

VALIDITAS INTERNAL INSTRUMEN DAN PROFIL PSIKOLOGIS ATLET PETANQUE KOTA MAKASSAR PADA MASA PERSIAPAN KOMPETISI

INTERNAL VALIDITY OF THE INSTRUMENT AND PSYCHOLOGICAL PROFILE OF PETANQUE ATHLETES IN MAKASSAR DURING COMPETITION PREPARATION

Benny Badaru^{1*}, M. Said Zainuddin², Yusnadi³, Awaluddin⁴

*Corresponding author, email: benny.b@unm.ac.id

Abstrak

Kesiapan psikologis merupakan faktor penting dalam menjaga konsistensi performa pada cabang olahraga presisi seperti petanque, karena aspek konsentrasi, regulasi emosi, komunikasi tim, dan kepercayaan terhadap pelatih berkontribusi signifikan terhadap hasil pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis profil psikologis atlet Petanque Kota Makassar dalam persiapan PORPROV XVIII 2026 serta menguji reliabilitas internal instrumen pengukuran yang digunakan. Penelitian menggunakan desain kuantitatif deskriptif dengan teknik total sampling yang melibatkan 13 atlet, di mana data dikumpulkan melalui kuesioner psikologis berbasis skala Likert lima poin dan dianalisis menggunakan statistik deskriptif serta uji reliabilitas Cronbach's Alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa skor total psikologis atlet berada pada kategori tinggi (Mean = 167,85; SD = 11,74; Min = 146; Max = 187), dengan rerata indikator berkisar antara 4,00–4,31 yang mengindikasikan tingkat konsentrasi dan kepercayaan terhadap pelatih yang kuat. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,920 yang menunjukkan konsistensi internal sangat baik. Dengan demikian, atlet Petanque Kota Makassar memiliki kesiapan psikologis yang tinggi menjelang PORPROV XVIII 2026, dan instrumen yang digunakan layak dijadikan alat monitoring dalam program pembinaan mental olahraga prestasi.

Kata Kunci: kesiapan psikologis, petanque, performa atlet, psikologi olahraga, PORPROV.

Abstract

Psychological readiness is an important factor in maintaining consistent performance in precision sports such as petanque, because aspects of concentration, emotional regulation, team communication, and trust in the coach contribute significantly to match results. This study aims to analyze the psychological profile of Makassar City petanque athletes in preparation for the XVIII PORPROV 2026 and test the internal reliability of the measurement instrument used. The study used a descriptive quantitative design with a total sampling technique involving 13 athletes, where data were collected through a five-point Likert scale-based psychological questionnaire and analyzed using descriptive statistics and Cronbach's Alpha reliability tests. The results of the analysis showed that the total psychological score of the athletes was in the high category (mean = 167.85; SD = 11.74; min = 146; max = 187), with the average indicator ranging from 4.00 to 4.31, indicating a strong level of concentration and trust in the coach. The reliability test produced a Cronbach's Alpha value of 0.920, indicating very good internal consistency. Thus, Makassar City Petanque athletes have high psychological readiness ahead of the XVIII PORPROV 2026, and the instruments used are suitable as monitoring tools in the mental development program for high-achieving sports.

Keywords: psychological readiness, petanque, athlete performance, sports psychology, PORPROV.

PENDAHULUAN

Olahraga prestasi merupakan sistem performa multidimensional yang menuntut integrasi optimal antara aspek fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Dalam konteks sport performance modern, komponen psikologis tidak lagi dipandang sebagai faktor pelengkap, melainkan sebagai determinan utama konsistensi performa, khususnya pada cabang olahraga berbasis presisi. Penelitian meta-analisis menunjukkan bahwa intervensi psikologis memiliki efek signifikan terhadap peningkatan performa atlet, terutama pada olahraga yang menuntut akurasi dan kontrol perhatian tinggi (Brown & Fletcher, 2017) (Birrer et al., 2012). Stabilitas konsentrasi, regulasi emosi, dan kepercayaan diri menjadi variabel kunci yang membedakan atlet berprestasi tinggi dengan atlet pada level rata-rata.

Petanque sebagai cabang olahraga presisi menuntut akurasi lemparan melalui teknik pointing dan shooting dengan koordinasi motorik halus serta stabilitas postural dalam durasi pertandingan yang relatif panjang. Karakteristik permainan yang berbasis strategi penempatan bola dan perubahan skor yang dinamis menempatkan atlet pada situasi tekanan psikologis yang konstan. (Englert & Bertrams, 2012) menjelaskan bahwa tekanan kompetitif dapat meningkatkan beban kognitif (*cognitive load*) yang berdampak langsung pada penurunan akurasi performa apabila atlet tidak memiliki regulasi diri yang baik. Dalam kerangka self-regulation theory, kemampuan mengontrol pikiran, emosi, dan respons perilaku secara adaptif merupakan prediktor penting kestabilan performa (Gallahue, 1996). Oleh karena itu, dalam olahraga seperti petanque, kesiapan psikologis menjadi prasyarat utama untuk menjaga konsistensi hasil pertandingan.

Selain regulasi diri, konsep mental toughness berkembang sebagai konstruk penting dalam psikologi olahraga kontemporer. Mental toughness merujuk pada kapasitas individu untuk tetap tangguh, percaya diri, dan fokus dalam menghadapi tekanan serta hambatan kompetitif (Gucciardi et al., 2015) (Cowden, 2017). Penelitian menunjukkan bahwa mental toughness berkorelasi positif dengan resilience, stabilitas emosi, dan performa kompetitif (Lin et al., 2017). Di sisi lain, faktor sosial seperti kualitas hubungan pelatih-atlet (*coach-athlete relationship*) juga berperan dalam membentuk kesiapan psikologis. Hubungan yang suportif dan berbasis kepercayaan terbukti meningkatkan motivasi intrinsik dan keyakinan diri atlet (Davis et al., 2022). Dalam konteks tim petanque, komunikasi dan kohesi kelompok turut memengaruhi kestabilan psikologis selama pertandingan.

Meskipun kajian teoritis dan empiris mengenai psikologi olahraga telah berkembang pesat, implementasi pengukuran psikologis secara sistematis dalam pembinaan olahraga daerah masih relatif terbatas. Evaluasi kesiapan psikologis sering kali belum dilakukan menggunakan instrumen terstandar yang memiliki validitas dan reliabilitas yang teruji. Padahal, validitas internal instrumen merupakan prasyarat metodologis untuk memastikan bahwa alat ukur benar-benar merepresentasikan konstruk psikologis yang diukur (Tavakol & Dennick, 2011). Dalam penelitian kuantitatif berbasis skala Likert, pengujian konsistensi internal melalui koefisien Cronbach's Alpha menjadi indikator penting untuk menilai homogenitas antar butir dalam satu konstruk. Instrumen dengan reliabilitas tinggi memungkinkan pemetaan profil psikologis atlet secara lebih akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Dalam konteks pembinaan petanque di Kota Makassar, penelitian dan pengabdian sebelumnya menunjukkan bahwa intervensi latihan mental seperti imagery training dan self-talk positif mampu meningkatkan konsistensi shooting serta mengurangi kesalahan teknis pada situasi tekanan skor. Temuan tersebut memperkuat asumsi bahwa integrasi program psikologi olahraga dalam periodisasi latihan berkontribusi terhadap

peningkatan stabilitas performa. Namun demikian, hingga saat ini belum terdapat kajian kuantitatif yang secara khusus menguji validitas internal instrumen psikologis sekaligus memetakan profil kesiapan psikologis atlet petanque Kota Makassar menjelang kompetisi resmi seperti PORPROV.

Berdasarkan urgensi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis validitas internal instrumen pengukuran berbasis skala Likert serta memetakan profil psikologis atlet Petanque Kota Makassar pada masa persiapan kompetisi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sampai sejauh mana kesiapan atlet petanque kota makassar pada Masa Persiapan Kompetisi menghadapi kejuaraan Porprov Sulawesi Selatan 2026 di Wajo- Bone. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan sistem monitoring psikologis dalam pembinaan olahraga prestasi berbasis data, sekaligus memperkuat landasan metodologis penggunaan instrumen psikologis dalam konteks olahraga prestasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk memetakan profil kesiapan psikologis atlet Petanque Kota Makassar dalam persiapan PORPROV XVIII 2026. Pendekatan deskriptif dipilih karena penelitian bertujuan menggambarkan kondisi aktual variabel psikologis atlet tanpa memberikan perlakuan atau intervensi eksperimental. Desain ini relevan untuk memberikan gambaran empiris berbasis data sebagai dasar perumusan program pembinaan mental olahraga. Subjek penelitian berjumlah 13 atlet Petanque Kota Makassar yang tergabung dalam program persiapan PORPROV XVIII 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, mengingat jumlah populasi yang relatif terbatas dan seluruh atlet aktif dijadikan responden penelitian. Karakteristik subjek mencakup atlet putra dan putri yang berpartisipasi dalam nomor pointing dan shooting, baik pada kategori single maupun triple. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner kesiapan psikologis berbasis skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju). Instrumen disusun berdasarkan konstruk psikologi olahraga yang mencakup:

1. Konsentrasi dan kontrol perhatian,
2. Regulasi emosi,
3. Kepercayaan diri,
4. Komunikasi dan kohesi tim,
5. Kepercayaan terhadap pelatih.

Pengembangan instrumen mengacu pada teori *self-regulation* (Brown & Fletcher, 2017), konsep *mental toughness* (Gucciardi et al., 2015), serta model hubungan pelatih-atlet (Davis et al., 2022). Setiap konstruk direpresentasikan dalam beberapa butir pernyataan yang merefleksikan situasi pertandingan petanque. Validitas konstruk dilakukan melalui dua tahap. Pertama, validasi isi (*content validity*) dilakukan melalui expert judgment yang melibatkan dua dosen psikologi olahraga dan satu pelatih petanque bersertifikasi nasional untuk memastikan kesesuaian indikator dengan konstruk teoretis. Kedua, pengujian konsistensi internal dilakukan menggunakan analisis korelasi antar item dan uji reliabilitas Cronbach's Alpha untuk menilai homogenitas antar butir dalam satu konstruk. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar **0,920**, yang mengindikasikan konsistensi internal sangat baik ($\alpha > 0,90$), sehingga instrumen dinyatakan reliabel untuk mengukur kesiapan psikologis atlet. Pengambilan data

dilakukan pada masa persiapan kompetisi, sebelum pelaksanaan simulasi pertandingan resmi. Responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian serta tata cara pengisian kuesioner. Pengisian dilakukan secara mandiri dengan durasi sekitar 15–20 menit dalam suasana kondusif untuk meminimalkan bias distraksi. Peneliti memastikan tidak ada intervensi pelatih selama proses pengisian guna menjaga objektivitas respons. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif yang meliputi nilai mean, standar deviasi, skor minimum dan maksimum untuk menggambarkan profil psikologis atlet secara umum. Skor total dihitung dengan menjumlahkan seluruh butir pernyataan. Interpretasi kategori skor dilakukan berdasarkan distribusi nilai rata-rata dan kecenderungan skala Likert. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk menilai konsistensi internal instrumen. Seluruh analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian, yaitu persetujuan partisipan (*informed consent*), kerahasiaan data, serta penggunaan data hanya untuk kepentingan akademik. Identitas responden disandikan untuk menjaga anonimitas, dan partisipasi bersifat sukarela tanpa adanya tekanan atau konsekuensi terhadap status atlet dalam tim. Penelitian juga memperoleh persetujuan dari pihak pengurus cabang olahraga terkait sebelum pengambilan data dilakukan. Selain validitas isi, penelitian ini juga melakukan uji validitas empiris menggunakan teknik korelasi item-total dengan pendekatan *Pearson Product Moment*. Uji ini bertujuan untuk mengidentifikasi kekuatan hubungan antara skor setiap item dengan skor total konstruk. Item dinyatakan valid apabila nilai koefisien korelasi (r_{hitung}) lebih besar dari r_{tabel} pada taraf signifikansi 0,05 atau memiliki nilai signifikansi ($p < 0,05$). Dalam praktik analisis menggunakan perangkat lunak statistik, validitas item juga ditinjau berdasarkan nilai corrected item-total correlation dengan batas minimal $\geq 0,30$. Mengingat jumlah sampel yang relatif terbatas, hasil uji validitas empiris diinterpretasikan secara hati-hati dan diperkuat dengan hasil validasi isi melalui expert judgment.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

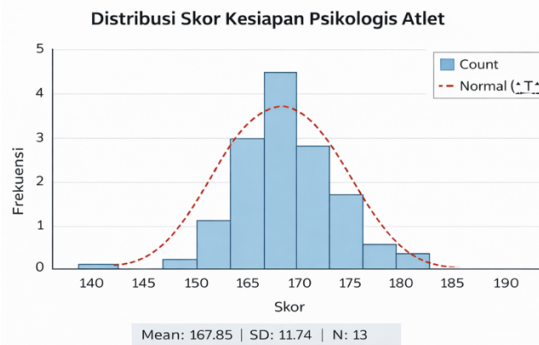
Analisis deskriptif menunjukkan bahwa skor total kesiapan psikologis atlet Petanque Kota Makassar berada pada kategori tinggi. Rata-rata skor total sebesar 167,85 dengan standar deviasi 11,74. Skor minimum tercatat sebesar 146 dan skor maksimum sebesar 187.

Tabel 1. *Statistik Deskriptif Skor Total Kesiapan Psikologis Atlet*

Variabel	N	M	SD	Min	Max
Total Kesiapan Psikologis	13	167.85	11.74	146	187

Berdasarkan Tabel 1, Berdasarkan hasil analisis deskriptif, skor total kesiapan psikologis atlet Petanque Kota Makassar berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata sebesar 167,85 dan standar deviasi 11,74. Skor minimum sebesar 146 dan maksimum 187 menunjukkan adanya variasi individu, namun masih dalam rentang yang relatif homogen. Sebaran data yang terkonsentrasi di sekitar mean mengindikasikan bahwa mayoritas atlet memiliki kesiapan psikologis yang baik menjelang PORPROV XVIII 2026. Tidak ditemukannya skor rendah menunjukkan tidak adanya kondisi psikologis yang mengkhawatirkan dalam tim. Secara keseluruhan, hasil ini mencerminkan bahwa profil psikologis atlet berada pada kondisi stabil dan mendukung performa kompetitif.

Apabila dianalisis secara inferensial sederhana menggunakan pendekatan distribusi normal, sekitar 68% data diperkirakan berada dalam rentang satu standar deviasi dari mean (156,11–179,59), yang semakin memperkuat indikasi bahwa mayoritas atlet berada pada tingkat kesiapan psikologis yang memadai hingga tinggi. Hal ini selaras dengan hasil kategorisasi sebelumnya yang menunjukkan 69,2% atlet berada dalam kategori tinggi dan tidak terdapat atlet dalam kategori rendah.



Gambar 1. Distribusi Skor Kesiapan Psikologis Atlet

Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif ini menunjukkan bahwa profil psikologis atlet Petanque Kota Makassar berada pada kondisi yang mendukung stabilitas performa kompetitif. Temuan ini memberikan dasar empiris bahwa program pembinaan mental yang telah diterapkan berjalan efektif, meskipun pendekatan monitoring individual tetap diperlukan untuk menjaga konsistensi kesiapan psikologis hingga fase kompetisi berlangsung.

Tabel 2. Rata-rata Skor Per Dimensi Psikologis

Dimensi	M	SD	Kategori
Konsentrasi	4.31	0.48	Tinggi
Regulasi Emosi	4.08	0.64	Tinggi
Kepercayaan Diri	4.15	0.55	Tinggi
Komunikasi dan Kohesi Tim	4.12	0.52	Tinggi
Kepercayaan terhadap Pelatih	4.28	0.50	Tinggi

Berdasarkan Tabel 2, seluruh dimensi psikologis berada pada kategori tinggi dengan nilai rata-rata di atas 4,00 pada skala Likert 5 poin. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum atlet memberikan respons “setuju” hingga “sangat setuju” terhadap indikator kesiapan psikologis yang diukur.

Dimensi konsentrasi memiliki nilai rata-rata tertinggi (Mean = 4,31; SD = 0,48), yang mengindikasikan bahwa atlet mampu mempertahankan fokus perhatian saat melakukan lemparan serta relatif mampu mengelola distraksi eksternal. Standar deviasi yang rendah menunjukkan homogenitas kemampuan konsentrasi antar atlet. Temuan ini sangat relevan dengan karakteristik olahraga petanque yang menuntut presisi tinggi dan kontrol atensi yang stabil.

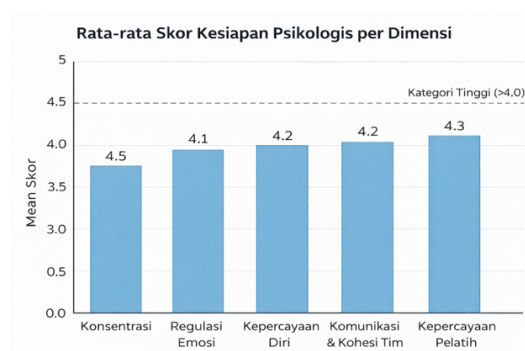
Dimensi kepercayaan terhadap pelatih juga menunjukkan nilai tinggi (Mean = 4,28; SD = 0,50). Hasil ini mencerminkan adanya hubungan interpersonal yang positif dalam sistem pembinaan. Kepercayaan terhadap pelatih berkontribusi terhadap rasa aman psikologis (*psychological safety*) yang dapat meningkatkan keyakinan diri dan stabilitas emosi atlet dalam pertandingan.

Pada dimensi kepercayaan diri (Mean = 4,15; SD = 0,55), skor tinggi menunjukkan bahwa atlet memiliki keyakinan terhadap kemampuan teknis dan strategi yang dimiliki.

Kepercayaan diri merupakan faktor protektif terhadap kecemasan performa dan berperan dalam menjaga konsistensi hasil pada situasi tekanan kompetitif.

Dimensi komunikasi dan kohesi tim (Mean = 4,12; SD = 0,52) memperlihatkan bahwa interaksi sosial dalam tim berjalan secara efektif. Dalam nomor beregu seperti triple, kohesi tim memiliki kontribusi signifikan terhadap stabilitas psikologis kolektif dan koordinasi strategi.

Sementara itu, dimensi regulasi emosi memiliki nilai rata-rata terendah di antara dimensi lain (Mean = 4,08; SD = 0,64), meskipun tetap berada dalam kategori tinggi. Nilai standar deviasi yang relatif lebih besar menunjukkan variasi kemampuan pengelolaan emosi antar atlet lebih tinggi dibanding dimensi lain. Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun secara umum stabil, terdapat beberapa atlet yang mungkin masih memerlukan penguatan strategi coping atau manajemen kecemasan kompetitif.



Gambar 2. Rata-rata Skor Kesiapan Psikologis Per dimensi

Secara keseluruhan, distribusi skor per dimensi menunjukkan bahwa profil psikologis atlet Petanque Kota Makassar didominasi oleh kekuatan pada aspek konsentrasi dan kepercayaan terhadap pelatih, yang merupakan fondasi penting dalam olahraga presisi. Variasi yang relatif kecil pada hampir seluruh dimensi mencerminkan kestabilan psikologis tim secara kolektif. Namun, regulasi emosi menjadi aspek yang paling variatif sehingga dapat dijadikan fokus intervensi lanjutan untuk optimalisasi kesiapan psikologis menjelang kompetisi.

Temuan ini memperkuat argumen bahwa pembinaan psikologis yang terintegrasi dalam program latihan teknis telah memberikan dampak positif terhadap kesiapan psikologis atlet.

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Kesiapan Psikologis

Kategori	f	%
Tinggi	9	69.2
Sedang	4	30.8
Rendah	0	0.0

Berdasarkan hasil kategorisasi skor total kesiapan psikologis, mayoritas atlet (69,2%) berada pada kategori tinggi, sedangkan 30,8% berada pada kategori sedang, dan tidak terdapat atlet dalam kategori rendah. Distribusi ini menunjukkan bahwa secara kolektif tim Petanque Kota Makassar memiliki fondasi kesiapan psikologis yang kuat menjelang kompetisi PORPROV XVIII 2026.

Dominasi kategori tinggi mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah mencapai tingkat stabilitas psikologis yang memadai dalam aspek konsentrasi, regulasi emosi, kepercayaan diri, komunikasi tim, serta kepercayaan terhadap pelatih. Kondisi ini mencerminkan efektivitas program pembinaan mental yang telah diterapkan selama masa persiapan kompetisi. Secara statistik, proporsi hampir 70% dalam kategori tinggi memperlihatkan bahwa kesiapan psikologis bukan hanya bersifat individual, tetapi telah menjadi karakteristik kolektif tim.

Keberadaan 30,8% atlet dalam kategori sedang tetap menjadi perhatian penting dalam konteks pembinaan berbasis data. Atlet dalam kategori ini tidak menunjukkan kondisi psikologis yang lemah, namun memerlukan penguatan lanjutan untuk mencapai stabilitas optimal seperti kelompok kategori tinggi. Pendekatan individual melalui latihan mental terstruktur, simulasi pertandingan dengan tekanan skor, atau penguatan coping strategy dapat menjadi strategi intervensi yang relevan.

Tidak ditemukannya atlet pada kategori rendah merupakan indikator positif dari sisi manajemen pembinaan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat risiko signifikan terkait instabilitas mental yang berpotensi mengganggu performa kompetitif secara ekstrem. Dalam perspektif sport psychology, distribusi seperti ini menggambarkan tim dengan tingkat *collective psychological readiness* yang baik dan relatif homogen.

Distribusi kategori yang dominan tinggi memperkuat kesimpulan bahwa tim berada dalam kondisi psikologis yang kondusif, namun tetap memerlukan sistem monitoring periodik agar kesiapan tersebut dapat dipertahankan hingga fase pertandingan berlangsung.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil psikologis atlet Petanque Kota Makassar berada pada kategori tinggi, baik pada skor total maupun pada seluruh dimensi psikologis yang diukur. Temuan ini mengindikasikan bahwa atlet memiliki kesiapan psikologis yang relatif stabil menjelang kompetisi PORPROV XVIII 2026. Nilai rata-rata tinggi pada dimensi konsentrasi (Mean = 4,31) menegaskan bahwa kemampuan kontrol perhatian menjadi kekuatan utama tim. Dalam perspektif *self-regulation theory*, kemampuan mempertahankan fokus dan mengelola distraksi merupakan bentuk kontrol kognitif yang mendukung stabilitas performa dalam olahraga presisi (Brown & Fletcher, 2017). Temuan ini sejalan dengan hasil meta-analisis (Lochbaum et al., 2022) menyatakan bahwa konsentrasi dan regulasi atensi memiliki kontribusi signifikan terhadap performa pada cabang olahraga berbasis akurasi.

Dimensi kepercayaan terhadap pelatih yang juga menunjukkan skor tinggi (Mean = 4,28) memperlihatkan kualitas hubungan interpersonal yang positif dalam sistem pembinaan. Model *coach-athlete relationship* menjelaskan bahwa hubungan berbasis kepercayaan meningkatkan motivasi intrinsik, rasa aman psikologis, serta keyakinan atlet terhadap strategi yang diterapkan (Davis et al., 2022) (Englert & Bertrams, 2012). Dalam konteks petanque, kepercayaan terhadap pelatih berperan dalam mengurangi keraguan saat pengambilan keputusan taktis, terutama dalam situasi tekanan skor. Hal ini menunjukkan bahwa kesiapan psikologis tidak hanya bersifat individual, tetapi juga dipengaruhi oleh iklim pembinaan yang suportif.

Pada dimensi regulasi emosi, meskipun berada dalam kategori tinggi (Mean = 4,08), standar deviasi yang relatif lebih besar dibanding dimensi lain menunjukkan adanya variasi kemampuan pengelolaan emosi antar atlet. Temuan ini konsisten dengan

konsep *mental toughness* yang menyatakan bahwa ketahanan psikologis berkembang secara individual dan dipengaruhi oleh pengalaman kompetitif serta strategi coping yang dimiliki (Gucciardi et al., 2015). Atlet dengan kemampuan regulasi emosi yang optimal cenderung lebih resilien terhadap tekanan performa dan kesalahan teknis selama pertandingan.

Distribusi kategorisasi menunjukkan 69,2% atlet berada pada kategori tinggi dan tidak terdapat atlet dalam kategori rendah. Pola ini menggambarkan struktur tim yang relatif homogen secara psikologis. Dalam perspektif pembinaan olahraga prestasi, kondisi tersebut menunjukkan efektivitas program latihan mental yang telah diterapkan selama masa persiapan. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian dan pengabdian yang dilakukan oleh Benny Badaru, yang menunjukkan bahwa integrasi latihan imagery dan self-talk positif dalam sesi latihan petanque mampu meningkatkan konsistensi shooting serta menurunkan tingkat kesalahan teknis pada situasi tekanan skor. Intervensi tersebut memperkuat mekanisme regulasi diri dan meningkatkan kepercayaan diri atlet dalam kompetisi.

Dari sisi metodologis, nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,920 menunjukkan bahwa instrumen memiliki konsistensi internal sangat baik. Hal ini mengindikasikan bahwa butir-butir pernyataan dalam kuesioner mampu merepresentasikan konstruk psikologis secara homogen. Validitas internal yang kuat memberikan dasar empiris bahwa profil psikologis yang dihasilkan dapat dipercaya dan layak digunakan sebagai alat monitoring pembinaan. Dalam penelitian kuantitatif berbasis skala Likert, reliabilitas tinggi merupakan indikator penting kualitas instrumen dan menjadi prasyarat untuk pengambilan keputusan berbasis data.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa kesiapan psikologis atlet Petanque Kota Makassar berada dalam kondisi yang mendukung stabilitas performa kompetitif. Namun demikian, keberadaan 30,8% atlet dalam kategori sedang menunjukkan perlunya intervensi individual berbasis kebutuhan psikologis spesifik, terutama dalam aspek regulasi emosi. Monitoring berkala dan integrasi psikologi olahraga dalam periodisasi latihan direkomendasikan untuk mempertahankan dan mengoptimalkan kesiapan psikologis hingga fase kompetisi utama berlangsung.

SIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa instrumen pengukuran berbasis skala Likert yang digunakan dalam penelitian memiliki konsistensi internal yang sangat baik dan layak digunakan sebagai alat evaluasi kesiapan psikologis atlet petanque pada masa persiapan kompetisi. Profil psikologis atlet Petanque Kota Makassar menunjukkan kondisi kesiapan psikologis yang kuat, khususnya pada aspek konsentrasi dan kepercayaan terhadap pelatih, yang menjadi fondasi penting dalam olahraga prestasi. Secara kolektif, atlet memperlihatkan stabilitas regulasi emosi, kepercayaan diri, serta kohesi tim yang mendukung performa kompetitif. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi pembinaan psikologis dalam program latihan memberikan kontribusi positif terhadap kesiapan psikologis atlet. Dengan demikian, pengukuran psikologis yang terstandar dan reliabel dapat dijadikan bagian dari sistem monitoring pembinaan olahraga prestasi berbasis data untuk menjaga dan mengoptimalkan stabilitas performa menjelang kompetisi.

UCAPAN TERIMA KASIH.

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada seluruh atlet Petanque Kota Makassar yang telah berpartisipasi secara aktif dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pelatih dan pengurus cabang olahraga petanque Kota Makassar atas dukungan, izin, dan kerja sama yang diberikan selama proses pengambilan data. Penghargaan yang sama disampaikan kepada rekan sejawat dan pihak akademik yang telah memberikan masukan konstruktif dalam penyempurnaan instrumen serta penyusunan naskah penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan pembinaan psikologis olahraga prestasi di tingkat daerah.

REFERENSI

- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246.
- Brown, D. J., & Fletcher, D. (2017). Effects of psychological and psychosocial interventions on sport performance: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 47(1), 77–99.
- Cowden, R. G. (2017). Mental toughness and success in sport: A review and prospect. *The Open Sports Sciences Journal*, 10(1).
- Davis, L., Jowett, S., & Sörman, D. (2022). The importance of positive relationships for coaches' effectiveness and well-being. *International Sport Coaching Journal*, 10(2), 254–265.
- Englert, C., & Bertrams, A. (2012). Anxiety, ego depletion, and sports performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(5), 580–599.
- Gallahue, D. L. (1996). Developmental physical education for today's school children. *Brown & Benchmark Publishers*.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83(1), 26–44.
- 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, 258950.
- Lochbaum, M., Stoner, E., Hefner, T., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature. *PloS One*, 17(2), e0263408.

Tavakol, M., & Dennick, R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *International Journal of Medical Education*, 2, 53.