



## TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET PETANQUE DI SULAWESI SELATAN

Nur Indah Atifah Anwar<sup>1</sup>, Hasmyati<sup>2</sup>, Ilham Azis<sup>3</sup>, Sufitriyono<sup>4</sup>, Hasyim<sup>5</sup>

### **Keywords :**

Kata kunci; : Kepercayaan diri, motivasi berprestasi dan atlet Petanque

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the relationship between the level of self-confidence and achievement motivation of Petanque in South Sulawesi. The research method used in this research is quantitative research with correlational method. The object of this research is all petanque athletes in South Sulawesi Province. Data collection techniques in this study used a questionnaire about self-confidence and achievement motivation of athletes. Data analysis used quantitative descriptive test. The results showed that the South Sulawesi petanque athletes had self-confidence in the high category and achievement motivation was in the medium category. the results of hypothesis testing there is a relationship between self-confidence and motivation to achieve, from the resulting significance value of  $0.012 < 0.05$ , which means there is a significant relationship. It can be concluded that the level of self-confidence with the motivation of Petanque Athletes in South Sulawesi has a significant relationship.*

<sup>1</sup> Universitas Negeri Makassar  
Email:  
[nurindah@unm.ac.id](mailto:nurindah@unm.ac.id)

**Keywords:** Kepercayaan diri, motivasi berprestasi dan atlet Petanque

### **Article History**

**Received:** 31-08-2021;

**Reviewed:** 01-09-2021;

**Accepted:** 03-09-2021;

**Published:** 10-09-2021

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi Petanque di Sulawesi Selatan. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Objek penelitian ini adalah seluruh atlet petanque di Provinsi Sulawesi Selatan. Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket/ kuesioner tentang kepercayaan diri dan motivasi berprestasi atlet. Analisis data menggunakan uji deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa atlet petanque Sulsel memiliki kepercayaan diri berada pada kategori tinggi dan memiliki motivasi berprestasi berada pada kategori sedang. hasil uji hipotesis terdapat hubungan antara kepercayaan diri dengan motivasi berprestasi, dari nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar  $0,012 < 0,05$  yang berarti terdapat hubungan yang signifikan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri dengan motivasi Atlet Petanque di Sulawesi Selatan memiliki hubungan yang signifikan.

**Keywords:** Kepercayaan diri, motivasi berprestasi dan atlet Petanque

## PENDAHULUAN

Olahraga petanque merupakan olahraga yang sejenis permainan boules (Bola) yang tujuannya melempar bola besi sedekat mungkin dengan bola kayu sebagai target yang disebut (Boka/Joke). Kemudian shooting untuk memindahkan bola lawan yang dekat dengan (Boka) Dan kaki harus berada di lingkaran kecil (Juhanis & Nur, 2019) (Hariansyah & Is, 2020). Permainan ini bisa dimainkan di tanah keras, pasir, rerumputan atau permukaan tanah lain. Olahraga petanque di Indonesia mulai dikenal dengan berdirinya Federasi Olahraga Petanque Indonesia atau FOPI pada 18 Maret 2011. Petanque juga telah berkembang di Sulawesi Selatan dibuktikan dengan banyaknya kejuaraan yang terselenggarakan yaitu POMNAS 2017, PORDA Pinrang 2018, Makassar Open 2019, Kejurda 2019, dan tournament petanque lainnya.

Dalam olahraga petanque, atlet wajib memiliki mental yang baik karena merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam menghadapi pertandingan. Salah satu mental yang wajib dimiliki seorang atlet petanque adalah minat, motivasi dan rasa percaya diri. Minat merupakan bagian dari motivasi. Maka dari itu seorang atlet yang memiliki minat yang tinggi terhadap kegiatan atau aktivitas yang akan atau sedang diikuti akan mengundang rasa senang, gairah dan semangat belajar yang tinggi dan hal ini memungkinkan bisa memberi hasil yang lebih baik (Ramli et al., 2020). Menurut (Nesra Barus, 2020) mengungkapkan bahwa motivasi merupakan suatu dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri untuk dapat berusaha dalam membuat suatu perubahan tingkah laku agar dapat lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Sedangkan Percaya diri adalah suatu keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimiliki seseorang dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu untuk bisa mencapai tujuan dalam hidupnya (Junaida, 2016). Percaya diri merupakan modal utama seorang atlet untuk dapat maju dan berkembang, karena pencapaian performa yang tinggi dan kemampuan yang dimiliki harus dimulai dengan percaya bahwa dapat dan mampu melampaui performa yang dicapai (Dewi, 2017) (Sin, 2017). Dari berbagai informasi yang disampaikan oleh beberapa atlet dan pelatih petanque Kabupaten Pangkep kepada peneliti bahwa pada saat pertandingan masih sering mengalami kecemasan dan stres yang dialami atlet, dan salah satu kendala tim Petanque Kab. Pangkep saat ini yaitu akan mengikuti Pra Porprov, 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 Porprov maka atlet tidak bisa lolos ke PORPROV pada tahun 2022. Hal ini tentu sangat berpengaruh besar terhadap kualitas atlet sebelum menghadapi pertandingan dan pada saat pertandingan. Atlet harus mempersiapkan mental dengan baik agar pada saat pertandingan tidak mengalami kekhawatiran, ketegangan, dan terpecahnya konsentrasi. Pada saat bertanding aspek mental yang paling mempengaruhi atlet antara lain kecemasan dan stres, karena kenyataannya tidak semua atlet dapat mengatasi kecemasan dan stres yang dihadapi. Hal ini juga menjadikan aspek mental mengenai tingkat kecemasan dan stres atlet petanque Kabupaten Pangkep. 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 permasalahan yang telah diungkapkan sehingga 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 Kabupaten Pangkep mengikuti Kejuaraan Pra Porprov.

## METODE

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 (Ismail, 2018). Data tersebut berbentuk variable-variabel dan operasionalisasinya dengan skala ukuran tertentu misalnya skala nominal, ordinal, interval dan ratio (Alhamda, 2018). Dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah kepercayaan diri (X) dan variabel terikat adalah

motivasi berprestasi (Y).

Adapun yang dijadikan subjek dalam penelitian ini adalah seluruh Atlet Petanque Sulawesi selatan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling, yang berjumlah 25 atlet petanque. Lokasi penelitian dilaksanakan di lapangan Petanque Pangkep, Pitue, Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep Prov. Sulawesi Selatan.

Kemudian dari data yang terkumpul selanjutnya peneliti melakukan analisis sebagai berikut ini (1) analisis statistik deskriptif dalam penelitian ini digunakan untuk mendeskripsikan skor tingkat kecemasan atlet petanque dan motivasi berprestasi (2) analisis statistik inferensial teknik statistik yang digunakan untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi. Sesuai dengan hipotesis, maka teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis tersebut adalah teknik statistika t (uji-t). Namun sebelum menguji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis yaitu uji normalitas. Dengan menggunakan program SPSS versi 21.0 uji normalitas dan uji hipotesis.

## HASIL

### A. Deskriptif Data Tingkat Kecemasan

#### 1) Tingkat Kecemasan Atlet *Petanque* Putra

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat kecemasan atlet petanque putra mendapat nilai mean sebesar 57.5833, median 58, modus 54, standar deviasi 4.16606, nilai minimum 52, dan nilai maksimum 64. Distribusi frekuensi data tingkat kecemasan sebagai berikut:

**Tabel 1. Deskriptif Data Tingkat Kecemasan atlet petanque putra**

No	interval	frekuensi	Presentase (%)
1.	52-54	5	41.7 %
2.	55-57	1	8.3 %
3.	58-60	3	25 %
4.	61-64	3	25 %
	jumlah	12	100 %

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa terdapat 41.7 % atlet yang memiliki skor antara 52-54, 8.3 % memiliki skor lebih dari 55-57, 25% memiliki skor lebih dari 58-60, 25% memiliki skor lebih dari 61-64.

#### 2) Tingkat Kecemasan Atlet *Petanque* Putri

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat kecemasan atlet *petanque* putri mendapat nilai mean sebesar 61.461, median 60, modus 58, standar deviasi 8,818, nilai minimum 46, dan nilai maksimum 76. Distribusi frekuensi dan tingkat kecemasan sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi Tingkat Kecemasan Atlet *Petanque* Putri**

No	Interval	frekuensi	Presentase (%)
1	46-50	1	7.7%
2	51-55	2	15.4%
3	56-60	4	30.7%
4	61-65	2	15.4%
5	66-70	2	15.4%
6	71-76	2	15.4%
	jumlah	13	100%

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa terdapat 7.7 % atlet yang memiliki skor antara 46-50, 15.4 % memiliki skor lebih dari 51-55, 30.7% memiliki skor lebih dari 56-60, 15.4% memiliki skor lebih dari 61-65, 15.4% memiliki skor lebih dari 66-70, 15.4% memiliki skor lebih dari 71-76.

## B. Deskriptif Data Tingkat Stres

Data tingkat stres dikumpulkan dengan menggunakan angket yang sudah divalidasi sebelumnya. Jumlah soal yang valid sebanyak 8 butir. Pada keseluruhan butir soal memiliki 4 pilihan dengan skor 1 sampai 4.

### 1) Tingkat Stres Atlet *Petanque* Putra

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat stres atlet *petanque* putra mendapat nilai mean sebesar 25.0833, median 25, modus 25, standar deviasi 2.31432, nilai minimum 21, dan nilai maksimum 29. Distribusi frekuensi data tingkat stres sebagai berikut:

Tabel 3. Distribusi Tingkat Stres Atlet *Petanque* Putra

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
1	21-23	3	25 %
2	24-26	5	41.7 %
3	27-29	4	33.3 %
jumlah		12	100%

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa terdapat 25% atlet yang memiliki skor antara 21-23, 41.7% memiliki skor lebih dari 24-26, 33.3% memiliki skor lebih dari 27-29.

### 2. Tingkat Stres Atlet *Petanque* Putri

Hasil penelitian deskriptif statistik variabel tingkat stres atlet *petanque* putri mendapat nilai mean sebesar 25.6154, median 25, modus 25, standar deviasi 2.78503, nilai minimum 22, dan nilai maksimum 30. Distribusi frekuensi data tingkat stres sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Tingkat Stres Atlet *Petanque* Putri

No	Interval	Frekuensi	Presentase (%)
1	22-24	4	30.8 %
2	25-27	5	38.4 %
3	28-30	4	30.8 %
jumlah		13	100%

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa terdapat 30.8% atlet yang memiliki skor antara 22-24, 38.4 % memiliki skor lebih dari 25-27, 30.8% memiliki skor lebih dari 28-30.

## C. Hasil Analisis Data Penelitian

Tujuan dilaksanakan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan dan stres pada atlet *petanque* di Kabupaten Pangkep. Teknik analisa yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan presentase. Data dibuat dalam empat kategori yaitu, sangat tinggi, tinggi, rendah dan sangat rendah.

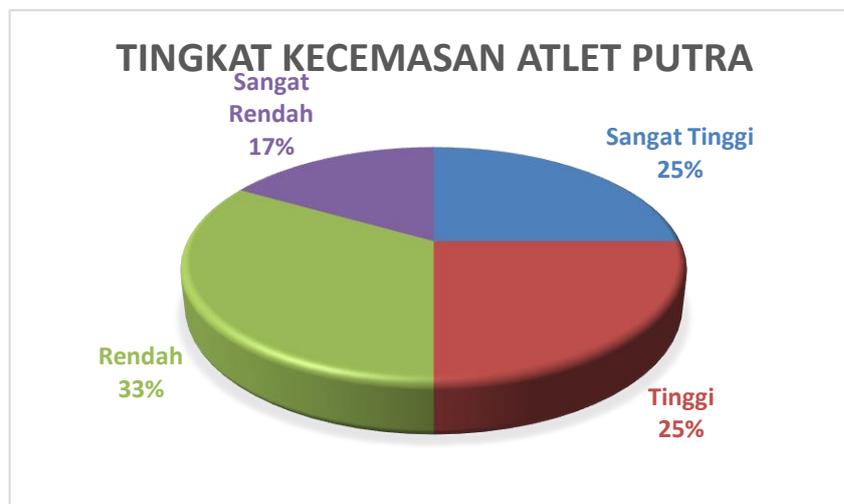
Hasil dari kategorisasi data adalah sebagai berikut:

### 1) Tingkat Kecemasan Putra

Kategorisasi untuk variabel tingkat kecemasan tersaji pada tabel sebagai berikut:

Tabel 5. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet *Petanque* Putra

No	Kategori	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Sangat Tinggi	3	25%
2	Tinggi	3	25%
3	Rendah	4	33.3%
4	Sangat Rendah	2	16.7%
	Jumlah	12	100%



Gambar 1. Grafik kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet *Petanque* Putra

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa 25% atlet yang kategori kecemasannya pada kategori sangat tinggi, 25% berada pada kategori tinggi, 33.3% berada pada kategori rendah dan 16.7% berada pada kategori sangat rendah. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat Kecemasan yang rendah.

### 2) Tingkat Kecemasan Putri

Kategorisasi untuk variabel tingkat kecemasan tersaji pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. Kategorisasi Tingkat Kecemasan Atlet *Petanque* Putri

No	Kategori	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Sangat Tinggi	2	15.4%
2	Tinggi	3	23.1%
3	Rendah	6	46.2%
4	Sangat Rendah	2	15.4%
	Jumlah	13	100%



Gambar 2. Grafik kategorisasi tingkat kecemasan Atlet *Petanque* putri

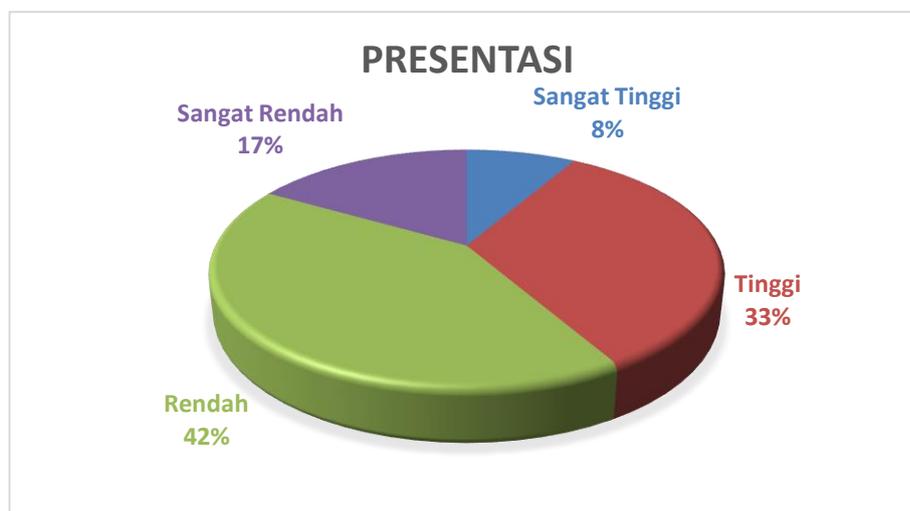
Berdasarkan data di atas diketahui bahwa 15.4% atlet yang kategori kecemasannya pada kategori sangat tinggi, 23.1% berada pada kategori tinggi, 46.2% berada pada kategori rendah dan 15.4% berada pada kategori sangat rendah. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat Kecemasan yang rendah.

### 3) Tingkat Stres Putra

Hasil Kategorisasi untuk variabel stres disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 7. Kategorisasi Tingkat Stres Atlet *Petanque* Putra

No	Kategori	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Sangat Tinggi	1	8.3%
2	Tinggi	4	33.3%
3	Rendah	5	41.7%
4	Sangat Rendah	2	16.7%
	Jumlah	12	100%



Gambar 3. Grafik kategorisasi Tingkat Stres Atlet *Petanque* Putra

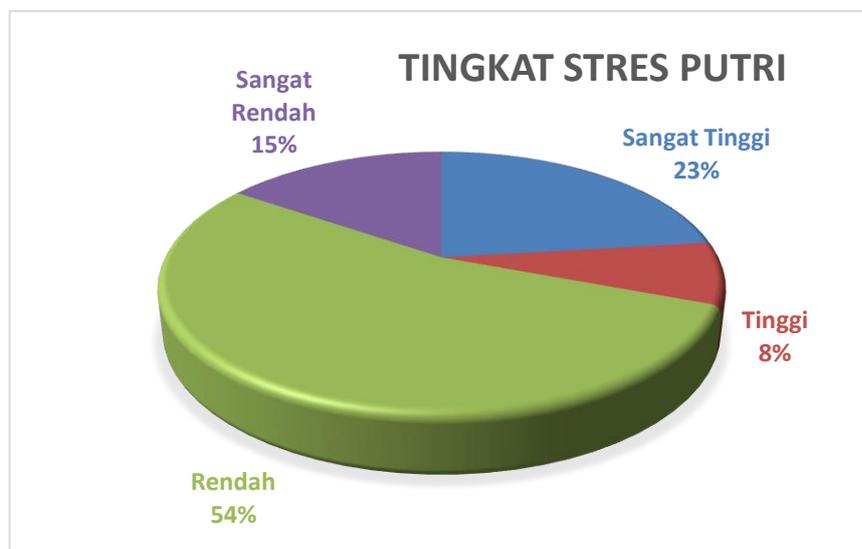
Berdasarkan data di atas diketahui bahwa 8.3% atlet yang kategori stresnya pada kategori sangat tinggi, 33.3% berada pada kategori tinggi, 41.7% berada pada kategori rendah dan 16.7% berada pada kategori sangat rendah. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat Stres yang rendah.

#### 4) Tingkat Stres Putri

Hasil Kategorisasi untuk variabel stres disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Kategorisasi Tingkat Stres Atlet *Petanque* Putri

No	Kategori	Frekuensi	Presentasi (%)
1	Sangat Tinggi	3	23.1%
2	Tinggi	1	7.7%
3	Rendah	7	53.8%
4	Sangat Rendah	2	15.4%
Jumlah		13	100%



Gambar 4. Grafik kategorisasi Tingkat Stres Atlet *Petanque* Putri

Berdasarkan data di atas diketahui bahwa 23.1% atlet yang kategori stresnya pada kategori sangat tinggi, 7.7% berada pada kategori tinggi, 53.8% berada pada kategori rendah dan 15.4% berada pada kategori sangat rendah. Data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar atlet memiliki tingkat Stres yang rendah

#### 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* Kabupaten Pangkep Mengikuti Kejuaraan Pra Porprov Sulawesi Selatan. Kecemasan adalah perasaan tidak berdaya, tidak aman tanpa sebab yang jelas, kabur dan samar-samar. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang dan karena itu berlangsung tidak lama (Ramaiah, 2003) (Wahyuni, 2015).

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 (Mahakharisma, 2014). 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 seluruh atlet Petanque Kabupaten Pangkep yang akan mengikuti pertandingan Pra Porprov Sulawesi selatan. 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 negatif, dan lain-lain. Keadaan ini akan mempengaruhi penampilannya saat bertanding menjadi kurang maksimal.

Hasil analisis terhadap tingkat kecemasan atlet Petanque Putra Kabupaten Pangkep 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 Kabupaten Pangkep 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 sebagian besar atlet petanque pangkep mengalami kecemasan yang rendah pada saat menjelang pertandingan.

Atlet petanque Kabupaten Pangkep 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 (Sasono, 2004). 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 (Hendriani, 2018). 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 Kabupaten Pangkep 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 Kabupaten Pangkep 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 dengan presentasi 16.7%. Sedangkan tingkat stres atlet Petanque Putri Kabupaten Pangkep 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 Kabupaten Pangkep 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.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab IV, dapat ditarik kesimpulan 1) Tingkat kecemasan atlet petanque putra Kabupaten Pangkep berada pada

kategori rendah yaitu sebesar 33.3%. 2) Tingkat kecemasan atlet petanque putri Kabupaten Pangkep berada pada kategori rendah yaitu sebesar 46.2%. 3) Tingkat stres atlet petanque putra Kabupaten Pangkep berada pada kategori rendah yaitu sebesar 41.7%. 4) Tingkat stres atlet petanque putri Kabupaten Pangkep berada pada kategori rendah yaitu sebesar 53.8%..

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alhamda, S. (2018). *Buku Ajar Metlit dan Statistik*. Deepublish.
- Dewi, E. M. P. (2017). *psikologi Olahraga Mental Training*. Badan Penerbit UNM.
- Hariansyah, S., & Is, Z. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Bola Petanque Pada Atlit Ukm Petanque Stkip Bina Bangsa Getsempena. *Serambi Konstruktivis*, 2(3).
- Hendriani, W. (2018). *Resiliensi psikologis: sebuah pengantar*. Kencana.
- Ismail, H. F. (2018). *Statistika untuk penelitian pendidikan dan ilmu-ilmu sosial*. Kencana.
- Juhanis, J., & Nur, M. (2019). Pelatihan teknik dasar dan sosialisasi peraturan permainan olahraga Petanque pada mahasiswa FIK UNM Makassar. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2018(2).
- Junaida, H. K. C. (2016). Meningkatkan Percaya Diri dan Hasil Belajar Siswa Melalui Pengembangan Modul Mata Pelajaran Mmemberikan Pelayanan Kepada Pelanggan Guided Inquiry. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(1), 75–93.
- Mahakharisma, R. (2014). Tingkat Kecemasan dan Stress Atlet Bulutangkis Menjelang Kompetisi Pomnas Xiii Tahun 2013 Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Nesra Barus, J. B. (2020). Motivasi Belajar Mahasiswa Menggunakan Media Pembelajaran Google Classroom Pada Matakuliah Atletik Lanjutan. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 8. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17166>
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.
- Ramli, R., Hakim, H., & Ramli, M. (2020). Studi Perbandingan Minat Belajar Dalam Permainan Bolavoli Antara Siswa SMPN 1 Dengan Siswa SMPN 3 Sungguminasa Kabupaten Gowa. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.26858/sportive.v4i1.17177>
- Sasono, E. (2004). Mengelola stres kerja. *Jurnal Fokus Ekonomi*, 3(2), 305–320.
- Sin, T. H. (2017). Tingkat Percaya Diri Atlet Sepak Bola dalam Menghadapi Pertandingan. *Jurnal Fokus Konseling*, 3(2), 163–174.
- Wahyuni, E. (2015). Hubungan self-effecacy dan keterampilan komunikasi dengan kecemasan berbicara di depan umum. *Jurnal Komunikasi Islam*, 5(1), 51–82.