

Article History	Submitted: 17-03-2025	Accepted: 26-06-2025	Published: 30-06-2025
			

EFEKTIVITAS PELATIHAN *MINDFULNESS* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN BERTANDING PADA ATLET PETANQUE

Andika Alif Pratama Baharuddin^{1*}

Faradillah Firdaus¹

Nurfitriany Fakhri¹

¹Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Sulawesi Selatan, Indonesia

Keywords/Kata kunci

Petanque Athletes,
Competition Anxiety,
Mindfulness Training

ABSTRACT/ABSTRAK:

Anxiety during petanque matches can interfere with athletes' focus and reduce performance. This study aimed to examine the effectiveness of mindfulness training in reducing competition anxiety among petanque athletes. A quasi-experimental design with a non-equivalent control group pretest-posttest model was employed, involving 16 participants, 7 in the experimental group and 9 in the control group. Participants were selected using purposive sampling based on expert judgment. Data were analyzed using the Mann-Whitney and Wilcoxon tests, with an additional N-Gain Score analysis. Results showed that mindfulness training was not effective in significantly reducing competition anxiety, with an N-Gain Score of 22%. However, there was a statistically significant difference between the experimental and control groups ($p = .043 < .05$).

Atlet Petanque,
Kecemasan Bertanding,
Pelatihan Mindfulness

Kecemasan saat berolahraga petanque dapat mengganggu fokus atlet saat bertanding sehingga dapat menurunkan performanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan mindfulness dalam mengurangi kecemasan bertanding pada atlet petanque. Penelitian *quasi-experimental* ini dilakukan dengan menggunakan non-equivalent *control group pre test post test design* yang melibatkan 16 partisipan. Partisipan kelompok eksperimen ($n=7$) dan kelompok kontrol ($n=9$). Teknik *purposive sampling* memungkinkan peneliti menentukan sampel yang cocok dengan tujuan penelitian dan didasarkan atas pertimbangan ahli. Teknik analisis data menggunakan uji parametrik *Mann Whitney* dan *Wilcoxon* serta uji tambahan *N-Gain Score*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* tidak efektif dalam mengurangi kecemasan bertanding atlet dengan *N Gain Score* sebesar 22% namun tetap terdapat perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol $0,043 < 0,05$.

* Korespondensi mengenai isi artikel dapat dilakukan melalui: andikaalif17@gmail.com

Atlet merupakan orang yang energik dan terlatih mengatasi rintangan dengan mudah, yang dipengaruhi oleh kondisi fisiologis dan psikologis dalam bidang olahraga (Liu et al., 2021). Olahraga sendiri memiliki dua jenis dilihat dari aktivitasnya, yakni olahraga kontak fisik dan olahraga non-kontak fisik. Olahraga kontak fisik menampilkan kegiatan olahraga yang memerlukan benturan fisik dalam pelaksanaan permainannya sedangkan olahraga *non-kontak fisik* menampilkan kegiatan olahraga yang pelaksanaan permainannya tidak perlu bersentuhan secara fisik (Nurwansyah & Sepdanius, 2021).

Hafidz, (2023) mengemukakan bahwa dari cara bermain dapat disimpulkan petanque merupakan salah satu olahraga *non-kontak fisik* yang menuntut atletnya bermain dengan akurasi dan fokus yang tinggi. Petanque merupakan suatu olahraga yang cara memainkannya dengan melemparkan bola besi (*bosi*) agar lebih dekat dengan bola kayu (*jack*) yang menjadi targetnya dengan tujuan meraih angka atau poin. Selain itu, peserta harus menjaga posisi kaki mereka berada di dalam lingkaran.

Dalam petanque terdapat dua tipe lemparan, yaitu *pointing* dan *shooting*. *Pointing* digunakan untuk mendekatkan bola besi ke *jack* daripada *bosi* lawan, hal ini pun menjadi langkah awal dalam merencanakan strategi permainan. Sedangkan, *shooting* digunakan untuk menjauhkan *bosi* lawan dari *jack* (Hafidz, 2023). Kristanto dan Nurkholis (2020) mengemukakan bahwa dalam melakukan teknik *pointing*, atlet petanque dituntut untuk berkonsentrasi tinggi.

Tingginya konsentrasi dalam olahraga petanque menyebabkan atlet dapat mengambil tindakan dengan tepat sehingga mengurangi kecemasan selama pertandingan (Raibowo et al., 2023). Pada dasarnya teknik petanque sangat

membutuhkan tingkat konsentrasi yang tinggi dikarenakan jarak lemparan yang cukup jauh sehingga membutuhkan kendali diri dalam mengontrol lemparan bola besi. Hal ini berlaku juga antara kecemasan dan performa karena seseorang merasakan kecemasan dari dalam dirinya sehingga dapat mempengaruhi kendali diri mereka dalam performa (Illya & Komarudin, 2019).

O'Neil dan Steyn (2007) mengemukakan bahwa dalam dunia olahraga, atlet sering kali mengemukakan pentingnya peran aspek mental dari performa seseorang. Scharfen dan Memmert (2019) mengemukakan bahwa baik fungsi kognitif dan keterampilan diduga menjadi faktor yang berhubungan dengan performa olahraga yang unggul. Setiap atlet pastinya akan mendapatkan tuntutan untuk tampil pada tingkat optimal dalam setiap situasi, tidak mengherankan bahwa sebagian besar upaya konsultan psikolog olahraga memungkinkan para atletnya mengatasi stres dan kecemasan yang sering muncul pada saat persiapan dan pertandingan atletnya.

Kecemasan merupakan tantangan mental yang dialami oleh sebagian besar atlet dalam kompetisi dan berpotensi merugikan performa mereka (Jones, 1995). Dalam lingkup olahraga kecemasan bertanding merupakan kondisi psikologis sebagai reaksi terhadap stres yang dirasakan sehubungan dengan performa dalam pertandingan (Cheng et al., 2009). Salah satu komponen mental kecemasan bertanding yakni kecemasan kognitif.

Kecemasan kognitif merupakan kecemasan yang dapat memengaruhi kekhawatiran atlet sehingga berkurangnya kemampuan untuk fokus atau berkonsentrasi (Krane, 1994). Kecemasan dalam keadaan kompetitif menunjukkan besarnya kecemasan yang dialami seseorang pada saat berkompetisi dan menentukan keberhasilan dalam kinerja (Dana et al.,

2022). Terdapat dua faktor yang dapat memengaruhi tingkat kecemasan atlet dalam olahraga yakni faktor eksternal dan internal.

Faktor eksternal terdiri dari situasi pertandingan, peran pelatih, tingkat keterampilan, pengalaman kompetisi sebelumnya dan jenis olahraga yang diikuti. Di sisi lain, faktor internal melibatkan elemen-elemen yang berasal dari diri atlet langsung seperti tingkat kepercayaan diri, kecemasan bawaan dan dampak emosi positif-negatif. Penting untuk dicatat bahwa faktor internal yang memengaruhi tingkat kecemasan ini dapat dikurangi melalui latihan dan pelatihan yang adekuat (Ardini & Jannah, 2017).

Data awal penelitian dilakukan pada 30 atlet petanque Kota Parepare 9 Oktober 2024 menunjukkan bahwa terdapat 22 (73%) atlet merasakan perasaan negatif pada saat mereka berkompetisi, dengan 6 (20%) atlet merasakan jantung berdebar-debar keras saat bertanding, 7 (23%) atlet merasa tegang saat menghadapi pertandingan dan 9 (30%) atlet merasa gugup saat menghadapi suatu pertandingan.

Data awal di atas menunjukkan indikasi adanya gejala psikologis, peneliti menyimpulkan gejala psikologis yang dialami oleh atlet adalah kecemasan bertanding yang dirasakan pada atlet petanque Kota Parepare. Husdarta (2014) mengemukakan bahwa terjadinya kecemasan dapat dilihat dari gejala-gejala yang dapat dilihat secara fisik dan psikis. Gejala fisik antara lain sukar tidur, otot menjadi tegang dan kaku, dan irama pernafasan meningkat. Gejala psikis ditandai dengan fluktuasi emosi, kepercayaan diri menurun, serta konsentrasi menurun.

Terdapat beberapa hasil penelitian yang dilakukan untuk meminimalisir kecemasan menggunakan intervensi pelatihan *mindfulness*. Thompson et al. (2011) mengemukakan bahwa pelatihan *mindfulness* dianggap sebagai salah satu

pelatihan yang baik dalam mengoptimalkan kinerja atlet. Persiapan ini dilakukan dengan melatih atlet untuk fokus pada tujuan saat ini dan tanpa menilai pengalaman. Anderson et al. (2021) mengemukakan bahwa dampak dari pelatihan *mindfulness* menunjukkan mampu menurunkan kecemasan bertanding serta peningkatan performa pada olahraga yang membutuhkan tingkat akurasi tinggi dalam permainannya.

Penelitian lain dari Thompson et al. (2011) mengemukakan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat menurunkan kecemasan keadaan kompetitif pada atlet panahan, golf dan lari. Hal ini tergambar dari penurunan dimensi kognitif dan kecemasan somatik yang disertai dengan peningkatan rasa percaya diri. Ia mengemukakan bahwa pelatihan *mindfulness* adalah intervensi yang menjanjikan untuk meningkatkan aliran, perhatian dan aspek kepercayaan diri olahraga. Thompson et al. (2011) mengemukakan bahwa setelah dilakukan *follow up* kurang lebih satu tahun intervensi pelatihan *mindfulness* dapat berkontribusi pada kinerja atletik yang optimal pada cabang olahraga non kontak fisik.

Berdasarkan beberapa kajian literatur di atas serta data awal penelitian, kecemasan sangat memengaruhi performa atlet saat berkompetisi. Dengan demikian peneliti ingin melihat bagaimana efektivitas pemberian pelatihan *mindfulness* untuk mengurangi kecemasan pada atlet petanque Kota Parepare. Jika memang efektif maka dapat menjadi salah satu referensi pelatihan yang dapat diterapkan pada atlet dalam meminimalisir kecemasan yang dirasakan dan membantu menciptakan performa terbaik atlet saat berkompetisi.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian *mindfulness* untuk mengurangi kecemasan pada atlet petanque Kota Parepare. Adapun manfaat dalam penelitian ini mencakup manfaat teoritis dan praktis. Manfaat teoritis yakni hasil penelitian ini diharapkan dapat

menjadi referensi dan masukan yang bermanfaat bagi disiplin ilmu psikologi khususnya pada bidang psikologi olahraga dan menambah kajian teori dengan tema yang relevan. Sedangkan manfaat praktis untuk partisipan yakni penelitian ini dapat memberikan pemahaman khususnya atlet petanque mengenai penggunaan *mindfulness* untuk mengurangi kecemasan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *quasi experimental* dengan *non-equivalent control group pre test post test design*. (Krishnan, 2019) menjelaskan bahwa *non-equivalent control group pre test post test design* adalah rancangan eksperimen yang menggunakan kelompok

non-ekuivalen (tidak ada kesetaraan antar kelompok) tetapi tetap memberikan tes awal (prates) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (pascates). Desain penelitian ini menggunakan dua kelompok (kelompok eksperimen dan kelompok kontrol) dan tidak dilakukan penempatan secara acak (*without random assignment*) sehingga berbeda dengan desain penelitian lainnya yang biasanya ditempatkan secara acak. Desain ini dianggap tepat karena teknik pengambilan sampel yang diperlukan memiliki kriteria khusus sehingga peneliti tidak melakukan *random assignment* (Creswell, 2014). Secara sederhana, desain penelitian yang digunakan dapat digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok		Prates	Perlakuan	Pascates
KE	O ₁	X	O ₂	
KK	O ₁		O ₂	

Keterangan

- KE : Kelompok Eksperimen
O₁ : Prates
X : Pelatihan *Mindfulness*
O₂ : Pascates
KK : Kelompok Kontrol

Subjek Penelitian

Kriteria partisipan yang dibutuhkan dalam penelitian ini, yaitu atlet petanque yang terindikasi memiliki tingkat kecemasan yang sedang dan tinggi sebelum pertandingan. Proses rekrutmen partisipan dengan melakukan prates skala kecemasan. Partisipan yang dipilih yaitu partisipan yang memiliki nilai sedang dan tinggi pada hasil prates. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *nonprobability sampling* yakni *purposive sampling* sehingga peneliti akan menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu yang sumber datanya adalah orang yang ahli (Sugiyono,

2007). Oleh karena itu peneliti memerlukan data atlet yang berasal dari Federasi Olahraga Petanque Indonesia Kota Parepare sebagai validasi ahli. Kelompok kontrol dibuat agar dapat membandingkan efektivitas pelatihan ini.

Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, disiplin sebagai variabel akan diukur menggunakan skala yang dibuat oleh Ikhram et al. (2020) yang disusun berdasarkan aspek-aspek kecemasan bertanding yang dikemukakan oleh Smith et al. (1990) yang membagi menjadi empat, yaitu: *cognitive, affective,*

somatic dan *motoric*. Alternatif jawaban untuk aitem *unfavourable* bergerak dari 1 hingga 5. Sedangkan aitem *favorable* akan bergerak sebaliknya yakni dari 5 sampai 1. Adapun pilihan jawaban yaitu sangat relevan (SR) dengan skor lima, relevan (R) dengan skor empat, cukup relevan (CR) dengan skor tiga, tidak relevan (TR) dengan skor dua dan sangat tidak relevan (STR) dengan skor satu. Skala ini juga dinyatakan valid dengan masing-masing aitem memiliki rhitung $>$ rtable dan reliabilitas menggunakan *Cronbach alpha* sebesar 0,871 $>$ 0,6.

Prosedur Intervensi

Eksperimen ini menggunakan intervensi pelatihan *mindfulness* yang dilaksanakan di Aula SMP Negeri 4 Kota Parepare pada tanggal 9 November 2024 dan di Lapangan Andi Makkasau Kota Parepare pada tanggal 10-16 November 2024 dengan menggunakan rekaman suara. Pelatihan *Mindfulness* dilakukan oleh Kartika Cahyaningrum, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku fasilitator dalam penelitian ini.

Pada hari pertama fasilitator memberikan pelatihan secara langsung dan pada hari kedua hingga ketujuh peneliti memberikan pelatihan melalui rekaman suara fasilitator. Pelatihan ini memiliki 6 (enam) sesi yang memiliki beberapa prosedur di setiap sesinya. Setiap sesi juga memiliki *observer* yang membantu dalam mengobservasi partisipan dalam melakukan pelatihan.

Sesi pertama fasilitator melakukan perkenalan dengan partisipan serta menyampaikan aturan kerahasiaan dan privasi. Pada sesi kedua fasilitator mempresentasikan materi terkait gambaran singkat teknik *mindfulness* yang dilakukan selama 30 menit. Pada sesi ketiga partisipan duduk membentuk setengah lingkaran untuk mempraktikkan teknik pernafasan (*mindfulness of breathing*) yang dipandu

oleh fasilitator selama 45 menit. Pada sesi keempat partisipan melakukan teknik menyadari pernafasan (*body sensation*) selama 45 menit yang dipandu oleh fasilitator.

Partisipan kemudian melanjutkan ke sesi kelima yakni menyadari langkah kaki (*mindful walking*) selama 45 menit. Sesi kelima ini fasilitator mengarahkan partisipan berdiri berjajar lalu berjalan sambil menutup mata mereka. Sesi keenam fasilitator menutup kegiatan sebagai tanda selesaiya pelatihan, pada sesi ini partisipan juga mengisi lembar *manipulation check* dan lembar evaluasi.

Teknik Analisis Data

Analisis data yang dilakukan dengan menggunakan perbandingan skor prates dan pascates pada kelompok eksperimen dan perbedaan hasil dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji *N-Gain Score* untuk melihat efektivitas pelatihan *mindfulness*. Nilai rata-rata *N-Gain Score* untuk kelas eksperimen adalah sebesar 21,73 atau 22% termasuk dalam kategori tidak efektif.

Lalu dilanjutkan dengan menggunakan uji normalitas. Uji normalitas digunakan untuk memastikan data terdistribusi normal atau tidak (Rini & Faisal, 2015). Shapiro et al. (1968) mengemukakan bahwa uji *shapiro-wilk* digunakan ketika data yang digunakan tidak lebih dari 50 sampel, sehingga disarankan untuk menggunakan uji *shapiro-wilk* untuk sampel data kurang dari 50 sampel ($\text{sig.} > 0.05$).

Sugiyono (2007) mengemukakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah pada suatu penelitian. Uji hipotesis penelitian ini menggunakan uji *non-parametric* dikarenakan data yang tidak terdistribusi normal. Uji *wilcoxon* untuk menguji perbandingan hasil prates dan pascates pada kelompok

eksperimen dan uji *non-parametric mann-whitney u* untuk menguji perbedaan signifikan antara dua kelompok atau populasi sebelum (prates) dan sesudah (pascates) setelah perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Partisipan diberikan pengukuran dengan skala kecemasan bertanding yang dilakukan sebanyak dua kali, yaitu sebelum perlakuan dan setelah perlakuan. Terdapat perubahan skor skala kecemasan bertanding pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol pada tiap pengukuran, hasil dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Perilaku Kecemasan Bertanding Atlet Petanque

No	Partisipan	Prates	Kategori	Pascates	Kategori
1	DE	48	Sedang	-	-
2	FA	48	Sedang	38	Rendah
3	DWU	44	Sedang	-	-
4	HWL	51	Sedang	48	Sedang
5	MNF	52	Sedang	44	Sedang
6	SR	47	Sedang	47	Sedang
7	MA	44	Sedang	34	Rendah
8	GDK	44	Sedang	39	Rendah
9	FNZ	70	Tinggi	45	Sedang
10	MF	42	Sedang	44	Sedang
11	B	42	Sedang	63	Tinggi
12	HP	43	Sedang	47	Sedang
13	RR	44	Sedang	45	Sedang
14	MA	43	Sedang	47	Sedang
15	ASH	42	Sedang	46	Sedang
16	S	43	Sedang	46	Sedang
17	IL	43	Sedang	47	Sedang
18	DKZ	43	Sedang	49	Sedang

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat hasil skor prates terdapat 17 partisipan yang memiliki skor kecemasan bertanding yang sedang dan satu partisipan yang memiliki skor kecemasan bertanding yang tinggi. Pada pascates terdapat satu partisipan yang memiliki skor kecemasan bertanding yang rendah, empat belas partisipan yang memiliki skor kecemasan bertanding yang sedang dan satu partisipan yang memiliki skor kecemasan bertanding yang tinggi. Pada pascates juga terdapat dua partisipan

yang tidak mengisi skala sehingga dinyatakan gugur dalam penelitian ini.

Partisipan SR yang memiliki skor yang konsisten atau tidak mengalami penurunan atau peningkatan skor kecemasan bertanding diakibatkan beberapa faktor yakni jumlah pengalaman bertanding yang lebih banyak dibandingkan partisipan yang lain serta pada saat pelatihan dilakukan hasil observasi menyimpulkan bahwa partisipan SR kurang serius dalam mengikuti pelatihan, ditandai dengan bibir yang selalu tersenyum ketika proses pelatihan dilakukan.

Tabel 3. Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score Kelompok Eksperimen

No	Inisial	Prates	Pascates	N-Gain Score
1	FA	48	38	-0.19
2	HWC	51	48	-0.06
3	MNF	52	44	-0.17
4	SR	47	47	0.00
5	MA	44	34	-0.18
6	GDK	44	39	-0.09
7	FNZ	70	45	-0.83

Pada penelitian ini untuk melihat efektivitas dari pelatihan *mindfulness* maka, peneliti menggunakan uji *N-Gain Score*. Berdasarkan hasil analisis yang telah dirangkum pada Tabel 3 teridentifikasi terdapat enam partisipan mengalami

penurunan kecemasan bertanding pada kelompok eksperimen ditandai dengan *N-Gain Score* berkisar antara $-1,00 \leq g < 0,00$ dan satu partisipan yang tidak mengalami penurunan maupun peningkatan kecemasan bertanding atau $g = 0,00$.

Tabel 4. Hasil Perhitungan Uji N-Gain Score Kelompok Kontrol

No	Inisial	Prates	Pascates	N-Gain Score
1	MF	42	45	0.05
2	B	42	63	0.36
3	HP	43	48	0.09
4	RR	44	45	0.02
5	MA	43	47	0.07
6	ASH	42	46	0.07
7	S	43	46	0.05
8	IL	43	47	0.07
9	DKZ	43	49	0.11

Berdasarkan hasil analisis yang telah dirangkum pada Tabel 4 kelompok kontrol sebanyak delapan partisipan mengalami peningkatan kecemasan bertanding yang rendah ditandai dengan nilai *N-Gain* berkisar $0,00 < g < 0,30$ dan satu partisipan

yang mengalami peningkatan kecemasan bertanding yang sedang ditandai dengan nilai *N-Gain* berkisar $0,30 \leq g < 0,70$. Adapun nilai rata-rata uji *N-Gain Score* sebagai berikut :

Tabel 5. Hasil Uji Analisis Deskriptif *N-Gain Score*

No	Kelas Eksperimen	Kelas Kontrol
	<i>N-Gain Score (%)</i>	<i>N-Gain Score (%)</i>
1	-	5.17
2	-19.23	36.21
3	-	8.77
4	-6.12	1.79
5	-16.67	7.02
6	0.00	6.90
7	-17.86	5.26
8	-8.93	8.02
9	-83.33	10.53
Rata-Rata	-21.73	9.46
Minimal	-83.33	1.79
Maksimal	0.00	36.21

Berdasarkan hasil perhitungan uji *N-Gain Score* tersebut, menunjukkan bahwa nilai rata-rata *N-Gain Score* untuk kelas eksperimen adalah sebesar 21,73 atau 22% termasuk dalam kategori tidak efektif. Maka

dapat disimpulkan bahwa penggunaan pelatihan *mindfulness* tidak efektif untuk mengurangi kecemasan bertanding pada atlet petanque Kota Parepare.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

NGain_Persen	Kelas	Shapiro-Wilk
	Eksperimen	0,003
	Kontrol	0,000

Dalam penelitian ini pengujian normalitas menggunakan metode *shapiro-wilk* dengan nilai signifikansi kelompok eksperimen 0,003 dan kelompok kontrol

0,000 sehingga diketahui jika nilai *Sig. < 0,05* maka data penilaian tidak terdistribusi normal sehingga dilanjutkan menggunakan uji hipotesis *non-parametric*.

Tabel 7. *Ranks Wilcoxon*

Hasil	Ranks	N	Mean Rank
Pre Test	<i>Negative Ranks</i>	6	3.50
Eksperimen-Post	<i>Positive Ranks</i>	0	0,00
Test Eksperimen	<i>Ties</i>	1	
	Total	7	

Berdasarkan tabel *ranks* diketahui bahwa nilai *mean negative ranks* sebesar 3,50. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan nilai prates ke pascates pada kelompok eksperimen dengan jumlah 6 partisipan. Nilai *mean positive ranks* sebesar

0,00 sehingga hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan nilai prates ke pascates pada kelompok eksperimen. Pada *ranks ties* terdapat satu partisipan yang tidak mengalami perubahan sehingga hasil nilai prates ke pascates-nya sama.

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis *Wilcoxon*

Hasil	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Prates Eksperimen-Pascates Eksperimen	0.027	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis, diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada hasil *pre test* eksperimen - *post test* eksperimen sebesar 0,027. Karena variabel memiliki nilai 0,027, $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara hasil prates dan pascates pada kelompok eksperimen.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis *Mann-Whitney U*

Hasil	Asymp. Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pascates Eksperimen-Pascates Kontrol	0.043	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis, diketahui bahwa nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* pada hasil pascates eksperimen - pascates kontrol sebesar 0,043. Karena variabel memiliki nilai 0,043, $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Hasil analisis deskriptif untuk kategorisasi kecemasan bertanding atlet petanque kota Parepare pada bagian prates untuk kelompok eksperimen menunjukkan bahwa sebanyak enam partisipan (86%) berada dalam kategori sedang dan satu partisipan (14%) berada dalam kategori tinggi. Hasil analisis deskriptif untuk kategorisasi kecemasan bertanding atlet petanque kota Parepare pada bagian pascates untuk kelompok eksperimen menunjukkan bahwa sebanyak dua partisipan (29%) berada dalam kategori

rendah dan lima partisipan berada dalam kategori sedang (71%).

Hasil kategorisasi kecemasan bertanding pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa partisipan penelitian sebagian besar berada dalam rentang sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Marín-González et al. (2022) bahwa atlet yang bertanding secara individu mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan atlet beregu. Penilaian cukup tinggi yang dimaksud ialah bahwa partisipan sering merasakan kecemasan saat pertandingan berlangsung.

Pada hasil uji hipotesis yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa kecemasan bertanding pada atlet petanque Kota Parepare dapat diturunkan melalui pelatihan *mindfulness* dikarenakan terdapat penurunan skor dari prates ke pascates untuk kelompok eksperimen serta perbedaan hasil antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal ini

sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa pelatihan *mindfulness* mampu mengurangi *burnout* pada atlet bersamaan dengan mengurangi gejala kecemasan (Anderson et al., 2021).

Pada penelitian ini pelatihan *mindfulness* yang dilakukan selama tujuh hari diperlakukan dengan baik sehingga kecemasan bertanding dapat menurun. Hal ini pun terbukti melalui simulasi yang diberikan tepat setelah pemberian prates dan pascates dilakukan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengemukakan bahwa kecemasan bertanding dapat diturunkan melalui pengaplikasian pelatihan *mindfulness* yang intens dengan sesi latihan yang melibatkan gerakan tubuh (*mindful walking*) (Sanada et al., 2016).

Hasil penelitian lain juga mengemukakan bahwa pelatihan *mindfulness* menjadi wadah dalam meringankan bagian tubuh atlet melalui pengaplikasian teknik pernapasan sehingga mampu mengurangi kecemasan (Zhang et al., 2016). Temuan lain juga mengemukakan bahwa pelatihan *mindfulness* jika diaplikasikan secara intens dapat menghentikan efek domino dari kecemasan. Pelatihan *mindfulness* secara aktif membangkitkan pengalaman yang terkait dengan pikiran, perasaan dan sensasi tubuh sehingga atlet dapat tampil optimal (Baltzell & Akhtar, 2014).

Pada penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan penelitian selama proses dalam pemberian intervensi. Proses intervensi dilakukan selama tujuh hari tetapi pada hari kedua hingga hari ketujuh peneliti menggunakan rekaman suara fasilitator untuk pelaksanaan intervensi yang dilakukan. Hal ini dilakukan dikarenakan fasilitator yang tidak mampu hadir secara langsung di tempat sehingga peneliti memberikan pilihan untuk di rekam dan dilakukan di tempat tertutup. Terdapat perbedaan pada hari pertama yakni fasilitator menyampaikan pelatihan secara langsung. Hal ini terjadi dikarenakan

mobilitas fasilitator ke lokasi penelitian yang agak sulit sehingga konsep penelitian sebelumnya yang dilakukan minimal selama delapan minggu tidak mampu dijalankan.

Keterbatasan lain dapat dilihat melalui pelatihan *mindfulness* yang diberikan terbukti tidak efektif. Pelatihan yang tidak efektif dalam penelitian ini bukan disebabkan oleh perubahan skor kecemasan bertanding, melainkan durasi intervensi yang masih kurang yang sebaiknya dilaksanakan dalam delapan minggu tetapi karena akibat kondisi atlet yang ingin melakukan pertandingan nasional sehingga pelatihan dibuat menjadi seminggu. Hal ini terlihat dari hasil uji hipotesis *wilcoxon* dan *mann whitney u* yang signifikan namun uji *N-Gain Score* yang menyatakan bahwa pelatihan tidak efektif. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa keadaan *mindfulness* seseorang untuk menurunkan kecemasan berhubungan dengan tingkat kelanjutan praktik dan bukan pada akumulasi praktik dalam kurun waktu yang lama dan terkondisi (Bergomi et al., 2015).

Dalam penelitian ini pula terdapat variabel *extraneous* yang memengaruhi hasil penelitian yakni, jumlah pengalaman kompetisi yang diikuti oleh partisipan yang mengakibatkan satu partisipan pada kelompok eksperimen tidak mengalami perubahan skor kecemasan bertanding. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang mengemukakan bahwa semakin banyak pengalaman bertanding seorang atlet, maka mereka akan mencoba mengatasi berbagai situasi tegang hingga pada akhirnya mereka terbiasa dengan situasi tersebut (Dias et al., 2012).

SIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menggunakan uji *wilcoxon* dan *mann-whitney u* sebagai uji hipotesis. Hasil uji *wilcoxon* terbukti signifikan sehingga ada perbedaan antara hasil *pre test* dan *post test* pada kelompok

eksperimen begitupun dengan uji *mann-whitney u* yang terbukti signifikan sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Maka kesimpulan hipotesis dalam penelitian ini adalah H_a diterima dan H_0 ditolak dengan kata lain terdapat pengaruh penggunaan pelatihan *mindfulness* untuk mengurangi kecemasan bertanding pada atlet petanque Kota Parepare.

Uji lain yang digunakan yakni uji *N Gain Score* untuk melihat efektivitas pelatihan *mindfulness*. Nilai *N-Gain Score* menunjukkan bahwa pelatihan *mindfulness* pada penelitian ini tidak efektif. Hal ini diakibatkan penurunan skor dari prates ke pascates pada kelompok eksperimen yang terlalu kecil dari setiap partisipan. Hal lain yang memengaruhi ketidakefektifan dalam penelitian ini juga karena variabel *extraneous* yakni lokasi pemberian intervensi yang kurang tepat serta jumlah pengalaman bertanding partisipan yang tidak dipertimbangkan peneliti.

Saran

Keterbatasan dalam penelitian ini mencakup hasil penelitian yang menyatakan pelatihan *mindfulness* tidak efektif diakibatkan waktu penelitian yang kurang akibat mobilitas fasilitator dalam pemberian intervensi. Selain itu dibutuhkan beberapa *observer* selama dalam pelatihan juga diperlukan sehingga dapat mengoptimalkan efektivitas pelatihan *mindfulness* dalam menurunkan kecemasan bertanding yang diterapkan.

Dalam penelitian ini pula mengalami beberapa kendala lain dalam pelaksanaan intervensinya, seperti partisipan dalam penelitian ini memiliki jenjang pendidikan yang berbeda-beda sehingga peneliti tidak mampu untuk memberikan pelatihan secara serentak pada kelompok eksperimen. Hal lain yang menjadi keterbatasan juga dalam pemberian intervensi yakni, lokasi yang digunakan kurang baik untuk pemberian pelatihan sehingga diperlukan lokasi yang lebih kondusif agar hasil pelatihan lebih maksimal.

Saran bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian minimal delapan minggu untuk dapat meningkatkan efektivitas dari pelatihan *mindfulness* terkhusus dalam menurunkan kecemasan atlet. Penelitian selanjutnya juga diharapkan dapat mengambil partisipan yang memiliki kategorisasi yang tinggi dalam kecemasan bertanding. Peneliti selanjutnya juga diharapkan mampu mempertimbangkan faktor lain seperti peran pelatih, jumlah pengalaman kompetisi, dukungan sosial, atau kondisi lingkungan latihan, yang mungkin memengaruhi kecemasan bertanding pada atlet.

Kecemasan juga terdapat dua jenis sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat melihat hubungan antara *trait anxiety* dan *state anxiety* dalam pelatihan *mindfulness* sehingga dapat memperkuat asumsi yang telah diajukan pada penelitian ini. Pada penelitian selanjutnya juga peneliti diharapkan mampu untuk melihat teknik tambahan lain agar mampu menurunkan kecemasan pada atlet dengan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, S. A., Haraldsdottir, K., & Watson, D. (2021). Mindfulness in athletes. *Current Sports Medicine Reports*, 20(12), 655–660. <https://doi.org/10.1249/JSR.000000000919>
- Ardini, F., & Jannah, M. (2017). Pengaruh pelatihan teknik relaksasi pernafasan dalam terhadap competitive state anxiety pada atlet UKM bulu tangkis Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(2), 6–10.
- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160–173.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2015). Meditation practice and self-reported mindfulness: A cross-sectional investigation of meditators and non-meditators using the comprehensive inventory of mindfulness experiences (CHIME). *Mindfulness*, 6(6), 1411–1421. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0415-6>
- Cheng, W.-N. K., Hardy, L., & Markland, D. (2009). Toward a three-dimensional conceptualization of performance anxiety: Rationale and initial measurement development. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(2), 271–278. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.08.001>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Dana, A., Shahir, V. A., & Ghorbani, S. (2022). The impact of mindfulness and mental skills protocols on athletes' competitive anxiety. *Biomedical Human Kinetics*, 14(1), 135–142. <https://doi.org/10.2478/bhk-2022-0017>
- Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012). The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52–65. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.645131>
- Hafidz, A. (2023). Implementation of CIPP Model as an evaluation of achievement development programs in petanque sport. *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities 2022 (IJCAH 2022)*, 878–890. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-008-4_93
- Husdarta. (2014). *Psikologi olahraga. Alfabeta*.
- Ikhram, A., Jufri, M., & Ridfah, A. (2020). Mental toughness dan competitive anxiety pada atlet karate UNM. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 5(2), 100–109. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v5i2.5206>
- Ilsya, M. N. F., & Komarudin, K. (2019). Hubungan antara kecemasan dengan performa atlet pada cabang olahraga bolabasket. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 4(1), 26–32. <https://doi.org/10.5614/jskk.2019.4.1.4>

- Jones, 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>
- Krane, V. (1994). The mental readiness form as a measure of competitive state anxiety. *The Sport Psychologist*, 8(2), 189–202. <https://doi.org/10.1123/tsp.8.2.189>
- Krishnan, P. (2019). A review of the non-equivalent control group post-test-only design. *Nurse Researcher*, 26(2), 37–40. <https://doi.org/10.7748/nr.2018.e1582>
- Kristanto, A. A., & Nurkholis. (2020). Kontribusi konsentrasi, tinggi badan, panjang lengan, dan persepsi kinestetik terhadap hasil pointing atlet petanque Jawa Timur. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(1), 1–5.
- Liu, J., Liu, T., & Sun, J. (2021). The impact of self-confidence, self-motivation and competitive state anxiety on attentional control in athletes in China. *Revista de Psicología Del Deporte*, 30(1), 31–48.
- Marín-González, F. H., Portela-Pino, I., Fuentes-García, J. P., & Martínez-Patiño, M. J. (2022). Relationship between sports and personal variables and the competitive anxiety of Colombian elite athletes of olympic and paralympic sports. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7791. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137791>
- Nurwansyah, A., & Sepdanius, E. (2021). Kepribadian atlet olahraga kontak fisik dan non kontak fisik di Kota Padang. *JURNAL STAMINA*, 4(8), 372–384.
- O'Neil, J. W., & Steyn, B. J. (2007). Strategies used by South African non-elite athletes to cope with the environmental stressors associated with endurance events. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 29(2), 99–107. <https://doi.org/10.4314/sajrs.v29i2.25972>
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Barnanda Rizky, O. (2023). Kecemasan dan konsentrasi pada atlet tenis lapangan Pomnas XVII Sumatera Barat 2022. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i1.2418>
- Rini, D. S., & Faisal, F. (2015). Perbandingan power of test dari Uji Normalitas Metode Bayesian, Uji Shapiro-Wilk, Uji Cramer-von Mises, dan Uji Anderson-Darling. *Jurnal Gradien*, 11(2), 1101–1105.
- Sanada, K., Montero-Marin, J., Alda Díez, M., Salas-Valero, M., Pérez-Yus, M. C., Morillo, H., Demarzo, M. M. P., García-Toro, M., & García-Campayo, J. (2016). Effects of mindfulness-based interventions on salivary cortisol in healthy adults: A meta-analytical review. *Frontiers in Physiology*, 7(471), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fphys.2016.00471>
- Scharfen, H., & Memmert, D. (2019). Measurement of cognitive functions in experts and elite athletes: A meta-analytic review. *Applied Cognitive Psychology*, 33(5), 843–860. <https://doi.org/10.1002/acp.3526>
- Shapiro, S. S., Wilk, M. B., & Chen, H. J. (1968). A comparative study of various tests for normality. *Journal of the American Statistical Association*, 63(324), 1343–1372. <https://doi.org/10.1080/01621459.1968.10480932>

- 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>
- Zhang, C.-Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D. A., & Chan, D. K. C. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 279–285.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.09.005>
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian*. CV Alfabeta.
- Thompson, R. W., Kaufman, K. A., De Petrillo, L. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2011). One year follow-up of mindful sport performance enhancement (MSPE) with archers, golfers, and runners. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(2), 99–116.
<https://doi.org/10.1123/jcsp.5.2.99>