



Analisis Tingkat Self-Awareness Atlet Pelatda Jabar cabang olahraga Petanque

Elzas Nurajab¹

¹Program studi PJKR, STKIP Pasundan, Jalan Permana No. 32B Kota Cimahi, Jawa Barat, 40553, Indonesia

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Tingkat Self-Awareness Atlet Pelatda Jabar cabang olahraga Petanque. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan angket. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh atlet petanque Pelatda Jabar yaitu sejumlah 10 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet petanque Pelatda Jabar yaitu sejumlah 10 orang. teknik sampling yang digunakan yaitu *non probability sampling*. Berdasarkan hasil analisis data, deskriptif, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque secara rincian di pengaruhi oleh indikator 1) mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri adalah tinggi, 2) mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri adalah tinggi, 3) mempunyai sikap mandiri adalah tinggi, 4) dapat membuat keputusan dengan tepat adalah tinggi, 5) terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan adalah tinggi dan 6) dapat mengevaluasi diri adalah tinggi.

Kata kunci: *Self-Awareness Atlet, Petanque.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktivitas seseorang untuk melatih tubuh secara terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan berulang-ulang agar tubuh menjadi bugar. Pada pasal 28 C ayat 1 UUD 1945 “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”. Olahraga juga mempunyai manfaat yang berbeda-beda diantara lain untuk kesegaran jasmani, berprestasi, ataupun untuk rekreasi (Aji, 2016). Hakikat dalam olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang mengandung permainan dan untuk perjuangan melawan diri sendiri ataupun dengan orang lain. Dalam suatu kegiatan olahraga ada gaya pertandingan, maka dari itu kegiatan harus dilaksanakan dengan semangat dan jiwa sportif.

Pelatihan Daerah (Pelatda) cabang olahraga pétanque merupakan salah satu kegiatan pemusatan latihan yang dilaksanakan oleh Federasi Olahraga Petanque Indonesia (FOPI) Jawa Tengah dalam rangka mempersiapkan tim untuk berlaga pada pra PON 2023 di Provinsi Bali. Tim yang lolos pada Pra PON 2023 ini akan bisa berlaga pada PON 2024 yang akan dilangsungkan di Provinsi Aceh. Menilik dari persiapan Pra PON 2019 yang dirasa oleh tim pelatih sudah sangat maksimal, ternyata hasil Pra PON tidak sesuai dengan apa yang diharapkan. Tim Jawa Tengah hanya bisa lolos pada 8

besar dan tidak mampu untuk tembus ke babak selanjutnya. Hasil yang belum memuaskan ini tentunya akan menjadi evaluasi untuk tim pelatih dalam meningkatkan budaya berprestasi di kalangan atlet (Pratama et al., 2019).

Olahraga petanque adalah olahraga yang berasal dari Negara Perancis dan siapapun bisa memainkannya. Petanque dapat dimainkan oleh semua umur mulai dari muda sampai orang tua, karena dalam olahraga ini tidak memerlukan gerakan yang sulit dan membutuhkan banyak energi (Saputra, Kristiyanto, & Doewes, 2019). Petanque adalah bentuk permainan boules yang tujuannya melempar bola besi (boules) sedekat mungkin dengan bola kayu yang disebut jack dan kedua kaki harus berada di lingkaran kecil, ada juga kompetisi khusus untuk shooting (Agustina & Priambodo, 2017). Cabang olahraga ini sangat membutuhkan sebuah akurasi yang sangat tinggi. Dari berbagai kalangan usia dari anak-anak hingga dewasa ada 11 nomor yang dipertandingkan adalah : *shooting man shooting women, single man, single women, double man, double women, double mix, triple man, triple women, triple mix one man two women dan triple mix two man one women* (Souef, 2015).

Dalam berolahraga pada setiap individu memiliki tujuan yang berbeda-beda, salah satunya yaitu untuk lahan mengembangkan bakat dan minat dalam bidang prestasi, kebugaran jasmani maupun rekreasi. Dan kegiatan olahraga memiliki bentuk aktivitas fisik yang mempunyai dimensi kompleks (Pujianto, 2015). Pentingnya keadaan kondisi fisik pada setiap individu harus disadari pada setiap individu masing-masing untuk meraih prestasi. Salah satu dalam meraih prestasi olahraga ada faktor yang penting ialah dibutuhkan unsur penguasaan teknik, tak-tik, kondisi fisik, dan kemampuan mental yang harus dimiliki seorang atlet (Rohman & Effendi, 2019). Dalam aktivitas psikomotor membutuhkan kemampuan fisik yang sangat penting untuk mendukung dan mengembangkannya. Pencapaian dalam mencapai prestasi apakah berpengaruh terhadap kebutuhan setiap cabang olahraga. Disamping itu pada cabang olahraga untuk mencapai prestasi yang maksimal mempunyai kebutuhan yang berbeda-beda, salah satunya kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Psikologi olahraga merupakan satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh (*body of knowledge*) ilmu keolahragaan. Seperti yang dinyatakan oleh Effendi, (2016) bahwa psikologi olahraga pada hakikatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang berpengaruh secara langsung terhadap atlet dan faktor-faktor di luar atlet yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Jika dikaitkan dengan olahraga, maka akan mencakup perilaku yang diperlihatkan seseorang ketika sedang berolahraga, atau disebut penampilan (*performance*)-nya dalam berolahraga. Dengan demikian jelaslah bahwa olahraga dan tampilannya dalam berolahraga, dan lebih lanjut tentunya keterampilan petanque dalam berolahraga, sangat dipengaruhi oleh adanya faktor psikis.

Namun sebaliknya, ada individu yang memiliki kontrol diri yang rendah tidak mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya sendiri. *Self-awareness* atau kesadaran diri tidak kalah penting fungsinya yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena untuk pencapaian prestasi dalam suatu cabang olahraga banyak faktor psikis yang mempengaruhinya, faktor psikis ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung. Effendi, (2016) mengemukakan secara langsung, misalnya karena ada ketegangan emosi yang berlebihan sehingga mempengaruhi seluruh penampilan atlet. Sedangkan secara tidak langsung berkaitan dengan penampilan atlet, atau yang disebut dengan faktor non-teknis, contohnya, sebelum masuk ke arena pertandingan, terjadi pertengkaran yang menegangkan aspek emosinya. Saat bertanding, kondisi emosinya yang bergejolak tersebut akan berpengaruh negatif terhadap penampilannya.

Kunci dari *self-awareness* itu adalah; memungkinkan atlet untuk mengungkap kecenderungan umum yang mendasari untuk menggunakan *self - talk negative* ketika di bawah tekanan, dan mulai mengerti serta mengetahui caranya yang berdampak negatif pada kinerja mereka. Seperti yang dikutip Uher, (2018) "*If the athlete stops dealing with himself and begins to think about the opponent, he usually starts to experience problems with his own performance and results. We believe that awareness is the key to excellence in sport performance.*" Selain itu, menurut Prince & Alexander, (2017) *self-awareness* merupakan proses kesadaran yang menopang perilaku kognitif dan

memungkinkan kita sebagai manusia untuk mengubah perilaku, persepsi dan sikap sehingga bisa menyadari potensi sejati kita.

Oleh karena itu, berdasarkan beberapa pendapat di atas maka *self-awareness* dapat membantu pemain mengetahui nilai, tujuan, kekurangan dan kelebihan yang dimiliki pemain tersebut, *self-awareness* juga dapat membantu pemain membuat pilihan yang tepat, membuat proses berlatih menjadi lebih baik dan bagaimana pemain dapat menerapkan latihan yang lebih efektif. Pemain yang memiliki *self-awareness* akan menerima kemampuannya, kekurangan, dan kelebihanya sendiri.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang “*Analisis Tingkat Self-Awareness Atlet Pelatda Jabar cabang olahraga Petanque*”. Hal ini mengingat kurangnya motivasi dan kepercayaan diri para *Atlet Pelatda Jabar*.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan metode penelitian kualitatif. Jenis penelitian ini adalah menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan berusaha untuk menggambarkan dan menginterpretasi objek sesuai apa adanya. Penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh informasi serta gambaran secara jelas mengenai *analisis tingkat self-awareness atlet pelatda jabar cabang olahraga petanque*.

Yang menjadi populasi pada penelitian ini yaitu seluruh atlet petanque *Pelatda Jabar* yaitu sejumlah 10 orang. Teknik Sampling yang digunakan yaitu *Non Probability Sampling*. Menurut Sugiyono (2017) *Non Probability Sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang tidak memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu sampel jenuh. Menurut Sugiyono (2017) teknik sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel dimana semua anggota populasi digunakan menjadi sampel.

Dalam penelitian ini penulis memilih instrument pengumpulan data dengan cara menyebarkan angket (kuesioner) mengenai motivasi sebagai instrument dalam pengumpulan data. Jenis angket yang digunakan adalah angket tertutup, yaitu angket yang disajikan dalam bentuk pernyataan-pernyataan yang sudah tersusun, dimana responden tinggal memilih atau memberi tanda ceklis (✓) pada kolom alternatif jawaban sesuai dengan keadaan yang dirasakan pribadinya.

Teknik analisis data yang digunakan adalah Teknik analisis deskriptif, yaitu dengan mendeskriptifkan data dari masing-masing komponen. Data yang diperoleh dari hasil pengumpulan data akan dianalisis dengan statistik deskriptif (Septiana, Hasmarita, Hadyansah, & Karisman, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

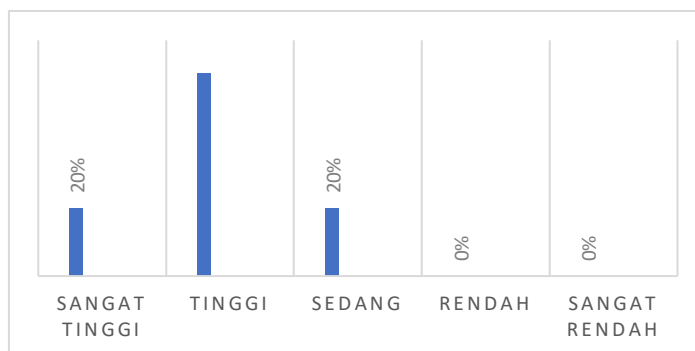
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan objek akan digunakan sesuai data yang diperoleh pada waktu melaksanakan penelitian. Dari hasil penelitian tentang *analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque* yang diukur dengan angket yang berjumlah 31 butir dengan skor 1 sampai 4. Secara keseluruhan memperoleh nilai maksimum sebesar 108 dan nilai minimum 96, rerata diperoleh sebesar 101,9, median 3,29, mode 1019 dan standar deviasi (S) 0,2.

Untuk mengetahui *analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque*. Selanjutnya data dikonversikan kedalam lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Berikut akan disajikan tabel kategori :

Tabel 1. Kategori Skor Gabungan Data
Analisis Tingkat Self-Awareness Atlet Pelatda Jabar Cabang Olahraga Petanque

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	$100 < X \leq 112$	2	20,0%
2	Tinggi	$90 < X \leq 99$	6	60,0%

Elzas Nurajab				
3	Sedang	$80 < X \leq 89$	2	20,0%
4	Rendah	$70 < X \leq 79$	0	0,0%
5	Sangat Rendah	$X \leq 69$	0	0,0%
			10	100%



Gambar 1. Grafik Analisis Tingkat Self-Awareness Atlet Pelatda Jabar Cabang Olahraga Petanque

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, tampak sebanyak 2 atlet (20%) menyatakan sangat tinggi, 6 atlet (60%) menyatakan tinggi, 2 atlet (20%) menyatakan sedang, 0 atlet (0%) menyatakan rendah dan 0 atlet (0%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari frekuensi dari tiap kategori, terlihat bahwa analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque adalah Tinggi.

Selanjutnya akan dideskripsikan satu persatu indikator mengenai analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque, yaitu 1) Mengenal Perasaan dan Perilaku Diri Sendiri, 2) Mengenal Kelebihan dan Kekurangan Diri Sendiri, 3) Mempunyai Sikap Mandiri, 4) Dapat Membuat Keputusan Dengan Tepat, 5) Terampil Dalam Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, Pendapat dan Keyakinan dan 6) Dapat Mengevaluasi Diri. Deskripsi indikator-indikator tersebut dijelaskan sebagai berikut:

1). Indikator Mengenal Perasaan dan Perilaku Diri Sendiri

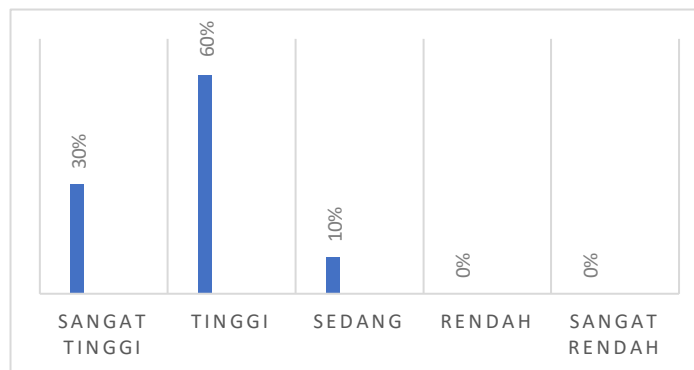
Identifikasi analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque, berdasarkan data atlet mengenai indikator mengenai perasaan dan perilaku diri sendiri yang diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir dengan skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator mengenai perasaan dan perilaku diri sendiri diketahui bahwa nilai maksimum sebesar 20, nilai minimum sebesar 11, dengan rerata sebesar 15,8, median 0,51, mode 79, dan Standar Deviasi (S) sebesar 1,18.

Setelah data indikator mengenai perasaan dan perilaku diri sendiri telah didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori. Berikut ini adalah tabel pengkategorian data mengenai indikator mengenai perasaan dan perilaku diri sendiri.

Tabel 2. Distribusi Pengkategorian Data Indikator Mengenal Perasaan dan Perilaku Diri Sendiri

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	$20 < X \leq 17$	3	30,0%
2	Tinggi	$12 < X \leq 16$	6	60,0%
3	Sedang	$7 < X \leq 11$	1	10,0%

Elzas Nurajab				
4	Rendah	$2 < X \leq 6$	0	0,0%
5	Sangat Rendah	$X \leq 1$	0	0,0%
			10	100%



Gambar 2. Grafik Indikator Mengenali Perasaan dan Perilaku Diri Sendiri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, distribusi pengkategorian indikator mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri di atas, tampak ada 3 atlet (30%) menyatakan sangat tinggi, 6 atlet (60%) menyatakan tinggi, 1 atlet (10 %) menyatakan sedang, 0 atlet (0 %) menyatakan rendah dan 0 atlet (0 %) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori terlihat bahwa dari indikator mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri adalah Tinggi.

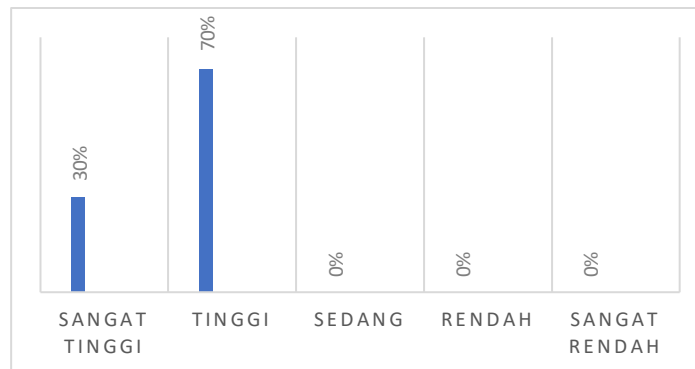
2). Indikator Mengenali Kelebihan dan Kekurangan Diri Sendiri

Identifikasi *analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque*, berdasarkan data atlet mengenai indikator mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri yang diukur dengan angket yang berjumlah 6 butir dengan skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri diketahui bahwa nilai maksimum sebesar 23, nilai minimum sebesar 18. Dengan rerata sebesar 20,5, median 0,66, mode 102,5 dan Standar Deviasi (S) sebesar 1,37.

Setelah data indikator mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri telah didapat, maka akan dikonversikan kedalam lima kategori. Berikut ini adalah tabel pengkategorian data mengenai indikator mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Tabel 3. Distribusi Pengkategorian Data Indikator Mengenali Kelebihan Dan Kekurangan Diri Sendiri

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	$32 < X \leq 29$	3	30%
2	Tinggi	$27 < X \leq 28$	7	70%
3	Sedang	$22 < X \leq 26$	0	0%
4	Rendah	$17 < X \leq 21$	0	0%
5	Sangat Rendah	$X \leq 16$	0	0%
			10	100%



Gambar 3. Grafik Indikator Mengenali Kelebihan Dan Kekurangan Diri Sendiri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, distribusi pengkategorian indikator mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri di atas tampak bahwa 3 atlet (30%) menyatakan sangat tinggi, 7 atlet (70%) menyatakan tinggi, 0 atlet (0 %) menyatakan sedang, 0 atlet (0%) menyatakan rendah dan 0 atlet (0 %) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori, terlihat bahwa dari indikator mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri adalah Tinggi.

3). Indikator Mempunyai Sikap Mandiri

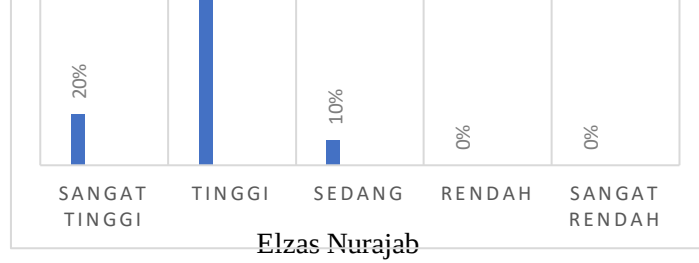
Identifikasi *analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque*, berdasarkan data atlet mengenai indikator mempunyai sikap mandiri yang diukur dengan angket yang berjumlah 4 butir dengan skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator mempunyai sikap mandiri diketahui bahwa nilai maksimum sebesar 15, nilai minimum sebesar 10, dengan rerata sebesar 13,2, median 0,43, mode 66 dan Standar Deviasi (S) sebesar 1,13.

Setelah data indikator mempunyai sikap mandiri telah didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori, berikut adalah tabel pengkategorian data mengenai indikator mempunyai sikap mandiri.

Tabel 4. Distribusi Pengkategorian Data Indikator Mempunyai Sikap Mandiri

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	$28 < X \leq 27$	2	20,0%
2	Tinggi	$22 < X \leq 26$	7	70,0%
3	Sedang	$17 < X \leq 21$	1	10,0%
4	Rendah	$12 < X \leq 16$	0	0,0%
5	Sangat Rendah	$X \leq 11$	0	0,0%
			10	100%

70%



Gambar 4. Grafik Indikator Mempunyai Sikap Mandiri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, distribusi pengkategorian indikator mempunyai sikap mandiri di atas, tampak bahwa 2 atlet (20%) menyatakan sangat tinggi, 7 atlet (70%) menyatakan tinggi, dan 1 atlet (10%) menyatakan Sedang, 0 atlet (0 %) menyatakan rendah dan 0 atlet (0 %) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori, terlihat bahwa indikator mempunyai sikap mandiri adalah Tinggi.

4). Indikator Dapat Membuat Keputusan Dengan Tepat

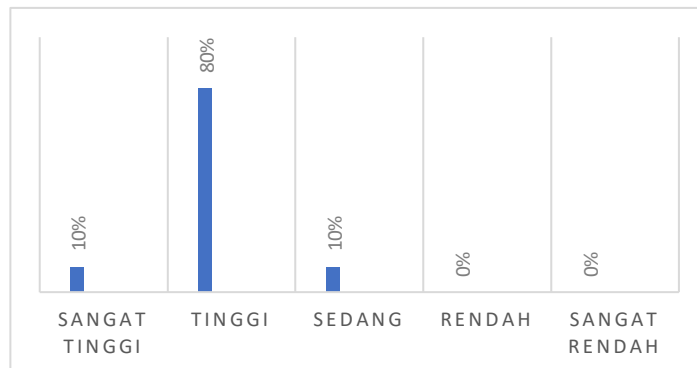
Identifikasi *analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque*, berdasarkan data atlet mengenai indikator Dapat Membuat Keputusan Dengan Tepat yang diukur dengan angket yang berjumlah 6 butir dengan skor 1 sampai 4.

Data diperoleh dari indikator dapat membuat keputusan dengan tepat diketahui bahwa nilai maksimum sebesar 23, nilai minimum sebesar 17, dengan rerata/mean sebesar 19,1, median 0,62, mode 95,5 dan Standar Deviasi (S) sebesar 1,28.

Setelah data indikator dapat membuat keputusan dengan tepat telah didapat, maka akan dikonversikan kedalam lima kategori. Berikut ini adalah tabel pengkategorian data mengenai indikator dapat membuat keputusan dengan tepat.

Tabel 5. Distribusi Pengkategorian Data Indikator Dapat Membuat Keputusan Dengan Tepat

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	$32 < X \leq 29$	1	10%
2	Tinggi	$27 < X \leq 28$	8	80%
3	Sedang	$22 < X \leq 26$	1	10%
4	Rendah	$17 < X \leq 21$	0	0%
5	Sangat Rendah	$X \leq 16$	0	0%
			10	100%



Gambar 5. Grafik Indikator Dapat Membuat Keputusan Dengan Tepat

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, distribusi pengkategorian indikator dapat membuat keputusan dengan tepat di atas, tampak bahwa 1 atlet (10%) menyatakan sangat tinggi, 8 atlet (80 %) menyatakan tinggi, 1 atlet (10%) menyatakan sedang, 0 atlet (0%) menyatakan rendah dan 0 atlet (0%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori, terlihat bahwa indikator dapat membuat keputusan dengan tepat adalah Tinggi.

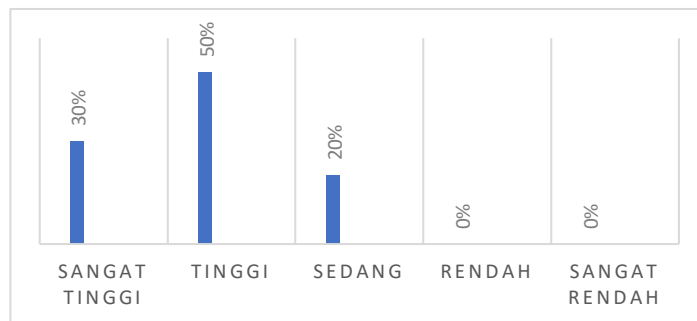
5). Indikator Terampil Dalam Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, Pendapat dan Keyakinan

Identifikasi *analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque*, berdasarkan data atlet mengenai indikator terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan yang diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir dengan skor 1 sampai 4. Data yang diperoleh dari indikator terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan diketahui bahwa nilai maksimum sebesar 19, nilai minimum sebesar 12, dengan rerata sebesar 16,3, median 0,53, mode 81,5 dan Standar Deviasi (S) sebesar 1,22.

Setelah data indikator terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan telah didapat, maka akan dikonversikan ke dalam lima kategori, berikut adalah tabel pengkategorian data mengenai indikator terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan.

Tabel 6. Distribusi Pengkategorian Data Indikator Terampil Dalam Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, Pendapat dan Keyakinan

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	$28 < X \leq 27$	3	30,0%
2	Tinggi	$22 < X \leq 26$	5	50,0%
3	Sedang	$17 < X \leq 21$	2	20,0%
4	Rendah	$12 < X \leq 16$	0	0,0%
5	Sangat Rendah	$X \leq 11$	0	0,0%
			10	100%



Gambar 6. Grafik Indikator Terampil Dalam Mengungkapkan Pikiran, Perasaan, Pendapat dan Keyakinan

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, distribusi pengkategorian indikator terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan di atas, tampak bahwa 3 atlet (30 %) menyatakan sangat tinggi, 5 atlet (50%) menyatakan tinggi, dan 2 atlet (20%) menyatakan Sedang, 0 atlet (0 %) menyatakan rendah dan 0 atlet (0 %) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori, terlihat bahwa indikator terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan adalah Tinggi.

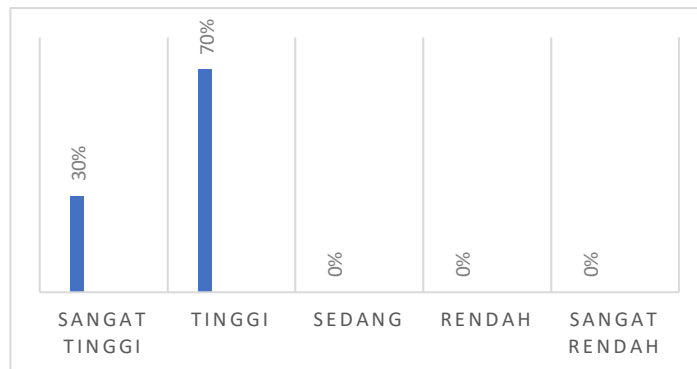
6). Indikator Dapat Mengevaluasi Diri

Identifikasi *analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque*, berdasarkan data atlet mengenai indikator terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan yang diukur dengan angket yang berjumlah 5 butir dengan skor 1 sampai 4. Data diperoleh dari indikator dapat mengevaluasi diri diketahui bahwa nilai maksimum sebesar 19, nilai minimum sebesar 16, dengan rerata/mean sebesar 12,21, median 0,57, mode 88,5 dan Standar Deviasi (S) sebesar 1,32.

Setelah data indikator dapat mengevaluasi diri telah didapat, maka akan dikonversikan kedalam lima kategori. Berikut ini adalah tabel pengkategorian data mengenai indikator dapat mengevaluasi diri:

Tabel 7. Distribusi Pengkategorian Data Indikator Dapat Mengevaluasi Diri

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Sangat Tinggi	$32 < X \leq 29$	3	30%
2	Tinggi	$27 < X \leq 28$	7	70%
3	Sedang	$22 < X \leq 26$	0	0%
4	Rendah	$17 < X \leq 21$	0	0%
5	Sangat Rendah	$X \leq 16$	0	0%
			10	100%



Gambar 7. Grafik Indikator Dapat Mengevaluasi Diri

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, distribusi pengkategorian indikator dapat mengevaluasi diri di atas, tampak bahwa 3 atlet (30%) menyatakan sangat tinggi, 7 atlet (70 %) menyatakan tinggi, 0 atlet (0%) menyatakan sedang, 0 atlet (0 %) menyatakan rendah dan 0 atlet (0%) menyatakan sangat rendah. Apabila dilihat dari frekuensi tiap kategori, terlihat bahwa indikator dapat mengevaluasi diri adalah Tinggi.

Pembahasan

Dalam olahraga faktor psikis menjadi hal krusial dan penting dimiliki seorang pemain seperti dikutip Komarudin dalam journal Komarudin et al. (2020) pematangan psikologis atlet tercermin pada kemampuan mereka dalam mengendalikan berbagai masalah, menghadapi berbagai tantangan, dan memiliki kepercayaan diri dan komitmen dalam menjalankan tugasnya.

Pada dasarnya, prestasi maksimal dalam olahraga ditentukan oleh persiapan latihan fisik dan psikis yang seimbang serta pembinaan olahraga sebagai upaya untuk menumbuhkembangkan skill athlete melalui pengadaan kompetisi secara berkelanjutan dan berjenjang (Wijaya, 2022). Kepribadian, kepribadian atlet renang merupakan kepribadian atau tingkah laku seseorang dalam mengikuti olahraga renang, dimana pada aktivitas olahraga renang juga dapat membentuk kepribadian yang didalamnya mengajarkan atlet untuk mengontrol kecemasan, memecahkan masalah, stabilitas emosi, dan resiliensi. Gian Meliana Rizqi, (2021) *confidence and resilience* (keyakinan dan ketahanan) faktor ini terdiri dari delapan atribut yaitu *managing pressure, self-efficacy, fear of failure control, flow, stress management, emotions, self-talk, self-awareness* yang menggambarkan tentang keyakinan seorang atlet. Dengan mengetahui kepribadian atlet *petanque* diharapkan dapat lebih memahami kelebihan dan kekurangan dari atlet tersebut.

Korelasi antara fitur psikologis dan olahraga dapat diperiksa setidaknya dari dua sudut. Pertama dari aspek olahraga, ada pertanyaan masa kecil kepribadian menyiratkan afirmasi potensial dan kesuksesan olahraga pada kompetisi tingkat senior. Kedua, dari sudut psikologi olahraga dan pedagogi, ada pertanyaannya apakah mungkin untuk mempengaruhi pengembangan fitur kepribadian melalui proses didaktik dan pendidikan yang akan berfungsi untuk menegaskan potensi olahraga dari individu serta perkembangan kepribadian yang optimal secara keseluruhan (Mladenović et al., 2016). Karakteristik psikologis dalam artikel ini dilihat sebagai istilah umum untuk ciri-ciri kepribadian serta psikologis Keterampilan. Ciri-ciri kepribadian didefinisikan sebagai kecenderungan untuk berperilaku dengan cara tertentu. Keterampilan psikologis mencakup perilaku dan pemikiran terstruktur dan siap yang digunakan oleh atlet untuk mengontrol kondisi psikologis pribadi mereka (Musculus & Lobinger, 2018).

Ketangguhan mental telah dipelajari sebagai faktor perbedaan individu yang penting yang memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan secara efektif dan bertahan di bawah tekanan (Lin et al., 2017). Aspek psikologi merupakan komponen psikologi yang ada pada diri atlet dan ikut mempengaruhi penampilan pada pencapaian prestasi. Untuk mencapai kemenangan dalam olahraga, kita tidak hanya mengedepankan *skills* tetapi juga melibatkan mental yang berpengaruh dalam prestasi olahraga. Agar menghasilkan prestasi olahraga yang baik dibutuhkan beberapa aspek sebagai pendorong

dan penunjang prestasi atlet yaitu kondisi fisik, tingkat keterampilan, dan psikologi saat bertanding. Aspek psikologi berpengaruh dalam kehidupan seseorang baik dalam segi tindakan, pekerjaan, serta kehidupan sehari-hari. Aspek pembinaan dan peningkatan olahraga prestasi yang tidak bisa diabaikan adalah adanya faktor psikologi (Widyaningsih et al., 2018). Semakin penting bagi atlet untuk mengintegrasikan aspek mental dan fisik mereka untuk meningkatkan performa (Ivashchenko et al., 2017).

Menurut penjelasan para ahli di atas, dapat disimpulkan atlet yang matang secara psikologis akan memiliki kemampuan dalam mengendalikan berbagai masalah, menghadapi berbagai tantangan, dan memiliki kepercayaan diri dan komitmen dalam menjalankan tugasnya pada saat pertandingan. Selain itu, kesejahteraan dan pengembangan diri dalam kegiatan tertentu bisa menjadi faktor untuk menentukan prestasi. Hasil latihan dapat meningkat dan berkurang karena beberapa faktor. Kemampuan dan motivasi adalah dua faktor yang mempengaruhi performa atlet. Faktor motivasi akan terlihat dari sikap seseorang dalam menghadapi situasi latihan serta kondisi yang menggerakkan seseorang untuk diarahkan untuk mencapai tujuan yang ditetapkan. Ketika atlet memiliki *self-awareness* yang bagus, atlet akan mengetahui apa tujuannya, memiliki motivasi, mengetahui apa yang harus mereka lakukan, dan kapan mereka berhenti melakukan.

Self-awareness sangat penting dimiliki seorang atlet *petanque* karena menurut kutipan beberapa ahli di atas faktor psikologis berpengaruh terhadap kemampuan atlet. Penguasaan teknik yang mahir serta didukung oleh *self-awareness* yang baik akan sangat membantu pemain untuk berprestasi. *Self-awareness* yang baik akan membantu atlet memiliki kendali untuk mengatasi berbagai situasi saat bertanding. Apabila atlet selalu memiliki kesadaran dalam berbagai situasi, akan terjadi proses penghematan energi yang dibutuhkan atlet untuk melakukan sesuatu Komarudin, (2015). *Self-awareness* yang baik dan keterampilan yang baik akan menghasilkan teknik yang baik apabila terus dilatih secara berulang.

Atlet harus menguasai teknik dasar olahraga *petanque* agar dapat bermain dengan baik. Teknik dasar tersebut di antaranya lemparan untuk menuju titik sasaran (lemparan dengan menggelindingkan bola ke tanah, lemparan setengah parabol dan lemparan tinggi parabol) serta lemparan untuk menembak (*shot on the iron, short shot dan ground shot*). Pemain yang terampil dalam lemparan untuk menembak akan lebih efisien dan efektif dalam memenangkan pertandingan. *Self-awareness* memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sebuah teknik yang dilakukan ataupun hasil sebuah pertandingan olahraga. Hal ini sesuai dengan pendapat Komarudin (2015) kesadaran sangat dibutuhkan atlet untuk memfokuskan perhatiannya pada tugas-tugas yang harus dilakukan. Maka berdasarkan temuan diskusi di atas diketahui bahwa pemain futsal yang memiliki *self-awareness* baik memiliki keterampilan *petanque* yang baik pula.

Sesuai dengan hasil penelitian penulis sesuai dengan hasil penelitian tentang *analisis tingkat self-awareness atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque*. Atlet harus menampilkan keterampilannya dengan penuh kesadaran. Atlet harus mampu mengendalikan otot-ototnya, emosinya, dan pemikirannya yang terintegrasi dalam penampilannya. Ketika atlet sadar dan fokus terhadap tugas yang harus dilakukannya, atlet harus memiliki kendali untuk mengatasi berbagai situasi. Atlet harus segera mengetahui ketika keseimbangannya goyah, ketika ketegangan otot berlebihan pada sejumlah kelompok otot tertentu, atau pemikiran- pemikiran lain yang bisa mengganggu dirinya. Kesadaran atlet harus tetap selaras walaupun pada kenyataannya terjadi fluktuasi, tetapi yang diharapkan terjadi secara alami dan menyesuaikan dengan cepat dengan situasi yang terjadi. Bagian ini membahas mengenai temuan hasil analisis data yang dikaitkan dengan teori-teori dan hasil penelitian sebelumnya yang relevan.

KESIMPULAN

Self-awareness atau kesadaran diri tidak kalah penting fungsinya yang harus dimiliki oleh seorang atlet, karena untuk pencapaian prestasi dalam suatu cabang olahraga banyak faktor psikis yang mempengaruhinya, faktor psikis ini dapat bersifat langsung dan tidak langsung.

Berdasarkan hasil analisis data, deskriptif, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa analisis tingkat *self-awareness* atlet pelatda Jabar cabang olahraga petanque secara rincian di pengaruhi oleh indikator 1) mengenali perasaan dan perilaku diri sendiri adalah tinggi, 2) mengenali kelebihan dan kekurangan diri sendiri adalah tinggi, 3) mempunyai sikap mandiri adalah

tinggi, 4) dapat membuat keputusan dengan tepat adalah tinggi, 5) terampil dalam mengungkapkan pikiran, perasaan, pendapat dan keyakinan adalah tinggi dan 6) dapat mengevaluasi diri adalah tinggi.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, A. T., & Priambodo, A. 2017. Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. *Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 5(3), 391–395.
- Effendi, H. (2016). Peranan Psikologi Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 23–30.
- Gian Meliana Rizqi, L. (2021). Profil Personality Atlet Renang Di Club Pssc (Pemalang Sack Swimming Club) Kabupaten Pemalang. *Journal.Unnes.Ac.Id*, 2(1), 26–34.
- Komarudin, Sagitarius, Hadi Sartono, Patriana Nurmansyah Awwaludin, G. G. H. (2020). Neurotracker Training to Improve The Archery Athlete Concentration. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 5(2), 155–161.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 8(AUG), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>.
- Mladenović, M., Lazarević, P., Trunić, N., Bogavac, D., & Živković, M. (2016). Differences in Personality Features and Achievement Motivation in Child Athletes and Non-Athletes. *Physical Education and Sport*, 14(3), 415–425. <https://doi.org/10.22190/FUPES1603415M>.
- Musculus, L., & Lobinger, B. H. (2018). Psychological characteristics in talented soccer players - Recommendations on how to improve coaches' assessment. *Frontiers in Psychology*, 9(FEB), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00041>.
- Prince, H., & Alexander, L. (2017). Self-awareness: There is no cure and no improving of the world that does not begin with the individual himself. *Insights*, 7, 1–11.
- Rivan Saghita Pratama, Kriswantoro, Indra Ramadhan. (2024). Edukasi Monitoring Program Latihan Atlet Pelatda Petanque. Provinsi Jawa Tengah : PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. Vol. 5. No1, januari 2024.
- Saputra, M. F. B., Kristiyanto, A., & Doewes, M. 2019. Management Analysis of Indonesian Petanque Federation Province (FOPI) Central Java in Supporting Sports Achievement in Indonesia. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 6(2), 837.
- Septiana, R. adha, Hasmarita, S., Hadyansah, D., & Karisman, V. A. (2021). Motivasi Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jpoe*, 3(2), 194–204. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v3i2.129>
- Souef, G. 2015. *The Winning Trajectory*. Malaysia: Copy Media.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta
- Uher, I. (2018). The Awareness in Sports Performance. *Journal of Physical Fitness, Medicine & Treatment in Sports*, 3(1), 1–5.
- Widyaningsih, W. W., Handayani, O. W. K., & Hidayah, T. (2018). The Relationship between Personality of Single and Double Athletes of Badminton Toward Achievement Level in PB. Djarum. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.15294/jpes.v7i1.21496>.
- Wijaya, R. G. (2022). Kelas Olahraga Sebagai Upaya Pembinaan Prestasi yang Berkelanjutan Sports Class as an Effort to Build Sustainable Achievement Coaching is an important part of the continuity process to maintain achievement. There are. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(3), 40–45. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i3.51609>.