishak Bachtiar, M. Imran Hasanuddin. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang bertujuan mengetahui tingkat kecemasan dan tingkat stres atlet Sulawesi Barat Dalam Menghadapi Babak Kualifikasi Pra PON Tahun 2023. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan dan tingkat stres, sedangkan variable terikatnya adalah atlet *petanque* sebelum bertanding. Sampel Penelitian ini berjumlah 25 Atlet *petanque* Provinsi Sulawesi Barat. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistic deskriptif dan teknik perhitungan menggunakan presentase. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat kecemasan dan stress atlet *petanque* Sulawesi Barat Dalam Menghadapi Babak Kualifikasi Pra PON Tahun 2023 termasuk kategori rendah. Tingkat kecemasan putra pada atlet tergolong rendah yaitu 33,3%. Tingkat kecemasan putri pada atlet tergolong rendah yaitu sebesar 46,2%. Sedangkan tingkat stres putra tergolong kategori rendah yaitu sebesar 41,7%. Tingkat stres putri tergolong kategori rendah yaitu sebesar 53,8%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan dan stress sebelum pertandingan tergolong dalam kategori rendah

Kata Kunci: kecemasan, Stres, Atlet Petanque

PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga saat ini lebih maju dibandingkan masa sebelumya. Kemajuan olahraga dipengaruhi oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi diimplementasikan ke dunia olahraga. Olahraga bersifat universal, karena olahraga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat tanpa memandang suku, ras, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi maupun gender. Begitu besar peran olahraga terhadap kehidupan manusia, sehingga olahraga dapat dijadikan sebagai sarana dan prasarana atau media untuk berinteraksi, mata pencaharian, pendidikan kesehatan, bahkan sarana untuk mencapai prestasi. Sekarang ini olahraga sudah menjadi industri hiburan yang selalu ditunggu oleh penggemar seperti olahraga Petanque.

Petanque adalah suatu bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut cochonnet dan kaki harus berada di lingkaran kecil. Permainan ini biasa dimainkan di tanah keras, tapi juga dapat

ISBN: 978-623-387-152-5

dimainkan di rerumputan, pasir atau permukaan tanah lain. Olahraga petanque merupakan olahraga yang mudah dan dapat dimainkan oleh siapapun. Gilles (2015:132) mengatakan bahwa tactically, petanque is simple game. Hasil penelitian yang dilakukan Laoruengthana (2009) menyebutkan bahwa petanque mempunyai kecenderungan mengalami cedera sangat kecil sehingga akan lebihaman untuk dimainkan oleh anak kecil bahkan orang yang sudah menginjak pada lanjut usia.

Olahraga petanque kini semakin berkembang hal ini dibuktikan dengan adanya event- event pertandingan. Petanque merupakan cabang olahraga yang ada di kejuaraan multievent, diantaranya seperti: Kejurda, Popda, Pra Porprov/Porprov, Pomnas, Kejurnas, Prapon/Pon, Asean Games, Sea Games, dan Olimpiade. Kejuaraan multievent untuk siswa SMP dan SMA diantaranya adalah POPDA, sementara kejuaraan multievent untuk kelompok umum adalah PORPROV dan PON.

Olahraga petanque merupakan cabang olahraga yang relatif baru di Indonesia. Bentuk asli olahraga tersebut muncul pertama kali tahun 1907 di La Ciotat daerah selatan Perancis. Namanya berasal dari Les Pad Tanco dalam dialek Provencal di bahasa Occitan bermakna kaki rapat. Nama tersebut diambil karena ketika memainkan olahraga ini kedua kaki posisinya cenderung rapat.

Di Indonesia, induk organisasi petanque secara resmi terbentuk pada tanggal 18 Maret 2011, yang bernama PB. Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI). Saat ini, PB FOPI dipimpin oleh Caca Isa Saleh sebagai Ketua Umum dan Dr. Ramdan Pelana sebagai Sekjend. Dalam event akbar olahraga Nasional seperti PON 2016 di Jawa Barat, Pekan Olahraga Nasional Mahasiswa (Pomnas) 2015 di Banda Aceh, Cabor Petanqu sudah dipertandingkan dan masuk dalam kategori Cabor Eksibisi. Kemudian dalam perlehatan akbar olahraga Nasional, baik dalam PON Remaja di Jawa Tengah tahun 2017, Pomnas di Sulawesi Selatan tahun 2017 dan bahkan PRA PON di Jakarta tahun 2019, Petanque diagendakan masuk dalam salah satu cabor yang resmi diperlombakan. Itu artinya keberadaa olahraga petanque telah mendapat legitimasi dari stakeholders olahraga Nasional.

FOPI Provinsi Sulawesi Barat terbentuk pada tahun 2017, dan juga melakukan pelantikan Kepengurusan di Tahun yg sama yaitu tahun 2017.

Seiring berkembangnya dunia olahraga dan tingkat kompetisi yang tinggi, maka akan diselenggarakan Pra PON tahun 2023. Pra PON (Pekan Olahraga Nasional) adalah kejuaraan multievent untuk di tingkat Nasional dalam upaya meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga Nasional sekaligus menarik minat dan bakat atlet dalam olahraga prestasi. Untuk dapat mengikuti kejuaraan seperti Pra PON ini diperlukan persiapan yang matang seperti tekhnik, taktik, fisik dan mental agar saat bertanding atlet dapat berjalan dengan baik dan pencapaian prestasi atlet yang maksimal.

Atlet yang menguasai fisik, teknik dan taktik yang baik, namun jika pikiran seorang atlet terganggu dengan hal-hal negatif seperti emosi negatif yang berlebihan

ISBN: 978-623-387-152-5

maka dapat mengganggu konsentrasi dan tidak akan maksimal dalam bertanding. Atlet tidak dapat menampilkan performa terbaiknya karena kecemasan dan stres yang dialami. Setiap atlet dalam menghadapi pertandingan memiliki kadar kecemasan dan stres yang berbeda- beda. Perbedaan ini dikarenakan kemampuan serta cara dari masing- masing atlet dalam mengatasi kecemasan dan stres yang atlet alami. Gejala-gejala rasa cemas dan stres dalam pertandingan misalnya rasa cemas, rasa khawatir, ketegangan, kebingungan, kurang atau hilang konsentrasi, dan rasa percaya diri yang menurun dalam suatu pertandingan. Inilah salah satu faktor kegagalan yang dialami oleh para atlet yaitu kurangnya pembinaan mental bagi atlet itu sendiri. Pada saat berlatih kemampuan atlet bisa dikatakan lebih baik karena jarang melakukan kesalahan namun pada saat bertanding kesalahan-kesalahan sering dilakukan oleh atlet. Seorang atlet diharapkan dapat melatih aspek mental sejak dini agar bisa mengatasi masalah rasa cemas dan stres pada saat pertandingan dan sebelum pertandingan.

Menurut singgih (2004:63) kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur atau samar-samar. Kecemasan dalam pertandingan akan menimbulkan tekanan emosi yang berlebihan yang dapat mengganggu pelaksanaan pertandingan serta mempengaruhi penampilan atau prestasi. Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Menurut Husdarta (2010:80) sumber stres bisa berada dari dalam diri atlet dan bisa juga dari luar diri atlet. Dalam diri atlet misalnya: perasaan takut gagal, ragu-ragu akan kemampuannya, perasaan kurang latihan dan sebagainya. Dari luar diri atlet misalnya: pengaruh penonton, ketidakhadiran keluarga, lingkungan pertandingan yang asing baginya, ketidakhadiran pelatih, rangsangan yang membingungkan dan sebagainya.

Berdasarkan hasil pengamatan dan survey yang dilakukan peneliti bahwa dari beberapa Provinsi di Indonesia, Sulawesi Barat memiliki banyak atlet, aktif latihan, sering mengikuti pertandingan dan selalu meraih juara. Untuk saat ini sarana da prasarana Petanque Sulawesi Barat juga memadai sehingga atlet bersemangat untuk latihan guna untuk meraih prestasi.

Dari berbagai informasi yang disampaikan oleh beberapa atlet dan pelatih petanque Sulawesi Barat kepada peneliti bahwa pada saat pertandingan masih sering mengalami kecemasan dan stres yang di alami atlet, dan salah satu kendala tim Petanque Sulawesi Barat saat ini yaitu akan mengikuti Pra PON, fakta-fakta yang terjadi sebagian besar atlet mengalami kecemasan dan stres karena atlet merasa takut dan terbebani jika tidak meraih juara, jika atlet tidak mendapatkan juara atau medali pada Kejuaraan Pra PON maka atlet tidak bisa lolos ke PON pada tahun 2024 di Aceh-Sumatera Utara. Hal ini tentu sangat berpengaruh besar terhadap kualitas atlet sebelum menghadapi pertandingan dan pada saat pertandingan. Atlet harus

ISBN: 978-623-387-152-5

mempersiapkan mental dengan baik agar pada saat pertandingan tidak mengalami kekhawatiran, ketegangan, dan terpecahnya konsentrasi.

Pada saat bertanding aspek mental yang mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan stres, karena kenyataanya tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan dan stres yang dihadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan dan stres atlet petanque Sulawesi Barat. Dengan adanya penelitian ini diharapkan hasilnya dapat dijadikan sebagai informasi atlet maupun pelatih untuk meningkatkan prestasi, dengan asumsi bahwa atlet, pelatih juga semua pihak dapat memanfaatkan hasil penelitian ini untuk digunakan dalam proses berlatih- melatih.

Dalam uraian di atas bahwa faktor mental sangat penting dalam prestasi atlet, sehingga tekanan mental yang terjadi pada seorang atlet dalam suatu pertandingan perlu ditangani oleh atlet yang bersangkutan maupun pihak-pihak terkait. Untuk itu perlu adanya penelitian mengenai aspek mental dalam hal ini penelitian lebih mengarah pada tingkat kecemasan dan stres atlet petanque, dengan dasar pemikiran tersebut saya tertarik mengadakan penelitian dengan judul: Tingkat kecemasan dan stres atlet petanque Provinsi Sulawesi Barat mengikuti Kejuaraan Pra PON Tahun 2023.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yakni jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan pengumpulan data yang datanya bersifat angka-angka statistik yang dapat di kuantifikasi. Data tersebut berbentuk variable-variabel dan operasionalisasinya dengan skala ukuran tertentu misalnya skala nominal, ordinal, interval dan ratio (sarwono, 2006:259).

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian survei. Riduwan (2010:49) mengemukakan bahwa penelitian survei adalah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetap data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, sehingga ditemukan kejadian relatif distribusi dan hubungan antar variabel sosiologis.

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian telah dilakukan pada tanggal 3 Juni 2023. Tempat penelitian ini dilaksanakan di lapangan Petanque Sulawesi Barat di Kota Mamuju.

Desain Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet petanque Sulawesi Barat Mengikuti Kejuaraan Pra PON. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah bersifat deskriptif. Hadari (2007:67) mengemukakan bahwa penelitian deskriptif dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang diselidiki dengan menggambarkan atau melukiskan

ISBN: 978-623-387-152-5

keadaan subyek atau obyek penelitian (seseorang, lembaga, masyarakat dan lain-lain) pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak.

Populasi dan Sampel

1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian baik terdiri atas benda yang nyata dan mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (sugiyono, 2009:90). Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2002:108) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet petanque Sulawesi Barat yang berjumlah 25 orang.

2 Sampel

Menurut Sugiyono (2009:120), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan menurut Arikunto (2002:109) sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti.

Sampel yang digunakan adalah purposive sampling. Purposive sampling merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel (Noor, 2017:155)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bagian ini akan menjelaskan lebih lanjut mengenai hasil analisis data yang telah dilakukan serta kaitannya dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres atlet Petanque Sulawesi Barat Mengikuti Kejuaraan Pra PON. Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur dan samar- samar. Kecemasan adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stres atau ketegangan. Rasa cemas dijelaskan juga sebagai suatu perasaan subyektif akan ketakutan dan meningkat kegairahan secara fisiologik.

Kecemasan seringkali dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain adanya tingkat aspirasi yang tinggi, perasaan diperhatikan oleh orang lain, antisipasi dari ketakutan dan kegagalan, keadaan stres berat dengan gejala fisik yang berat pula, dan lain-lain. Kecemasan dapat mengakibatkan beberapa hal antara lain: denyut jantung menjadi lebih cepat, konsentrasi menurun, sulit tidur, gugup, kelelahan, kekhawatiran, dan gangguan psikologis lainnya.

Subjek penelitian mengenai kecemasan ini adalah atlet Petanque Sulawesi Barat menjelang pertandingan. Penelitian ini perlu dilakukan mengingat semua orang akan melakukan pertandingan seringkali mengalami stres dan kecemasan akan penampilannya, tidak terkecuali dengan atlet. Seorang atlet yang akan merasakan kecemasan sebelum pertandingan seringkali merasakan ragu-ragu, ketakutan, pikiran

ISBN: 978-623-387-152-5

negatif, dan lain- lain. Keadaan ini akan mempengaruhi penampilannya saat bertanding menjadi kurang maksimal.

Hasil analisis terhadap tingkat kecemasan atlet Petanque Putra Sulawesi Barat dengan jumlah atlet 12 orang. 3 atlet memiliki tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi dengan presentasi 25%, 3 atlet dengan kategori tinggi dengan presentasi 25%, 4 atlet pada kategori rendah dengan presentasi 33.3%, dan 2 atlet pada kategori sangat rendah dengan presentasi 16.7%. Sedangkan tingkat kecemasan atlet Petanque Putri Sulawesi Barat dengan jumlah atlet 13 orang. 2 atlet memiliki tingkat kecemasan pada kategori sangat tinggi dengan presentasi 15.4%, 3 atlet dengan kategori tinggi dengan presentasi 23.1%, 6 atlet pada kategori rendah dengan presentasi 46.2%, dan 2 atlet pada kategori sangat rendah dengan presentasi 15.4%. Hal ini menunjukkan bahwa sabagian besar atletpetanque pangkep mengalami kecemasan yang rendah pada saat menjelang pertandingan.

Atlet petanque Sulawesi Barat mengalami kecemasan yang rendah pada saat menjelang pertandingan ini menandakan atlet memiliki mental yang baik. Persiapan atlet sudah bagus sehingga ada rasa percaya diri dan dapat meredam kekhawatiran, kegugupan, dan ketakutan.

Stres adalah tekanan dalam diri seorang yang dapat meningkat dan memaksa manusia untuk bertindak dan berpikir lebih cepat dan lebih intensif. Stres dapat muncul apabila terdapat tuntutan yang terlalu banyak yang mengancam kesejahteraan dan integritas seseorang. Stres dapat diakibatkan oleh beberapa hal yang biasa disebut dengan stressor.

Stressor adalah situasi atau stimulasi adanya tekanan fisik maupun psikologis atau bahaya dalam suatu tingkat tertentu. Stressor dapat memicu terjadinya stres yang dapat mengakibatkan ketegangan. Ketegangan ini yang dapat mempengaruhi aktivitas yang dilakukan manusia sehari-hari.

Seorang atlet petanque yang merasakan stres akan membuat dirinya merasa takut, gelisah dan tidak ada kenyamanan dalam dirinya. Sehingga dibutuhkan persiapan untuk menghadapi suatu pertandingan dari jauh-jauh hari. Persiapan perlu untuk mengurangi ketegangan pada atlet yang diakibatkan oleh stres dan kecemasan yang dialami atlet menjelang pertandingan berlangsung.

Data penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar atlet Petanque Sulawesi Barat mengalami stres yang rendah. Hal ini dikarenakan atlet yang sudah terlatih dalam persiapan mental sehingga terjadi stres yang tidak berlebihan yang tidak mengakibatkan ketegangan yang dapat mengganggu penampilan terbaik atlet pada saat pertandingan.

Hasil analisis terhadap tingkat stres atlet Petanque Putra Sulawesi Barat dengan jumlah atlet 12 orang. 1 atlet memiliki tingkat stres pada kategori sangat tinggi dengan presentasi 8.3%, 4 atlet dengan kategori tinggi dengan presentasi 33.3%, 5 atlet pada kategori rendah dengan presentasi 41.7%, dan 2 atlet pada kategori sangat rendah

ISBN: 978-623-387-152-5

dengan presentasi 16.7%. Sedangkan tingkat stres atlet Petanque Sulawesi Barat dengan jumlah atlet 13 orang.3 atlet memiliki tingkat stres pada kategori sangat tinggi dengan presentasi 23.1%, 1 atlet dengan kategori tinggi

dengan presentasi 7.7%, 7 atlet pada kategori rendah dengan presentasi 53.8%, dan 2 atlet pada kategori sangat rendah dengan presentasi 15.4%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami tingkat stres yang rendah pada saat menjelang pertandingan.

Atlet petanque Sulawesi Barat mengalami stres yang rendah pada saat menjelang pertandingan ini menandakan atlet memiliki percaya diri yang baik. Faktor-faktor yang dapat menekan tingkat kecemasan dan stres atlet Petanque dapat dipergunakan sebagai masukan bagi pihak lain untuk mengurangi tingkat kecemasan dan stres yang dialami atlet dalam menghadapi pertandingan, sehingga dapat dibentuk atlet yang kuat secara mental dan memiliki rasa percaya diri yang baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1 Tingkat kecemasan atlet petanque putra Sulawesi Barat berada pada kategori rendah yaitu sebesar 33.3%.
2 Tingkat kecemasan atlet petanque putri Sulawesi Barat berada pada kategori rendah yaitu sebesar 46.2%.
3 Tingkat stres atlet petanque putra Sulawesi Barat berada pada kategori rendah yaitu sebesar 41.7%.
4 Tingkat stres atlet petanque putri Sulawesi Barat berada pada kategori rendah yaitu sebesar 53.8%.

Saran

Dari hasil kesimpulan tersebut, peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut :

1 Bagi bidang kepelatihan, Pengurus cabang olahraga Petanque kabupaten atau kota. Hasil penelitian ini diharapkan mejadi bahan pertimbangan dalam penyusunan program latihan atlet.
2 Bagi pelatih, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan dalam mengatasi kecemasan dan stres yang dialami atlet dalam mengikuti pertandingan dan memberikan program latihan mental kepada atlet.
3 Bagi atlet, hasil penelitian ini diharapkan dapat mejadi bahan pertimbangan untuk berlatih secara mandiri dalam mengurangi gejala dan kendala yang berhubungan dengan tingkat kecemasan dan stres menjelang pertandingan.

ISBN: 978-623-387-152-5

4 Bagi peneliti selanjutnya semoga setelah penelitian ini, peneliti bisa meneliti aspek psikologi lainnya seperti, motivasi, emosi, konsentrasi, kepercayaan diri, dan lain-lain.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Bapak Rektor UNM
2. Ibu Dekan FIK UNM
3. Ketua LP2M atas bantuan materi dan Moril nya sehingga penelitian ini dapat berjalan.
4. Ketua FOPI Provinsi Sulawesi Barat atau izinnya sehingga penelitian ini dapat dilaksanakan.

REFERENSI

Ahmadi, Nuril. (2007). Permainan Abdurrahmat, Fathoni. 2010. Metodolologi Penelitian dan Teknik. Penyusunan Skripsi.Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Ardani, T . A. 2007. Psikologi Klinis.Yogyakarta : Graha Ilmu.

Arikunto, S. 2002. Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal.Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2008. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.

Gunarsa, D singgih. 2004. Psikologi Olahraga Prestasi. Jakarta : PT. Gunung Mulia.

Gunarsa, D Singgih. 2008. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Jakarta : PT. Gunung Mulia.

Gunarsa, D singgih. 1995. Psikologi Praktis Anak Remaja dan Keluarga. Jakarta : PT Gunung Mulia.

Arham, Dirga. 2020. Perbandingan Keterampilan Pointing Antara Atlet Kabupaten Pangkep dengan Kota Pare- Pare. Skripsi Universitas Negeri Makassar

Endang, Mulyatiningsih. 1999. Gaya Hidup Wanita di Kabupaten Sleman Yokyakarta Tinjauan Dari Status Gizi dan Pekerjaan. Tesis. Program Pasca Sarjana.

Evanjeli, A. L. 2012. Hubungan Antara Stres, Somatisasi dan Kebahagian. Yogyakarta : Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.

Gilles. 2015. The Winning Trajectory: Petanque Trainning and Technique. Perancis: Copymedia.

Harsono. 1998. Coaching Dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching. Jakarta C. V. Tambak Kusuma.

H. J. S. Husdarta. 2010. Psikologi Olahraga. Bandung : Alfabeta.

H. J. S. Husdarta. 2014. Pertumbuhan dan Perkembangan Peserta Didik Dalam Olahraga Dan Kesehatan. Bandung : Alfabeta.

ISBN: 978-623-387-152-5

Jonathan, Sarwono. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Juhanis. 2019. Teknik Dasar Dalam Perminan Petanque. Makassar. Artikel Semnas LP2M UNM.

Laoruengthana, A, et all. 2009. The Epidemiology of Sports Injury during the 37th Thailand National Games 2008 in Phitsanulok. J Med Assoc Thai 2009; 92 (Suppl 6): S204-10

Nawawi, Hadari. 2007. Metode Penelitian Bidang Sosial.Yogyakarta : GadjahMada University.

Nevid, Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly. 2005. Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.

Pengurus Besar Federasi Olahraga Petanque Indonesia. 2012. Program dan Teknik Dasar Bermain Petanque. Jakarta.

Mahakharisma, Rizki. 2013. "Tingkat Kecemasan dan Stres Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas XIII". Skripsi, Fakultas Ilmu Keolaragaan. Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.

Mardapi, D. 2008, TeknikPenyusunan Instrumen Tes dan Non Tes. Yogyakarta: Mitra Cendikia Offset.

Noor, Juliansyah. 2017. Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi, & Karya Ilmiah. Jakarta: Kencana

Riduwan. 2010. Skala Pengukuran Variabel-variabel Penelitian. Bandung : Alfabeta.

Rochman, KholilLur. 2010. Kesehatan Mental. Porwokerto : Fajar Media Press.

Santoso, Singgih. 2014. Statis Non Parametrik. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.

Sugiono.2009. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Sugiono. 2011. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung : Alfabeta.

Sugiono. 2015. Metode Penelitian Kombinasi. Bandung :Alfabeta.

Sumadi Suryabrata. 2013. Metodologi Penelitian. Jakarta : PT. Raja Grafindo.

Wiramihardja, Sutardjo A. 2005. Psikologi Abnormal. Bandung : PT RefikaAditama.

Yusuf. 2004. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.