

PENGARUH METODE SIMULASI *SHOOTING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ATLET PETANQUE PELAJAR

Ilham Imam Suhadak¹, Muchamad Arif Al Ardha², Yogiswara Anugrah Pamungkas³

¹²³Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: ilhamimam.22051@mhs.unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode simulasi shooting terhadap kepercayaan diri atlet petanque pelajar di SMK Muhammadiyah 10 Mantup. Penelitian menggunakan metode quasi-experimental dengan desain pretest-posttest control group. Sampel berjumlah 26 siswa dibagi ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol, masing-masing 13 siswa, dengan menggunakan teknik sampling jenuh. Instrumen penelitian berupa Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ). Kelompok eksperimen mengikuti latihan simulasi shooting dalam situasi tekanan pertandingan selama 4 minggu, sedangkan kelompok kontrol menjalani latihan rutin. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, uji t sampel berpasangan (paired sample t-test), uji t sampel independen (independent sample t-test), dan effect size Hedges' g. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata kepercayaan diri kelompok eksperimen meningkat dari 35,38 menjadi 40,23 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang signifikan ($p = 0,052$). Uji t independent sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,042$). Nilai g Hedges sebesar 0,817 menunjukkan pengaruh yang besar. Dengan demikian, metode simulasi shooting efektif untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet petanque pelajar dalam menghadapi situasi kompetitif.

Keywords: simulasi shooting; kepercayaan diri; petanque; atlet pelajar

PENDAHULUAN

Petanque merupakan cabang olahraga asal Prancis yang memiliki popularitas tinggi serta bersifat inklusif, sehingga dapat diikuti oleh berbagai kelompok usia, mulai dari kategori junior hingga senior (Nurhasan et al., 2024). Di Indonesia sendiri, permainan yang menggunakan bola besi (*boule*) dan bola kayu (*jack*) sebagai target mulai populer sejak perhelatan SEA GAMES tahun 2011 (Pelana et al., 2021). Kompetensi dasar dalam olahraga yang menuntut akurasi tinggi ini terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu *pointing* (menempatkan bola di dekat boka) dan *shooting* (menyingkirkan bola lawan) (Irawan et al., 2022). Saat ini, olahraga petanque telah banyak diintegrasikan ke dalam lingkungan pendidikan sebagai program ekstrakurikuler resmi yang berfungsi sebagai wadah pengembangan potensi, bakat alami, serta pencapaian prestasi peserta didik (Shilviana & Hamami, 2020).

SMK Muhammadiyah 10 Mantup merupakan salah satu institusi pendidikan yang mengembangkan cabang olahraga petanque melalui kegiatan ekstrakurikuler sebagai sarana pembinaan dan peningkatan prestasi siswa. Namun, pelaksanaannya masih menghadapi kendala pada aspek psikologis. Berdasarkan hasil wawancara, sebagian besar anggota ekstrakurikuler petanque mengalami kecemasan saat menghadapi pertandingan yang ditandai dengan ketegangan fisik, menurunnya konsentrasi, dan hilangnya fokus. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Widya Putri et al. (2024) yang menunjukkan bahwa 46,67% atlet petanque memiliki kepercayaan diri rendah–sangat rendah dan 60% berada pada kategori kecemasan tinggi–sangat tinggi. Kecemasan yang tidak terkontrol juga dapat memunculkan ketegangan, rasa takut, serta penurunan fokus yang berdampak pada performa saat bertanding (Ratiyono et al., 2023).

Kondisi ini menunjukkan bahwa selain pelatihan fisik dan teknik, aspek psikologis juga merupakan komponen penting dalam mendukung kinerja atlet. Prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti motivasi, efikasi diri, dan kepercayaan diri yang berperan dalam mendukung kinerja atlet (Masrun et al., 2022). Kepercayaan diri menjadi salah satu aspek psikologis yang berpengaruh terhadap performa olahraga karena atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang

tinggi cenderung mampu menampilkan performa yang lebih baik dibandingkan atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah (Lochbaum et al., 2022). Selain itu, kepercayaan diri juga memiliki hubungan negatif dengan kecemasan kompetitif, sehingga peningkatan kepercayaan diri dapat membantu mereduksi kecemasan dan meningkatkan kesiapan atlet dalam menghadapi situasi pertandingan (Woodman & Hardy, 2003). Selama ini, latihan rutin yang bersifat repetitif tanpa tekanan mental menyebabkan kepercayaan diri siswa menurun saat menghadapi situasi kritis di lapangan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa metode simulasi *shooting* yang dirancang untuk mereplikasi atmosfer pertandingan agar siswa terbiasa mengambil keputusan di bawah tekanan kompetitif (Lutfiani et al., 2021).

Kendatipun petanque sangat bergantung pada stabilitas mental, literatur yang ada saat ini masih didominasi oleh pembahasan aspek teknik fisik. Sebagai contoh, penelitian Pratama et al. (2024) mengungkapkan faktor kondisi fisik atlet petanque, sementara karya Yuni Kartika et al. (2022) berfokus pada pengembangan media pembelajaran berbasis video tutorial teknik petanque. Keterbatasan fokus ini menyebabkan terjadinya celah penelitian (research gap) pada dimensi psikologis atlet. Atas dasar itulah, penelitian mengenai peranan metode simulasi dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa ekstrakurikuler petanque ini krusial untuk dilakukan.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam penerapan metode simulasi *shooting* berbasis situasi kompetitif sebagai intervensi untuk meningkatkan kepercayaan diri atlet petanque pelajar. Penelitian terdahulu pada cabang olahraga petanque umumnya masih berfokus pada aspek teknik, kondisi fisik, dan performa keterampilan, sedangkan kajian yang mengintegrasikan latihan teknik *shooting* dengan simulasi tekanan pertandingan untuk meningkatkan aspek psikologis atlet masih terbatas. Selain itu, penelitian ini juga mengukur efektivitas penggunaan metode simulasi dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet.

Mengacu pada uraian latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini difokuskan secara spesifik untuk menguji dampak signifikan penerapan metode simulasi *shooting* yang mereplikasi atmosfer kompetisi nyata terhadap peningkatan rasa percaya diri siswa (Oktavian et al., 2026). Selain itu, penelitian ini juga mengkaji seberapa efektif intervensi mental tersebut dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet pelajar ekskul petanque di SMK Muhammadiyah 10 Mantup.

Berpijak pada rumusan masalah yang ada, penelitian ini dirancang untuk menguji dan membuktikan secara empiris kontribusi metode simulasi *shooting* terhadap kondisi psikologis atlet pelajar. Secara operasional, fokus penelitian diarahkan untuk mengonfirmasi signifikansi manipulasi situasi pertandingan buatan dalam meningkatkan rasa percaya diri siswa. Temuan sebelumnya menunjukkan bahwa aspek psikologis, khususnya kepercayaan diri, memengaruhi performa *shooting* atlet petanque (Handayani & Setiakarnawijaya, 2021). Di samping itu, studi ini juga mengevaluasi sejauh mana intervensi tersebut mampu meminimalisir hambatan mental, khususnya kecemasan dan ketegangan somatis, mengingat dimensi kecemasan kognitif, kecemasan somatis, dan kepercayaan diri merupakan faktor penting dalam performa atlet petanque (Isyani, 2024). Selain itu, pelatihan mental pada cabang olahraga petanque juga dilaporkan berkontribusi terhadap peningkatan performa *shooting* atlet (Rizal et al., 2021).

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang luas, baik secara teoritis maupun praktis, dalam dunia olahraga pendidikan. Secara teoritis, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah untuk mengisi kekosongan referensi dan memperkecil celah penelitian pada dimensi psikologis atlet petanque, yang selama ini masih didominasi oleh pembahasan aspek fisik dan teknik. Sementara itu, secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi para pelatih dan pihak sekolah dalam menyusun sistem pembinaan yang lebih komprehensif melalui metode simulasi untuk mengasah kompetensi kognitif dan mental siswa dalam menghadapi tekanan kompetisi. Bagi para atlet pelajar sendiri, kegunaan praktis dari intervensi ini adalah membantu mereka mereduksi kendala kecemasan, mengatasi ketegangan fisik, serta meningkatkan kesiapan mental dan kepercayaan diri secara signifikan, sehingga

mereka mampu mengoptimalkan performa di lapangan demi meraih prestasi tertinggi di masa depan profesional.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode quasi-experimental karena peneliti tidak melakukan pengacakan subjek secara penuh. Desain yang digunakan adalah Pretest–Posttest Control Group Design, yang bertujuan membandingkan perubahan tingkat kepercayaan diri antara kelompok yang memperoleh perlakuan metode simulasi shooting dan kelompok yang mengikuti latihan rutin. Sebelum perlakuan diberikan, seluruh peserta mengikuti pengukuran awal (*pretest*) menggunakan instrumen yang sama. Setelah program latihan selesai, seluruh peserta kembali mengikuti pengukuran akhir (*posttest*) sehingga perubahan skor dapat dibandingkan baik di dalam maupun antar kelompok. (Sugiyono, 2024). Secara sistematis, rancangan penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₃	-	O ₄

Keterangan:

- O₁ : Tes awal (*pretest*) kelompok eksperimen
- O₂ : Tes akhir (*posttest*) kelompok eksperimen
- O₃ : Tes awal (*pretest*) kelompok kontrol
- O₄ : Tes akhir (*posttest*) kelompok kontrol
- X : Perlakuan (*treatment*) berupa latihan metode simulasi *shooting*

Penelitian ini melibatkan dua variabel, yaitu Variabel bebas (*independent variable*) adalah metode simulasi shooting yang diterapkan melalui latihan dengan situasi menyerupai pertandingan sebenarnya. Variabel terikat (*dependent variable*) adalah tingkat kepercayaan diri atlet petanque pelajar yang diukur menggunakan Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ).

Populasi penelitian terdiri atas seluruh peserta ekstrakurikuler petanque di SMK Muhammadiyah 10 Mantup yang berjumlah 26 atlet pelajar. Karena jumlah populasi relatif kecil, penelitian menggunakan sampling jenuh, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Sugiyono (2019) Subjek kemudian dibagi menjadi dua kelompok yang masing-masing terdiri atas 13 atlet, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Pembagian dilakukan menggunakan teknik *matched-group* berdasarkan skor pretest kepercayaan diri. Peserta yang memiliki skor pretest relatif sama dipasangkan, kemudian dari setiap pasangan satu peserta ditempatkan pada kelompok eksperimen dan satu peserta pada kelompok kontrol. Teknik ini digunakan untuk meminimalkan perbedaan karakteristik awal antar kelompok sehingga validitas internal penelitian lebih terjaga. (Keele et al., 2021).

Instrumen penelitian menggunakan Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ) yang dikembangkan oleh Nursaba et al. (2024). Instrumen ini terdiri atas 13 butir pernyataan yang mencakup empat dimensi utama, yaitu kemampuan teknik dan taktik, pengalaman kompetitif, kesiapan mental, serta evaluasi dan penerimaan diri. Seluruh butir instrumen telah memenuhi uji validitas dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ serta memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,841, sehingga layak digunakan sebagai alat ukur kepercayaan diri atlet. Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti telah memperoleh izin penggunaan instrumen dari pengembang melalui komunikasi resmi melalui surat elektronik (*email*).

Penelitian dilaksanakan selama empat minggu dengan frekuensi latihan dua kali setiap minggu, sehingga total terdapat delapan sesi perlakuan. Tahapan penelitian meliputi: Seluruh

peserta mengisi Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ) untuk memperoleh data awal tingkat kepercayaan diri sebelum perlakuan diberikan. Kelompok eksperimen mengikuti latihan menggunakan metode simulasi shooting yang dirancang menyerupai kondisi pertandingan sesungguhnya, khususnya situasi skor imbang (*sudden death*) ketika waktu pertandingan telah berakhir dan atlet harus melakukan shooting untuk menentukan kemenangan. Selama latihan, atlet dihadapkan pada tekanan kompetitif sehingga dituntut mempertahankan konsentrasi, mengendalikan emosi, dan mengambil keputusan secara tepat. Sementara itu, kelompok kontrol menjalani program latihan rutin yang biasa diterapkan oleh pelatih tanpa penambahan simulasi tekanan pertandingan. Seluruh latihan dilaksanakan dengan durasi, frekuensi, dan fasilitas yang sama sehingga perbedaan perlakuan hanya terletak pada penggunaan metode simulasi shooting. Setelah seluruh program latihan selesai, seluruh peserta kembali mengisi Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ) untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri setelah perlakuan.

Analisis data dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics. Tahap pertama berupa analisis statistik deskriptif untuk menggambarkan nilai minimum, maksimum, rerata (*mean*), dan simpangan baku (*standard deviation*) dari skor pretest maupun posttest. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas Shapiro–Wilk karena jumlah sampel kurang dari 50 orang, serta uji homogenitas Levene untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok. Data dinyatakan memenuhi asumsi parametrik apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui perubahan kepercayaan diri sebelum dan sesudah perlakuan pada masing-masing kelompok, sedangkan independent sample t-test digunakan untuk membandingkan skor posttest antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain pengujian signifikansi, penelitian juga menghitung effect size menggunakan Hedges' g untuk mengetahui besarnya pengaruh metode simulasi shooting terhadap peningkatan kepercayaan diri. Interpretasi effect size mengacu pada Borenstein et al. (2009), yaitu 0,20 = kecil, 0,50 = sedang, dan 0,80 atau lebih = besar.

HASIL

Setelah pengumpulan data selesai, dilakukan analisis dalam beberapa tahap sebagai berikut:

Deskriptif Statistik

Tabel 2. Deskriptif Statistik

Kelompok	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
Pretest Kelompok Kontrol	13	26	43	35,00	5,28
Posttest Kelompok Kontrol	13	28	43	36,08	4,79
Pretest Kelompok Eksperimen	13	27	44	35,38	5,06
Posttest Kelompok Eksperimen	13	32	48	40,23	5,05

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata skor kepercayaan diri dari 35,00 menjadi 36,08. Sementara itu, kelompok eksperimen mengalami peningkatan yang lebih besar, yaitu dari 35,38 menjadi 40,23 setelah diberikan perlakuan metode simulasi *shooting*. Hal ini menunjukkan bahwa metode simulasi *shooting* memberikan dampak positif terhadap peningkatan kepercayaan diri atlet petanque pelajar dibandingkan dengan latihan rutin biasa.

Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas

Kelompok	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
Pretest Kelompok Kontrol	0,626	Normal

Posttest Kelompok Kontrol	0,573	Normal
Pretest Kelompok Eksperimen	0,809	Normal
Posttest Kelompok Eksperimen	0,803	Normal

Hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa seluruh data memiliki nilai signifikansi $> 0,05$. Dengan demikian, seluruh data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan analisis statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Tabel 4. Uji Homogenitas

Levene Statistic	Sig.
0,104	0,957

Hasil uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,957 ($> 0,05$). Hal ini berarti varians data antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen bersifat homogen atau sama, sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik.

Paired Sample T-Test

Tabel 5. Paired Simple T-Test

Variabel	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest – Posttest Kontrol	-1,077	-2,156	12	0,052
Pretest – Posttest Eksperimen	-4,846	-8,260	12	0,001

Berdasarkan hasil uji paired sample t-test, kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,052 $> 0,05$ yang menunjukkan bahwa tidak terdapat peningkatan kepercayaan diri yang signifikan setelah menjalani latihan rutin tanpa perlakuan metode simulasi *shooting*. Meskipun terdapat peningkatan rata-rata skor, peningkatan tersebut belum cukup signifikan secara statistik. Sementara itu, kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 $< 0,05$ yang menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri yang signifikan setelah diberikan perlakuan metode simulasi *shooting*. Rata-rata peningkatan pada kelompok eksperimen juga lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Independent Sample T-Test

Tabel 6. Independent Sample T-Test

Variabel	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Posttest Kontrol dan Eksperimen	-2,152	24	0,042	-4,154

Hasil uji t Independent Sample menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,042 ($< 0,05$). Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen setelah perlakuan diberikan. Kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Dengan demikian, metode simulasi *shooting* terbukti lebih efektif dibandingkan dengan latihan rutin dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet petanque pelajar.

Effect Size

Tabel 7. Hedges' g

Variabel	Mean Eskperimen	Mean Kontrol	SD Pooled	Hedges' correction	Kategori
Kepercayaan diri	40,23	36,08	5,08	0,817	Besar

Nilai Hedges' g sebesar 0,817 menunjukkan bahwa metode atau perlakuan yang diterapkan mampu menghasilkan peningkatan hasil yang kuat dibandingkan dengan kelompok kontrol. Besarnya effect size ini mengindikasikan bahwa intervensi yang diberikan tidak hanya menghasilkan perbedaan yang terdeteksi secara statistik, tetapi juga memiliki dampak yang

relevan dalam konteks praktik pembelajaran atau latihan olahraga. Oleh karena itu, perlakuan dapat dianggap efektif dalam meningkatkan variabel yang diteliti.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode simulasi *shooting* mampu meningkatkan kepercayaan diri atlet petanque pelajar secara signifikan. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor kelompok eksperimen setelah diberikan perlakuan, sedangkan kelompok kontrol yang hanya menjalani latihan rutin tidak mengalami peningkatan yang signifikan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa latihan yang disertai simulasi tekanan pertandingan lebih efektif daripada latihan biasa.

Peningkatan kepercayaan diri terjadi karena atlet dibiasakan menghadapi situasi yang menyerupai pertandingan sebenarnya, seperti kondisi skor imbang dan waktu yang hampir habis. Situasi tersebut membuat atlet belajar mengendalikan rasa gugup, menjaga fokus, dan mengambil keputusan di bawah tekanan. Semakin sering atlet menghadapi tekanan saat latihan, semakin siap pula mereka menghadapi pertandingan sesungguhnya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Agustina et al. (2023) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri memiliki hubungan positif terhadap performa olahraga, sedangkan kecemasan kompetitif cenderung menurunkan performa atlet. Selain itu, penelitian Mawo Paisei et al. (2024) juga menjelaskan bahwa atlet dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi cenderung menunjukkan performa yang lebih baik dalam olahraga kompetitif.

Nilai effect size sebesar 0,817 menunjukkan bahwa efektivitas metode simulasi *shooting* berada pada kategori besar. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa metode ini sangat efektif dalam membantu meningkatkan kesiapan mental dan rasa percaya diri atlet pelajar. Meskipun demikian, peningkatan yang diperoleh belum maksimal karena durasi perlakuan relatif singkat dan pengalaman bertanding atlet masih terbatas.

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan petanque tidak cukup hanya berfokus pada aspek teknik dan fisik, tetapi juga perlu memperhatikan kesiapan mental atlet. Melalui metode simulasi *shooting*, atlet tidak hanya berlatih akurasi *shooting*, tetapi juga belajar menghadapi tekanan kompetitif yang sering muncul selama pertandingan berlangsung.

KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh hasil analisis, metode simulasi *shooting* terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet petanque pelajar. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata skor kelompok eksperimen yang lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol, serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan yang signifikan.

Metode simulasi *shooting* mampu menciptakan suasana latihan yang menyerupai kondisi pertandingan sebenarnya sehingga atlet menjadi lebih siap menghadapi tekanan kompetitif. Kondisi tersebut membantu meningkatkan kesiapan mental, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan rasa percaya diri atlet saat bertanding.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada atlet dan pembina ekstrakurikuler petanque SMK Muhammadiyah 10 Mantup. Juga terima kasih kepada Ibu Nursaba yang telah mengizinkan penggunaan Athlete Self-Confidence Questionnaire (ASQ) sebagai instrument dalam penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Sulaiman, S., & Yudha, D. W. (2023). Kontribusi Kepercayaan Diri, Kecemasan dan Konsentrasi Terhadap Atlet Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 7(1), 184–192. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v7i1.7830>
- Borenstein, M., Hedges, L. V., Higgins, J. P. T., & Rothstein, H. R. (2009). *Introduction to Meta-Analysis*. Wiley. <https://doi.org/10.1002/9780470743386>
- Handayani, A., & Setiakarnawijaya, Y. (2021). PENGARUH DAYA LEDAK OTOT LENGAN, KELENTUKAN BAHU, DAN PERCAYADIRI TERHADAP HASIL SHOOTING ATLET PETANQUE INDONESIA. *Jurnal Segar*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.21009/segar/1001.01>
- Irawan, F. A., Ghassani, D. S., Permana, D. F. W., Kusumawardhana, B., Saputro, H. T., Fajaruddin, S., & Bawang, R. J. G. (2022). Analysis of pointing accuracy on petanque standing position: Performance and accuracy. *Journal Sport Area*, 7(3), 456–465. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).10183](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).10183)
- Isyani, I. (2024). Efektivitas Latihan Coping Strategy Berbasis Problem-Focused Coping (PFC) terhadap Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan Atlet Petanque UNDIKMA. *Sportify Journal*, 4(2), 68–78. <https://doi.org/10.36312/sj.v4i2.2686>
- Keele, L., Lenard, M., & Page, L. (2021). Matching Methods for Clustered Observational Studies in Education. *Journal of Research on Educational Effectiveness*, 14(3), 696–725. <https://doi.org/10.1080/19345747.2021.1875527>
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Lutfiani, L., Saefuddin, A., & Rohaniawati, D. (2021). Penerapan Metode Simulasi untuk Meningkatkan Hasil Belajar Psikomotor Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK). *Edunesia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 2(1), 55–64. <https://doi.org/10.51276/edu.v2i1.78>
- Masrun, Alnedral, & Yendrizal. (2022). Psychological aspects and the roles for student's sport performance. *Journal Sport Area*, 7(3), 425–436. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9417](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9417)
- Mawo Paisei, A., Ita, S., Qomarrullah, R., Ramli, M., & A. M. Pinangkaan, E. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri, Motivasi, dan Kecemasan terhadap Performa Bertanding Atlet Bola Basket SMA Negeri 4 Kota Jayapura. *JURNAL OLAHRAGA PAPUA*, 6(02), 78–88. <https://doi.org/10.31957/jop.v6i01.4036>
- Nurhasan, N., Al Ardha, M. A., Putra, N. S. R. P., Sukmana, A. A., Yang, C. B., Putra, K. P., Bikalawan, S. S., Bakri, M. F. A., Putro, A. B., & Irani, R. (2024). Petanque research trends and developments in the last decade: a systematic review. *Retos*, 61, 567–577. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109211>
- Nursaba, S., Komarudin, K., Saputra, M. Y., Novian, G., Studi, P., Kepelatihan, P., Fakultas, O., Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2024). Athlete self-confidence questionnaire (ASQ): a valid and reliable instrument for measuring athlete self-confidence. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 20(2), 10–15. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v20i2.73311>
- Oktavian, S., Kosasih, A. H., Kurniawati, A., & Chin Huang, H. (2026). Concerns about the Self-Confidence of Road Race Athletes at IMI Garut Regency. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 18(1), 1606–1616. <https://doi.org/10.26858/cpjok.v18i1.663>
- Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., Dwiyanana, F., Sari, L. P., Abdurrahman, Antoni, R., & Yusmawati. (2021). The effect of arm length, arm endurance and self-confidence on petanque shooting. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 2381–2388. <https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s4319>
- Pratama, R. S., Nurhasan, N., Hafidz, A., Wahadi, W., Kriswantoro, K., Santosa, T., Ashadi, K., Utami, T. S., Muharram, N. A., Sunanto, S., Maesaroh, S., Handayani, H. Y., & Purwoto, S.



- P. (2024). Analysis of the main physical condition factors in petanque. *Retos*, 60, 103–109. <https://doi.org/10.47197/retos.v60.102677>
- Ratiyono, Wenly, A. P., Pelana, R., Nasution, H. S., Akbar, Muh. A., & Ratiyono. (2023). Analysis of Anxiety Factors in Petanque UNJ Athletes in Facing the Match. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 14(03), 264–270. <https://doi.org/10.21009/GJIK.143.02>
- Rizal, R. M., Asmawi, M., & Lubis, J. (2021). Effect of Self-talk on Petanque Shooting Accuracy. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 807–813. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090427>
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan Kegiatan Kokurikuler dan Ekstrakurikuler. *PALAPA*, 8(1), 159–177. <https://doi.org/10.36088/palapa.v8i1.705>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2024). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (2nd ed.). ALFABETA.
- Widya Putri, M., Panggraita, G. N., Proboyekti, D., Shidiq, A. A. P., Wahyu Utomo, A., Rozi, F., Agafian Dhuha, A., Sembaba Tarigan, B., & Setiawan, E. (2024). The Relationship Between Self-Confidence and Anxiety of Petanque Athletes in Facing Matches in Central Java. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 7(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.33438/ijdshs.1525377>
- Woodman, T., & Hardy, L. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 21(6), 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
- Yuni Kartika, I. A. N. A., Astra, I. K. B., & Suwiwa, I. G. (2022). Media Pembelajaran Berbasis Video Tutorial Teknik Dasar Pointing dalam Permainan Petanque. *Indonesian Journal of Sport & Tourism*, 4(2), 74–83. <https://doi.org/10.23887/ijst.v4i1.45030>