

ANALISIS PENGAMBILAN KEPUTUSAN (*DECISION MAKING*) ATLET PETANQUE PADA SITUASI KRITIS PERTANDINGAN

Agung Prasetyo¹, Safri Irawan², Rifky Mile³, Meri Haryani⁴, I Kadek Suardika⁵,
Arief Ibnu Haryanto⁶, Sri Wicahyani⁷

^{1,2,3,4,5,6} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Negeri
Gorontalo

⁷ Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Universitas
Negeri Surabaya

¹ agungprasetyo@ung.ac.id, ² safriirawan@ung.ac.id, ³ rifkym@ung.ac.id,
⁴ meriharyani25@ung.ac.id, ⁵ ikadeksuardika@ung.ac.id,
⁶ arief_haryanto@ung.ac.id, ⁷ sriwicahyani@unesa.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the decision-making of petanque athletes in critical match situations in Gorontalo Province. Decision-making is a crucial aspect of petanque because it is determined not only by technical ability but also by the athlete's cognitive, tactical, and psychological abilities in interpreting game situations. This study used a quantitative descriptive approach, with a sample of 20 petanque athletes selected using a total sampling technique. The research instrument was a Likert-scale questionnaire consisting of 20 items with indicators of situation reading, tactical understanding, alternative course of action selection, decision accuracy and speed, self-confidence, pressure control, and decision evaluation. Data were analyzed using descriptive statistics in the form of averages, percentages, and categories. The results showed that the decision-making level of petanque athletes was in the good category with an average percentage of 79.25%. The highest indicator was the ability to interpret match situations, while the lowest indicator was pressure control. The conclusion of this study indicates that athletes have good decision-making skills in critical match situations, but still need improvement in the aspects of pressure control and decision-making speed to optimize athlete performance in stressful match conditions.

Keywords: Decision Making, Petanque, Physical Condition

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengambilan keputusan (*Decision Making*) atlet petanque pada situasi kritis pertandingan di Provinsi Gorontalo. Pengambilan keputusan merupakan aspek penting dalam olahraga petanque karena tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknik, tetapi juga oleh kemampuan kognitif, taktik, dan psikologis atlet dalam membaca situasi permainan. Penelitian

ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak 20 atlet petanque yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang terdiri dari 20 butir pernyataan dengan indikator membaca situasi, pemahaman taktik, pemilihan alternatif tindakan, ketepatan dan kecepatan keputusan, kepercayaan diri, pengendalian tekanan, serta evaluasi keputusan. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berupa rata-rata, persentase, dan kategori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengambilan keputusan atlet petanque berada pada kategori baik dengan persentase rata-rata sebesar 79,25%. Indikator tertinggi terdapat pada kemampuan membaca situasi pertandingan, sedangkan indikator terendah terdapat pada pengendalian tekanan. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa atlet telah memiliki kemampuan pengambilan keputusan yang baik dalam situasi kritis pertandingan, namun masih perlu peningkatan pada aspek pengendalian tekanan dan kecepatan pengambilan keputusan agar performa atlet lebih optimal dalam kondisi pertandingan yang menekan.

Kata Kunci: Pengambilan Keputusan, Petanque, Kondisi Fisik

A. Pendahuluan

Keberhasilan atlet dalam olahraga prestasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan keterampilan teknik, tetapi juga oleh kemampuan kognitif, taktik, mental, dan psikologis yang bekerja secara terpadu selama pertandingan. Dalam situasi kompetitif, atlet dituntut untuk memahami dinamika permainan, mengenali peluang, mengantisipasi tindakan lawan, serta menentukan respons yang paling sesuai dengan kondisi yang dihadapi. Kemampuan tersebut menjadi semakin penting karena pertandingan olahraga sering berlangsung dalam situasi yang cepat berubah, tidak selalu dapat diprediksi, dan menuntut respons yang tepat

dalam waktu terbatas. Atlet yang memiliki keterampilan teknik baik belum tentu mampu menampilkan performa optimal apabila tidak mampu membaca situasi pertandingan dan menentukan tindakan yang tepat. Oleh karena itu, pengembangan prestasi atlet perlu diarahkan tidak hanya pada peningkatan kemampuan fisik dan teknik dasar, tetapi juga pada kemampuan berpikir taktis dan mengambil keputusan. Dalam konteks olahraga modern, proses kognitif seperti perhatian, persepsi, antisipasi, pemilihan respons, dan evaluasi tindakan menjadi bagian penting dari performa atlet di lapangan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan pengambilan keputusan merupakan

salah satu aspek penting yang dapat memengaruhi keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi, terutama ketika pertandingan berada dalam kondisi yang menekan dan menentukan hasil akhir.

Pengambilan keputusan atau *Decision Making* dalam olahraga merupakan proses ketika atlet mengenali informasi dari lingkungan pertandingan, menafsirkan situasi, memilih alternatif tindakan, dan melaksanakan keputusan tersebut dalam bentuk gerakan atau strategi permainan. Proses ini tidak berlangsung secara sederhana karena atlet harus mempertimbangkan berbagai faktor secara bersamaan, seperti posisi lawan, peluang memperoleh poin, risiko kesalahan, kondisi skor, waktu pertandingan, serta kemampuan diri sendiri dan tim. Dalam situasi pertandingan yang dinamis, keputusan yang diambil atlet sering kali harus dilakukan secara cepat, tetapi tetap tepat. Pengambilan keputusan dalam olahraga juga berkaitan dengan pengalaman, intuisi, dan kemampuan mengenali pola permainan yang pernah dihadapi sebelumnya. Atlet yang lebih berpengalaman umumnya lebih

mampu memahami situasi secara cepat karena memiliki pengetahuan taktis dan pengalaman pertandingan yang lebih banyak. Dengan demikian, *Decision Making* tidak hanya berkaitan dengan pilihan rasional, tetapi juga melibatkan kemampuan mengenali situasi secara alami berdasarkan pengalaman dan konteks pertandingan yang sedang berlangsung (Bossard et al. 2022). Selain itu, kemampuan antisipasi dan pengambilan keputusan dapat dilatih melalui berbagai pendekatan, termasuk latihan berbasis situasi pertandingan yang membantu atlet memahami pola permainan dan memilih respons yang sesuai (Zhao et al. 2022).

Salah satu cabang olahraga yang sangat relevan untuk dikaji dari sudut pandang pengambilan keputusan adalah pétanque. Petanque merupakan olahraga yang menuntut ketepatan, konsentrasi, kontrol gerak, strategi, dan kemampuan membaca situasi permainan. Meskipun tampak sederhana karena aktivitas utamanya berupa melempar bola besi ke arah sasaran atau jack, petanque sebenarnya memerlukan pertimbangan taktis yang kompleks.

Setiap lemparan dalam petanque tidak hanya berkaitan dengan akurasi gerak, tetapi juga dengan keputusan strategis yang dapat memengaruhi jalannya pertandingan. Atlet harus menentukan apakah akan melakukan pointing untuk mendekatkan bola ke jack, melakukan shooting untuk menyingkirkan bola lawan, mempertahankan posisi bola yang sudah menguntungkan, atau mengambil risiko dengan strategi menyerang. Keputusan tersebut harus disesuaikan dengan posisi bola sendiri, posisi bola lawan, jarak terhadap jack, jumlah bola yang tersisa, skor pertandingan, dan peluang memperoleh poin. Oleh karena itu, performa atlet petanque tidak dapat hanya dinilai dari kemampuan teknik lemparan, tetapi juga dari ketepatan dalam memilih tindakan pada setiap situasi permainan. Analisis terhadap kemampuan shooting dan pointing dalam petanque menunjukkan bahwa kedua aspek tersebut menjadi bagian penting dalam evaluasi performa atlet dan dapat digunakan sebagai dasar pembinaan prestasi yang lebih terarah (Lubis et al. 2025).

Di Provinsi Gorontalo, olahraga petanque menunjukkan

perkembangan yang cukup pesat dalam beberapa tahun terakhir. Perkembangan tersebut terlihat dari latihan yang dilakukan secara rutin, meningkatnya semangat pembinaan, prestasi yang terus ditorehkan oleh atlet-atlet Gorontalo, serta munculnya atlet-atlet muda yang aktif menjalani latihan setiap minggu. Kondisi ini menunjukkan bahwa petanque memiliki potensi besar untuk terus berkembang sebagai salah satu cabang olahraga prestasi di Gorontalo. Munculnya atlet-atlet muda juga menjadi indikator penting bahwa proses regenerasi dalam olahraga petanque mulai berjalan dan perlu mendapat perhatian serius. Namun, perkembangan tersebut perlu diimbangi dengan sistem pembinaan yang tidak hanya menekankan pada penguasaan teknik dasar, tetapi juga pada aspek taktik, mental, dan kemampuan mengambil keputusan dalam pertandingan. Atlet muda yang sedang berada dalam proses pembinaan perlu dilatih untuk tidak hanya mampu melakukan lemparan secara akurat, tetapi juga mampu memahami kapan harus menyerang, kapan harus bertahan, kapan harus mengambil risiko, dan kapan harus memilih strategi yang lebih aman.

Dengan demikian, kajian mengenai pengambilan keputusan atlet petanque menjadi penting karena dapat memberikan gambaran tentang kesiapan atlet dalam menghadapi situasi pertandingan yang sebenarnya, khususnya pada momen-momen yang menentukan hasil akhir.

Situasi kritis dalam pertandingan merupakan kondisi ketika atlet berada pada tekanan tinggi karena keputusan yang diambil dapat menentukan keberhasilan atau kegagalan dalam pertandingan. Dalam petanque, situasi kritis dapat terjadi ketika skor kedua tim berdekatan, lemparan terakhir menentukan kemenangan, posisi bola lawan lebih dekat dengan jack, jumlah bola tersisa sangat terbatas, atau atlet harus mengambil keputusan penting di bawah tekanan lawan maupun penonton. Pada kondisi seperti ini, kemampuan mengambil keputusan menjadi semakin penting karena kesalahan kecil dalam membaca situasi atau memilih strategi dapat memberikan keuntungan bagi lawan. Situasi kritis juga dapat meningkatkan tekanan psikologis, seperti kecemasan, keraguan, takut gagal, dan penurunan konsentrasi. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kemampuan atlet

dalam berpikir jernih, mengontrol emosi, dan melaksanakan keputusan secara optimal. Dalam olahraga, skenario permainan yang bersifat kritis memiliki karakteristik yang berbeda dari situasi biasa karena dapat mengubah arah pertandingan dan memengaruhi hasil akhir secara signifikan (Martins et al. 2021). Tekanan psikologis yang muncul selama pertandingan maupun latihan juga dapat memengaruhi respons atlet terhadap situasi yang dihadapi, terutama ketika atlet merasa dituntut untuk menghasilkan performa terbaik (Endo, Sekiya, and Raima 2023).

Permasalahan yang sering muncul pada atlet dalam situasi kritis adalah keraguan dalam menentukan pilihan, terburu-buru mengambil keputusan, kurang tepat membaca posisi bola, atau tidak mampu mengendalikan tekanan pertandingan. Dalam konteks petanque, kondisi tersebut dapat terlihat ketika atlet bimbang memilih antara pointing atau shooting, terlalu memaksakan strategi menyerang, kurang mempertimbangkan risiko, atau gagal mempertahankan fokus saat lemparan menentukan hasil pertandingan. Keputusan yang kurang tepat bukan hanya berdampak pada

hasil satu lemparan, tetapi juga dapat memengaruhi ritme permainan, kepercayaan diri atlet, dan strategi tim secara keseluruhan. Selain tekanan pertandingan, kelelahan mental juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi kualitas pengambilan keputusan atlet. Kelelahan mental dapat menurunkan kemampuan fokus, memperlambat pemrosesan informasi, dan mengganggu ketepatan respons dalam situasi olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi (Yuan et al. 2023). Kondisi mental yang tidak optimal juga dapat menurunkan kualitas *Decision Making*, sehingga atlet lebih mudah melakukan kesalahan ketika harus mengambil keputusan dalam situasi yang kompleks dan penuh tekanan (Sun, Soh, and Xu 2022). Selama ini, kajian tentang petanque cenderung lebih banyak menekankan aspek teknik, akurasi, shooting, pointing, dan performa gerak. Sementara itu, kajian yang secara khusus membahas pengambilan keputusan atlet petanque pada situasi kritis pertandingan masih perlu dikembangkan, terutama dalam konteks pembinaan atlet daerah.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian mengenai pengambilan

keputusan atlet petanque pada situasi kritis pertandingan memiliki urgensi yang penting, baik secara teoretis maupun praktis. Secara teoretis, penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai aspek kognitif dan psikologis dalam olahraga petanque, khususnya yang berkaitan dengan kemampuan atlet dalam membaca situasi, memilih alternatif tindakan, menentukan strategi, serta mengevaluasi keputusan selama pertandingan. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi pelatih, atlet, dan pembina olahraga dalam merancang program latihan yang lebih komprehensif. Latihan petanque tidak cukup hanya diarahkan pada pengulangan teknik lemparan, tetapi juga perlu memasukkan simulasi situasi kritis, latihan pengambilan keputusan, latihan pengendalian tekanan, dan evaluasi strategi pertandingan.

Kemampuan mengambil keputusan dalam olahraga juga berkaitan dengan interaksi antara tubuh, pikiran, pengalaman, dan konteks situasi, sehingga pembinaan atlet perlu memperhatikan hubungan antara aspek kognitif, motorik, dan psikologis secara menyeluruh (Voigt et al. 2023). Dengan adanya

perkembangan petanque di Provinsi Gorontalo, kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas pembinaan atlet, khususnya dalam mempersiapkan atlet agar lebih siap menghadapi tekanan pertandingan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengambilan keputusan (*Decision Making*) atlet petanque pada situasi kritis pertandingan.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif evaluatif. Pendekatan ini digunakan karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan dan mengevaluasi kondisi fisik serta respons fisiologis atlet tinju Provinsi Gorontalo menjelang PON Beladiri. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional, yaitu pengambilan data dilakukan pada satu periode tertentu untuk memperoleh gambaran aktual mengenai kesiapan atlet. Khusus pada pengukuran respons fisiologis, penelitian ini menggunakan pendekatan pre-post measurement, yaitu pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah atlet mengikuti simulasi pertandingan. Pengukuran sebelum

aktivitas bertujuan untuk mengetahui kondisi awal atlet, sedangkan pengukuran setelah aktivitas digunakan untuk melihat perubahan respons fisiologis tubuh terhadap beban pertandingan.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11 - 16 Mei 2026 di Universitas Negeri Gorontalo, dengan lokasi pelaksanaan aktivitas simulasi pertandingan di Kampus 3 UNG. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet tinju PERTINA Provinsi Gorontalo yang mengikuti program persiapan menuju PON Beladiri. Sampel penelitian berjumlah 15 atlet, terdiri atas atlet putra dan putri dengan rentang usia 17 sampai 23 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlah atlet relatif terbatas dan seluruhnya memenuhi kriteria sebagai atlet persiapan PON Beladiri. Data penelitian juga menunjukkan bahwa atlet memiliki kelas tanding yang berbeda serta pengalaman latihan antara 3 sampai 6 tahun.

Variabel yang dievaluasi dalam penelitian ini meliputi kondisi fisik dan respons fisiologis atlet tinju. Kondisi fisik mencakup daya tahan

kardiorespirasi, kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak otot tungkai, kecepatan, kelincuhan, fleksibilitas, dan $VO_2\text{Max}$. Respons fisiologis mencakup denyut nadi sebelum aktivitas, denyut nadi sesudah aktivitas, denyut nadi pemulihan, tekanan darah sebelum dan sesudah aktivitas, saturasi oksigen sebelum dan sesudah aktivitas, serta tingkat kelelahan subjektif menggunakan rating of perceived exertion atau RPE.

Instrumen penelitian terdiri atas tes kondisi fisik dan pengukuran respons fisiologis. Tes kondisi fisik meliputi beep test untuk mengukur daya tahan kardiorespirasi dan estimasi $VO_2\text{Max}$, push-up 1 menit untuk mengukur kekuatan otot lengan, sit-up 1 menit untuk mengukur kekuatan otot perut, vertical jump test untuk mengukur daya ledak otot tungkai, sprint 30 meter untuk mengukur kecepatan, Illinois Agility Test untuk mengukur kelincuhan, serta tes fleksibilitas untuk mengetahui kelenturan tubuh atlet. Penggunaan istilah vertical jump test disesuaikan dengan data hasil penelitian yang menggunakan satuan sentimeter dan menunjukkan nilai lompatan vertikal atlet, sehingga lebih

tepat dibandingkan standing broad jump.

Pengukuran respons fisiologis dilakukan dengan mencatat denyut nadi sebelum aktivitas, denyut nadi sesudah aktivitas, denyut nadi pemulihan, tekanan darah sebelum dan sesudah aktivitas, saturasi oksigen sebelum dan sesudah aktivitas, serta RPE setelah aktivitas. Alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi stopwatch, meteran, peluit, cone, lintasan tes, alat ukur tinggi dan berat badan, heart rate monitor atau smartwatch, tensimeter digital, pulse oximeter, dan lembar pencatatan hasil tes.

Prosedur pengumpulan data diawali dengan koordinasi antara peneliti, pelatih, dan atlet PERTINA Provinsi Gorontalo. Setelah itu, peneliti menjelaskan tujuan penelitian, tahapan tes, serta prosedur pengukuran kepada seluruh atlet. Atlet kemudian melakukan pemanasan sebelum mengikuti rangkaian tes untuk mengurangi risiko cedera dan memastikan kesiapan tubuh saat tes dilakukan. Tahap pertama adalah pencatatan karakteristik atlet, meliputi inisial, usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan, kelas tanding, dan lama

latihan. Tahap kedua adalah pelaksanaan tes kondisi fisik, yang meliputi push-up, sit-up, vertical jump, sprint 30 meter, Illinois Agility Test, fleksibilitas, dan beep test untuk memperoleh estimasi $VO_2\text{Max}$.

Setelah tes kondisi fisik dilakukan, atlet menjalani pengukuran respons fisiologis sebelum simulasi pertandingan, meliputi denyut nadi, tekanan darah, dan saturasi oksigen. Selanjutnya, atlet mengikuti simulasi pertandingan tinju dalam format 3 ronde dengan durasi masing-masing ronde 3 menit dan waktu istirahat 1 menit antar ronde. Intensitas aktivitas dikategorikan tinggi karena atlet melakukan gerakan spesifik tinju, seperti serangan, pertahanan, footwork, dan kombinasi pukulan sesuai karakter pertandingan. Setelah simulasi pertandingan selesai, dilakukan pengukuran kembali terhadap denyut nadi, tekanan darah, saturasi oksigen, denyut nadi pemulihan, dan tingkat kelelahan subjektif menggunakan RPE. Denyut nadi pemulihan diukur 3 menit setelah aktivitas untuk mengetahui kemampuan tubuh atlet dalam menurunkan respons kardiovaskular setelah menerima beban pertandingan.

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik deskriptif, meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, dan persentase. Analisis ini digunakan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi fisik dan respons fisiologis atlet tinju Provinsi Gorontalo menjelang PON Beladiri. Untuk melihat perubahan respons fisiologis sebelum dan sesudah simulasi pertandingan, data hasil pengukuran dibandingkan berdasarkan nilai sebelum aktivitas dan setelah aktivitas. Apabila diperlukan analisis inferensial, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Jika data berdistribusi normal, perbedaan sebelum dan sesudah aktivitas dianalisis menggunakan paired sample t-test, sedangkan jika data tidak berdistribusi normal digunakan Wilcoxon signed-rank test.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil

Penelitian ini melibatkan 15 atlet tinju PERTINA Provinsi Gorontalo yang terdiri atas 8 atlet putra dan 7 atlet putri. Atlet berada pada rentang usia 17 sampai 23 tahun, dengan pengalaman latihan antara 3 sampai 6

tahun. Secara umum, karakteristik atlet menunjukkan bahwa subjek penelitian berada pada kelompok usia produktif atlet dan telah memiliki pengalaman latihan yang cukup untuk mengikuti program persiapan menuju PON Beladiri. Data karakteristik atlet disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Atlet Tinju Provinsi Gorontalo

Karakteristik	Rata-rata	Stand ar Deviasi	Minimu m	Maksim um
Usia	20,00 tahun	2	17	23
Berat badan	55,80 kg	7,38	45	71
Tinggi badan	166,13 cm	7,39	155	179
Lama latihan	4,73 tahun	1,03	3	6

Hasil tes kondisi fisik menunjukkan bahwa atlet memiliki kemampuan fisik yang cukup baik berdasarkan beberapa komponen kebugaran yang diukur. Rata-rata kemampuan push-up atlet adalah 42,93 kali, sit-up 46,47 kali, vertical jump 54,47 cm, sprint 30 meter 4,86 detik, Illinois Agility Test 11,24 detik, fleksibilitas 32,07 cm, dan VO₂Max 48,93 ml/kg/menit. Nilai VO₂Max tersebut menunjukkan bahwa secara umum atlet memiliki kapasitas kardiorespirasi yang mendukung kebutuhan cabang olahraga tinju, terutama karena tinju membutuhkan kemampuan mempertahankan intensitas gerak dalam beberapa ronde pertandingan. Data hasil tes kondisi fisik atlet disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Tes Kondisi Fisik Atlet Tinju Provinsi Gorontalo

Komponen Tes	Rata-rata	Stand ar Deviasi	Minim um	Maksim um
Push-up	42,93 kali	6,55	32	53
Sit-up	46,47 kali	5,14	38	55
Vertical jump	54,47 cm	6,82	43	64
Sprint 30 meter	4,86 detik	0,2	4,58	5,21
Illinois Agility Test	11,24 detik	0,51	10,55	12,1
Fleksibilitas	32,07 cm	2,37	28	36
VO ₂ Max	48,93 ml/kg/menit	3,09	43,8	53,4

Jika dilihat berdasarkan jenis kelamin, atlet putra menunjukkan nilai rata-rata lebih tinggi pada komponen kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, daya ledak tungkai, kecepatan, kelincahan, dan VO₂Max. Rata-rata push-up atlet putra adalah 48,00 kali, sedangkan atlet putri 37,14 kali. Rata-rata VO₂Max atlet putra adalah 51,31 ml/kg/menit, sedangkan atlet putri 46,20 ml/kg/menit. Sebaliknya, atlet putri menunjukkan rata-rata fleksibilitas yang lebih tinggi, yaitu 34,00 cm dibandingkan atlet putra sebesar 30,38 cm. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan karakteristik fisik antara atlet putra dan putri, namun keduanya tetap menunjukkan kesiapan fisik yang relevan dengan tuntutan cabang olahraga tinju.

Tabel 3. Rata-rata Kondisi Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin

Komponen Tes	Putra	Putri
Push-up	48,00 kali	37,14 kali
Sit-up	50,12 kali	42,29 kali
Vertical jump	60,00 cm	48,14 cm
Sprint 30 meter	4,69 detik	5,04 detik
Illinois Agility Test	10,82 detik	11,72 detik
Fleksibilitas	30,38 cm	34,00 cm
VO ₂ Max	51,31 ml/kg/menit	46,20 ml/kg/menit

Hasil pengukuran respons fisiologis menunjukkan adanya peningkatan denyut nadi dan tekanan darah setelah atlet mengikuti simulasi pertandingan. Rata-rata denyut nadi sebelum aktivitas adalah 71,73 kali/menit dan meningkat menjadi 163,13 kali/menit setelah simulasi pertandingan. Denyut nadi pemulihan yang diukur setelah aktivitas menunjukkan rata-rata 109,33 kali/menit. Kondisi ini menggambarkan bahwa simulasi pertandingan memberikan beban fisiologis yang tinggi terhadap sistem kardiovaskular atlet.

Tekanan darah sistolik juga mengalami peningkatan dari rata-rata 117,33 mmHg sebelum aktivitas menjadi 138,27 mmHg setelah aktivitas. Tekanan darah diastolik meningkat dari 75,47 mmHg menjadi 82,67 mmHg. Sementara itu, saturasi oksigen mengalami sedikit penurunan

dari 98,47% menjadi 97,47%, namun nilai tersebut masih berada dalam kisaran normal. Rata-rata RPE atlet setelah simulasi pertandingan adalah 16,00, yang menunjukkan bahwa aktivitas yang dilakukan dirasakan cukup berat hingga berat oleh atlet. Data respons fisiologis atlet disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Respons Fisiologis Atlet Sebelum dan Sesudah Simulasi Pertandingan

Indikator	Sebelum Aktivitas	Sesudah Aktivitas	Perubahan
Denyut nadi	71,73 kali/menit	163,13 kali/menit	91,4
Tekanan darah sistolik	117,33 mmHg	138,27 mmHg	20,93
Tekanan darah diastolik	75,47 mmHg	82,67 mmHg	7,2
SpO ₂	98,47%	97,47%	-1
Denyut nadi pemulihan	-	109,33 kali/menit	-
RPE	-	16	-

Hasil uji beda berpasangan menunjukkan bahwa terdapat perubahan respons fisiologis setelah simulasi pertandingan. Denyut nadi mengalami peningkatan yang signifikan setelah aktivitas, demikian pula tekanan darah sistolik dan diastolik. Penurunan SpO₂ juga terlihat secara konsisten, meskipun secara fisiologis nilai saturasi oksigen atlet masih berada dalam batas normal. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa simulasi

pertandingan tinju memberikan tekanan fisiologis yang cukup besar, terutama pada sistem kardiovaskular dan persepsi kelelahan atlet.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengambilan keputusan atlet petanque pada situasi kritis pertandingan berada pada kategori baik dengan rata-rata capaian sebesar 79,25%. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan kognitif yang cukup stabil dalam membaca situasi, memilih strategi, serta menentukan tindakan dalam kondisi tekanan pertandingan. Kondisi tersebut sejalan dengan pandangan bahwa performa olahraga modern tidak hanya ditentukan oleh kemampuan motorik, tetapi juga oleh integrasi proses kognitif seperti persepsi, perhatian, dan pemilihan respons dalam situasi yang dinamis (Williams and Ford 2008).

Dominasi kategori baik pada mayoritas atlet menunjukkan bahwa proses pengambilan keputusan telah terbentuk melalui pengalaman latihan dan pertandingan. Hal ini dapat dijelaskan melalui konsep *expertise development*, dimana atlet yang sering terpapar situasi permainan

akan membangun pola pengenalan situasi yang lebih cepat dan akurat. Keterampilan ini membuat atlet mampu merespons situasi tanpa perlu proses analisis yang panjang, sebagaimana dijelaskan dalam model *recognition-primed decision making* yang menekankan peran pengalaman dalam mempercepat pengambilan keputusan (Klein 1999).

Namun demikian, hasil pada indikator pengendalian tekanan yang memiliki nilai terendah (70,83%) menunjukkan adanya tantangan psikologis yang masih memengaruhi performa atlet. Kondisi ini mengindikasikan bahwa tekanan situasi kritis seperti skor ketat atau momen penentu masih dapat memengaruhi stabilitas emosi atlet. Dalam konteks olahraga kompetitif, tekanan psikologis terbukti dapat mengganggu proses kognitif sehingga menurunkan kualitas keputusan yang diambil atlet (Laborde, Dosseville, and Allen 2016). Hal ini menunjukkan bahwa aspek mental masih menjadi faktor yang perlu diperkuat dalam pembinaan atlet petanque.

Selain itu, kecepatan pengambilan keputusan yang juga relatif lebih rendah dibanding indikator lain menunjukkan bahwa sebagian

atlet masih membutuhkan peningkatan dalam aspek pemrosesan informasi cepat. Dalam situasi olahraga yang dinamis, kecepatan kognitif menjadi faktor penting karena keterlambatan dalam mengambil keputusan dapat mengubah hasil permainan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kemampuan *perceptual-cognitive skill* berperan penting dalam menentukan kecepatan respons atlet terhadap perubahan situasi permainan (Mann et al. 2007).

Tingginya skor pada indikator membaca situasi pertandingan (79,17%) dan kepercayaan diri (78,75%) menunjukkan bahwa atlet telah memiliki kemampuan dasar yang cukup kuat dalam memahami kondisi permainan dan memiliki keyakinan terhadap keputusan yang diambil. Kepercayaan diri dalam pengambilan keputusan merupakan faktor penting karena dapat meningkatkan konsistensi performa di bawah tekanan. Hal ini sesuai dengan temuan bahwa *self-confidence* berperan signifikan dalam meningkatkan kualitas pengambilan keputusan atlet dalam situasi kompetitif (Feltz, Short, and Sullivan 2018).

Jika dikaitkan dengan karakteristik olahraga petanque, kemampuan pengambilan keputusan menjadi sangat kompleks karena setiap lemparan tidak hanya bergantung pada akurasi teknik, tetapi juga strategi situasional seperti memilih antara pointing atau shooting. Dalam konteks ini, keputusan atlet tidak hanya bersifat teknis tetapi juga taktis. Hal ini memperkuat pandangan bahwa olahraga dengan karakter presisi seperti petanque sangat bergantung pada integrasi antara kemampuan motorik dan kognitif secara simultan (Gulbin et al. 2013).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pengambilan keputusan (*Decision Making*) atlet petanque pada situasi kritis pertandingan di Provinsi Gorontalo berada pada kategori baik dengan capaian rata-rata sebesar 79,25%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam membaca situasi pertandingan, memahami taktik permainan, memilih alternatif tindakan, serta menentukan keputusan secara tepat pada kondisi yang menekan. Namun demikian, masih terdapat aspek yang perlu ditingkatkan, terutama pada pengendalian tekanan dan kecepatan pengambilan keputusan, karena kedua aspek tersebut memiliki skor relatif lebih rendah dibanding indikator lainnya. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa kemampuan pengambilan keputusan atlet sudah baik, tetapi masih memerlukan penguatan melalui latihan yang menekankan simulasi situasi kritis dan pengelolaan tekanan agar performa atlet petanque menjadi lebih optimal dalam pertandingan sebenarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bossard, Cyril, Thibault Kérivel, Sylvain Dugény, Pierre Bagot, Tanguy Fontaine, and Gilles Kermarrec. 2022. "Naturalistic Decision-Making in Sport: How Current Advances Into Recognition Primed Decision Model Offer Insights for Future Research in Sport Settings?" *Frontiers in Psychology* 13:936140. doi:10.3389/FPSYG.2022.936140.
- Endo, Takuya, Hiroshi Sekiya, and Chiaki Raima. 2023. "Psychological Pressure on Athletes during Matches and Practices." *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology* 3(3):161–70. doi:10.1016/J.AJSEP.2023.07.002.
- Feltz, Deborah L. ..., Sandra. Short, and Philip. Sullivan. 2018. "Self-Efficacy in Sport : Research and Strategies for Working with Athletes, Teams, and Coaches." 417.
- Gulbin, Jason P., Morag J. Croser, Elissa J. Morley, and Juanita R. Weissensteiner. 2013. "An Integrated Framework for the Optimisation of Sport and Athlete Development: A Practitioner Approach." *Journal of Sports Sciences* 31(12):1319–31. doi:10.1080/02640414.2013.781661.
- Klein, Gary. 1999. "Sources of Power : How People Make Decisions [Fuentes de Poder: Cómo Las Personas Toman Decisiones]." 20:1–387.
- Laborde, S., F. Dosseville, and M. S. Allen. 2016. "Emotional Intelligence in Sport and Exercise: A Systematic Review."

- Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 26(8):862–74.
doi:10.1111/SMS.12510.
- Lubis, Muhammad Ridwan, Heny Setyawati, Taufiq Hidayah, and Sulaiman Sulaiman. 2025. "Analisis Performa Shooting Dan Pointing Atlet Petanque NTB." *Prosiding Seminar Nasional Prodi Magister Dan Doktoral Pendidikan Olahraga FIK UNNES* 1(1):519–28.
- Mann, Derek T. Y., A. Mark Williams, Paul Ward, Christopher M. Janelle, Derek T. Y. Mann, A. Mark Williams, Paul Ward, and Christopher M. Janelle. 2007. "Perceptual-Cognitive Expertise in Sport: A Meta-Analysis." *Journal of Sport and Exercise Psychology* 29(4):457–78.
doi:10.1123/JSEP.29.4.457.
- Martins, João B., Isabel Mesquita, Ademilson Mendes, Letícia Santos, and José Afonso. 2021. "Current Understanding of Critical Game Scenarios in Team Sports: Systematic Review." *Human Movement* 23(2):1–11.
doi:10.5114/HM.2022.109068.
- Sun, He, Kim Geok Soh, and Xiaowei Xu. 2022. "Nature Scenes Counter Mental Fatigue-Induced Performance Decrements in Soccer Decision-Making." *Frontiers in Psychology* 13:877844.
doi:10.3389/FPSYG.2022.877844/TEXT.
- Voigt, Laura, Jannis Friedrich, Patricia Grove, Nils Heinrich, Sandra Ittlinger, Maša Iskra, Lisa Koop, Alexej Michirev, Simone Sparascio, and Markus Raab. 2023. "Advancing Judgment and Decision-Making Research in Sport Psychology by Using the Body as an Informant in Embodied Choices." *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology* 3(1):47–56.
doi:10.1016/J.AJSEP.2022.09.006.
- Williams, A. Mark, and Paul R. Ford. 2008. "Expertise and Expert Performance in Sport." *International Review of Sport and Exercise Psychology* 1(1):4–18.
doi:10.1080/17509840701836867.
- Yuan, Rui, He Sun, Kim Geok Soh, Alireza Mohammadi, Zakaria Toumi, and Zhendong Zhang. 2023. "The Effects of Mental Fatigue on Sport-Specific Motor Performance among Team Sport Athletes: A Systematic Scoping Review." *Frontiers in Psychology* 14:1143618.
doi:10.3389/FPSYG.2023.1143618/TEXT.
- Zhao, Jie, Qian Gu, Shuo Zhao, and Jie Mao. 2022. "Effects of Video-Based Training on Anticipation and Decision-Making in Football Players: A Systematic Review." *Frontiers in Human Neuroscience* 16:945067.
doi:10.3389/FNHUM.2022.945067/TEXT.