

PERSEPSI ATLET PUSLATDA PETANQUE JAWA TIMUR TERHADAP LATIHAN FISIK

Adi Kuncoro Sugiarto¹, Nurkholis²

¹*Program Studi S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Surabaya*
kuncoro.21147@mhs.unesa.ac.id

**Dikirim: 19-07-2026; Direview: 20-07-2026; Diterima: 30-07-2026;
Diterbitkan: 01-08-2026**

ABSTRAK

Latihan fisik merupakan komponen fundamental dalam pembinaan prestasi atlet petanque, karena menentukan kualitas kekuatan lengan, keseimbangan, konsentrasi, dan daya tahan yang dibutuhkan pada teknik shooting dan pointing. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Daerah (Puslatda) Petanque Jawa Timur terhadap program latihan fisik yang mereka jalani. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan teknik survei melalui instrumen kuesioner skala Likert. Populasi penelitian adalah seluruh atlet Puslatda Petanque Jawa Timur, dengan teknik total sampling sejumlah 20 atlet. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif berbasis persentase dan dikategorikan ke dalam lima tingkatan persepsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi atlet terhadap latihan fisik secara umum berada pada kategori sangat positif, dengan skor rata-rata sebesar 82,0%. Indikator metode dan variasi latihan memperoleh persentase tertinggi (84,1%), sedangkan indikator peran pelatih dalam program latihan fisik memperoleh persentase terendah (80,3%), meskipun keduanya tetap berada pada kategori positif hingga sangat positif. Temuan ini menunjukkan bahwa atlet Puslatda Petanque Jawa Timur secara umum menerima dan memaknai program latihan fisik yang dijalani secara positif, dan diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi pelatih dan pengurus cabang olahraga petanque Jawa Timur, khususnya dalam memperkuat aspek komunikasi dan umpan balik pelatih kepada atlet.

Kata Kunci: persepsi atlet, latihan fisik, petanque, Puslatda, Jawa Timur

ABSTRACT

Physical training is a fundamental component in athlete development for petanque, as it determines the arm strength, balance, concentration, and endurance required for shooting and pointing techniques. This study aims to describe the perception of athletes at the Regional Education and Training Center (Puslatda) for Petanque of East Java toward the physical training program they undergo. The study employed a quantitative descriptive approach using a survey technique with a Likert-scale questionnaire. The population consisted of all Puslatda Petanque East Java athletes, with a total sampling technique involving 20 athletes. Data were analyzed using descriptive percentage-based statistics and categorized into five levels of perception. The results indicate that athletes' overall perception of physical training falls into the very positive category, with a mean score of 82.0%. The training method and variation indicator obtained the highest percentage (84.1%), while the coach's role indicator obtained the lowest percentage (80.3%), although both remained within the positive to very positive range. These findings suggest that Puslatda Petanque East Java athletes generally perceive their physical training program positively, and are expected to serve as evaluation material for coaches and petanque sport administrators in East Java, particularly in strengthening coach-athlete communication and feedback.

Keywords: athlete perception, physical training, petanque, Puslatda, East Java

1. PENDAHULUAN

Petanque merupakan salah satu cabang olahraga presisi yang berkembang pesat di Indonesia dan telah dipertandingkan pada ajang multievent nasional, termasuk Pekan Olahraga Nasional (PON). Cabang olahraga ini menuntut penguasaan dua teknik dasar, yaitu pointing dan shooting, yang keduanya sangat bergantung pada kualitas kondisi fisik atlet seperti kekuatan dan daya tahan otot lengan, keseimbangan tubuh, stabilitas inti, serta konsentrasi (Pelana et al., 2021; Solihin et al., 2022).

Kondisi fisik merupakan faktor krusial dalam mendukung pencapaian performa atlet secara optimal. Beberapa kajian menunjukkan bahwa program latihan fisik yang terstruktur dan sesuai kebutuhan cabang olahraga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan ketepatan teknik, termasuk pada olahraga petanque (Phytanza et al., 2022; Rasyono & Yanto, 2024). Selain itu, kerangka konseptual latihan fisik kontemporer menekankan pentingnya penyesuaian beban, metode, dan variasi latihan dengan karakteristik spesifik cabang olahraga agar tujuan latihan tercapai secara efektif (Jeffries et al., 2021).

Di sisi lain, keberhasilan sebuah program latihan tidak hanya ditentukan oleh kualitas rancangan program itu sendiri, tetapi juga oleh bagaimana atlet mempersepsikan dan memaknai latihan yang mereka jalani. Persepsi atlet terhadap program latihan turut memengaruhi tingkat penerimaan, motivasi, dan kesungguhan dalam menjalani proses latihan (Irawan et al., 2022; Noer et al., 2023). Atlet yang memiliki persepsi positif terhadap latihan fisik cenderung lebih disiplin dan termotivasi, sementara persepsi negatif berpotensi menurunkan kepatuhan terhadap program latihan yang telah disusun pelatih.

Pusat Pendidikan dan Latihan Daerah (Puslatda) Petanque Jawa Timur merupakan wadah pembinaan atlet potensial yang dipersiapkan untuk berbagai ajang kompetisi, baik tingkat regional maupun nasional. Sebagai program pembinaan jangka panjang, efektivitas latihan fisik yang diterapkan perlu dievaluasi secara berkala, salah satunya melalui kajian terhadap persepsi atlet sebagai pelaku utama dalam proses latihan tersebut. Sejauh penelusuran peneliti, kajian yang secara khusus membahas persepsi atlet petanque di lingkup Puslatda terhadap latihan fisik masih terbatas, sehingga penelitian ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan tersebut.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan persepsi atlet Puslatda Petanque Jawa Timur terhadap latihan fisik yang mereka jalani, ditinjau dari sepuluh indikator meliputi kekuatan dan daya tahan otot lengan, keseimbangan dan stabilitas inti, konsentrasi, daya tahan fisik umum, metode dan variasi latihan, frekuensi

dan intensitas latihan, peran pelatih, sarana prasarana, kesiapan mental, serta dampak latihan terhadap performa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi pelatih dan pengurus cabang olahraga petanque dalam mengevaluasi dan menyempurnakan program latihan fisik ke depan.

2. KAJIAN PUSTAKA

Hakikat Persepsi Atlet

Persepsi merupakan proses individu dalam menginterpretasikan dan memberi makna terhadap suatu objek atau pengalaman berdasarkan informasi yang diterima melalui indra. Dalam konteks olahraga, persepsi atlet terhadap program latihan mencerminkan bagaimana atlet menilai kesesuaian, manfaat, dan efektivitas latihan yang mereka jalani. Studi terkait persepsi atlet telah dilakukan pada berbagai cabang olahraga, misalnya persepsi atlet terhadap pemberian sport massage (Noer et al., 2023) maupun persepsi siswa terhadap olahraga petanque itu sendiri (Irawan et al., 2022), yang keduanya menunjukkan bahwa persepsi positif berkorelasi dengan tingkat penerimaan dan partisipasi yang lebih baik.

Latihan Fisik dalam Olahraga Petanque

Latihan fisik dalam petanque diarahkan untuk mendukung dua teknik utama, yaitu pointing (meletakkan bosi sedekat mungkin dengan boka) dan shooting (menembak bosi lawan). Kajian menunjukkan bahwa kekuatan dan daya tahan otot lengan, panjang lengan, serta rasa percaya diri berkontribusi terhadap ketepatan shooting (Pelana et al., 2021), sementara latihan keseimbangan dan konsentrasi berpengaruh terhadap hasil shooting atlet (Solihin et al., 2022). Latihan penguatan menggunakan resistance band juga terbukti meningkatkan akurasi lemparan bola besi pada atlet petanque (Rasyono & Yanto, 2024), dan program pelatihan akurasi yang terstruktur mampu meningkatkan hasil shooting atlet usia 15–20 tahun (Phytanza et al., 2022). Aspek konsentrasi dan ketenangan sesaat sebelum melempar (quiet eye) turut menjadi determinan penting terhadap hasil performa (Selva et al., 2023), sejalan dengan temuan bahwa media latihan dan konsentrasi bermain berpengaruh terhadap akurasi shooting atlet (Irham et al., 2022).

Secara umum, kerangka konseptual latihan fisik kontemporer menegaskan bahwa program latihan perlu dirancang secara individual, terukur, dan adaptif terhadap respons atlet agar tujuan latihan—baik peningkatan kapasitas fisik maupun performa teknik dapat tercapai secara optimal (Jeffries et al., 2021). Pemanfaatan teknologi pemantauan program latihan, seperti aplikasi berbasis Android, juga mulai dikaji sebagai sarana pendukung implementasi program latihan petanque yang lebih sistematis (Hidayah, et al., 2024).

Kerangka Berpikir

Berdasarkan kajian teori di atas, persepsi atlet terhadap latihan fisik dalam penelitian ini dijabarkan ke dalam sepuluh indikator yang saling berkaitan, yaitu: kekuatan dan daya tahan otot lengan, keseimbangan dan stabilitas inti, konsentrasi dan fokus, daya tahan fisik umum, metode dan variasi latihan, frekuensi dan intensitas latihan, peran pelatih, sarana dan prasarana, kesiapan mental, serta persepsi terhadap dampak latihan pada performa. Kesepuluh indikator tersebut menjadi dasar penyusunan instrumen penelitian pada bagian metode.

3. METODE PENELITIAN

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif melalui teknik survei. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan untuk memotret dan mendeskripsikan kondisi persepsi atlet apa adanya tanpa memberikan perlakuan (treatment) tertentu.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di tempat latihan Puslatda Petanque Jawa Timur. Pengumpulan data dilakukan pada tahun 2026 dengan menyebarkan instrumen kuesioner secara langsung kepada atlet di sela-sela sesi latihan.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Puslatda Petanque Jawa Timur yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling (sampling jenuh), yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian, dengan pertimbangan jumlah populasi yang relatif terbatas. Responden diberi kode ATLET-01 hingga ATLET-20 untuk menjaga kerahasiaan identitas.

Definisi Operasional Variabel

Persepsi atlet terhadap latihan fisik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai penilaian dan tanggapan subjektif atlet Puslatda Petanque Jawa Timur terhadap program latihan fisik yang mereka jalani, yang diukur melalui instrumen kuesioner berdasarkan sepuluh indikator sebagaimana dijabarkan pada kajian pustaka.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tertutup dengan skala Likert empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS), dengan skor bergerak dari 4 hingga 1 untuk pernyataan positif. Penggunaan skala empat poin (tanpa opsi netral) dimaksudkan agar

responden memberikan kecenderungan sikap yang lebih tegas. Kisi-kisi instrumen disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Kisi-Kisi Instrumen Penelitian

No	Indikator Persepsi	Sub-Indikator	No. Butir	Jml
1	Latihan Kekuatan & Daya Tahan Otot Lengan	Kekuatan lengan untuk shooting; daya tahan otot saat pointing berulang	1-4	4
2	Latihan Keseimbangan & Stabilitas Inti (Core)	Keseimbangan saat posisi jongkok/berdiri; stabilitas tubuh saat melempar	5-8	4
3	Latihan Konsentrasi & Fokus	Fokus saat membidik sasaran; ketenangan (quiet eye) sebelum melempar	9-12	4
4	Latihan Daya Tahan Fisik Umum	Stamina selama sesi latihan/pertandingan panjang	13-15	3
5	Metode & Variasi Latihan	Variasi bentuk latihan fisik; kesesuaian metode dengan kebutuhan petanque	16-19	4
6	Frekuensi & Intensitas Latihan	Kecukupan jadwal latihan; kesesuaian beban latihan	20-22	3
7	Peran Pelatih dalam Program Latihan Fisik	Kejelasan instruksi; umpan balik pelatih; pemantauan progres	23-26	4
8	Sarana & Prasarana Pendukung	Kelengkapan alat bantu latihan fisik; kondisi tempat latihan	27-29	3
9	Kesiapan Mental/Psikologis dari Latihan Fisik	Rasa percaya diri; kesiapan menghadapi tekanan pertandingan	30-32	3
10	Persepsi Dampak Latihan Fisik	Pengaruh terhadap akurasi shooting/pointin	33-35	3

	terhadap Performa	g dan hasil pertandingan		
--	-------------------	--------------------------	--	--

Sebelum digunakan, instrumen terlebih dahulu divalidasi melalui expert judgment oleh ahli kepelatihan olahraga dan diujicobakan pada kelompok atlet di luar sampel penelitian untuk mengetahui validitas butir (korelasi product moment) dan reliabilitas instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach, dengan kriteria instrumen dinyatakan reliabel apabila koefisien alpha > 0,60 (Noer et al., 2023).

Lampiran 1. Butir Pernyataan Kuesioner Penelitian

Petunjuk pengisian: Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan persepsi Anda.

Keterangan: SS = Sangat Setuju, S = Setuju, TS = Tidak Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa latihan kekuatan otot lengan yang diberikan pelatih membantu meningkatkan tenaga saat melakukan shooting.				
2	Latihan daya tahan otot lengan yang saya jalani terasa cukup untuk mendukung pointing berulang selama pertandingan.				
3	Program penguatan lengan yang diterapkan sesuai dengan kebutuhan teknik petanque saya.				
4	Saya merasakan peningkatan kekuatan lengan setelah mengikuti program latihan fisik yang berjalan.				
5	Latihan keseimbangan yang diberikan membantu saya lebih stabil saat posisi jongkok maupun berdiri saat melempar.				
6	Latihan core stability (kekuatan otot inti) yang saya jalani terasa relevan dengan gerakan melempar bosi.				
7	Saya merasa lebih seimbang saat melakukan pointing setelah mengikuti latihan fisik yang diprogramkan.				

8	Latihan stabilitas tubuh yang diberikan pelatih sudah sesuai dengan karakteristik gerak olahraga petanque.				
9	Latihan konsentrasi yang diberikan membantu saya lebih fokus saat membidik sasaran.				
10	Saya merasa lebih tenang (quiet eye) sebelum melempar setelah mengikuti latihan fokus yang terprogram.				
11	Sesi latihan konsentrasi yang saya jalani membantu mengurangi gangguan saat bertanding.				
12	Saya merasakan manfaat latihan fokus terhadap ketepatan shooting saya.				
13	Latihan daya tahan fisik umum yang saya jalani membantu saya tetap bugar sepanjang pertandingan.				
14	Stamina saya meningkat setelah mengikuti program latihan fisik yang berjalan selama ini.				
15	Saya tidak mudah lelah saat menjalani rangkaian pertandingan berkat latihan fisik yang diberikan.				
16	Variasi bentuk latihan fisik yang diberikan pelatih membuat saya tidak jenuh berlatih.				
17	Metode latihan yang digunakan sudah sesuai dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga petanque.				
18	Saya merasa latihan yang diberikan cukup bervariasi antara latihan fisik umum dan latihan fisik khusus petanque.				
19	Metode latihan yang diterapkan pelatih mudah saya pahami dan ikuti.				

20	Frekuensi latihan fisik yang dijadwalkan sudah cukup untuk mendukung performa saya.				
21	Intensitas latihan fisik yang diberikan sesuai dengan kemampuan dan kondisi fisik saya saat ini.				
22	Saya merasa waktu istirahat di antara sesi latihan sudah proporsional.				
23	Pelatih memberikan instruksi latihan fisik dengan jelas dan mudah dipahami.				
24	Pelatih memberikan umpan balik (feedback) terhadap perkembangan fisik saya secara rutin.				
25	Pelatih memantau perkembangan kondisi fisik saya secara berkala.				
26	Saya merasa pelatih memahami kebutuhan latihan fisik khusus untuk atlet petanque.				
27	Peralatan pendukung latihan fisik (matras, beban, resistance band, dsb.) yang tersedia sudah memadai.				
28	Tempat/lapangan latihan mendukung pelaksanaan program latihan fisik dengan baik.				
29	Fasilitas pendukung latihan fisik di Puslatda sudah sesuai dengan kebutuhan saya sebagai atlet.				
30	Saya merasa lebih percaya diri menghadapi pertandingan setelah menjalani program latihan fisik yang terstruktur.				
31	Latihan fisik yang saya jalani membantu kesiapan mental saya menghadapi tekanan pertandingan.				
32	Saya merasa lebih siap secara psikologis				

	setelah rutin menjalani latihan fisik yang terprogram.				
33	Saya menilai latihan fisik yang saya jalani relevan dengan upaya peningkatan akurasi shooting saya.				
34	Saya menilai latihan fisik yang saya jalani relevan dengan upaya peningkatan ketepatan pointing saya.				
35	Secara keseluruhan, saya mempersepsikan latihan fisik yang diprogramkan berkontribusi positif terhadap performa saya di lapangan.				

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif berbasis persentase. Skor setiap indikator dihitung dengan rumus:

$$P = (\text{Skor Aktual} / \text{Skor Ideal}) \times 100\%$$

Hasil persentase kemudian dikategorikan ke dalam lima tingkatan persepsi sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Tingkat Persepsi

Rentang Skor (%)	Kategori Persepsi
81% - 100%	Sangat Positif
61% - 80%	Positif
41% - 60%	Cukup Positif
21% - 40%	Kurang Positif
0% - 20%	Tidak Positif

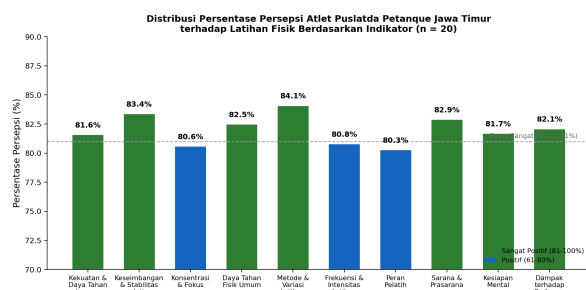
4. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan 20 atlet Puslatda Petanque Jawa Timur sebagai responden, yang diambil menggunakan teknik total sampling. Berdasarkan hasil pengolahan data kuesioner terhadap 35 butir pernyataan yang terbagi ke dalam 10 indikator, diperoleh gambaran persepsi atlet terhadap latihan fisik sebagaimana disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Persepsi Atlet Berdasarkan Indikator (n = 20)

N o	Indikator	Skor Aktual	Skor Ideal	Persentase (%)	Kategori
1	Kekuatan & Daya Tahan Otot Lengan	261	320	81,6	Sangat Positif
2	Keseimbangan & Stabilitas Inti	267	320	83,4	Sangat Positif
3	Konsentrasi & Fokus	258	320	80,6	Positif
4	Daya Tahan Fisik Umum	198	240	82,5	Sangat Positif
5	Metode & Variasi Latihan	269	320	84,1	Sangat Positif
6	Frekuensi & Intensitas Latihan	194	240	80,8	Positif
7	Peran Pelatih	257	320	80,3	Positif
8	Sarana & Prasarana	199	240	82,9	Sangat Positif
9	Kesiapan Mental/Psikologis	196	240	81,7	Sangat Positif
10	Dampak terhadap Performa	197	240	82,1	Sangat Positif
	Rata-rata Keseluruhan	2296	2800	82,0	Sangat Positif

Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 10 indikator yang diukur, 8 indikator berada pada kategori sangat positif (rentang 81,6%-84,1%) dan 2 indikator berada pada kategori positif (rentang 80,3%-80,8%). Tidak ditemukan indikator yang berada pada kategori cukup positif, kurang positif, maupun tidak positif. Distribusi persentase persepsi atlet per indikator disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Diagram Distribusi Persentase Persepsi Atlet Puslatda Petanque Jawa Timur per Indikator

Secara keseluruhan, rata-rata persentase persepsi atlet terhadap latihan fisik sebesar 82,0% dan berada pada kategori sangat positif. Indikator metode

dan variasi latihan memperoleh persentase tertinggi sebesar 84,1%, diikuti indikator keseimbangan dan stabilitas inti sebesar 83,4%. Sementara itu, indikator peran pelatih dalam program latihan fisik memperoleh persentase terendah sebesar 80,3%, diikuti indikator frekuensi dan intensitas latihan sebesar 80,8%. Meskipun menjadi indikator dengan skor terendah, keduanya tetap berada pada kategori positif, bukan kategori negatif.

Penelusuran lebih rinci pada tingkat butir pernyataan memperlihatkan bahwa capaian di dalam satu indikator yang sama ternyata tidak selalu seragam. Pada indikator kekuatan dan daya tahan otot lengan, misalnya, butir mengenai peningkatan tenaga saat shooting mencatat persentase tertinggi (85,0%), sementara tiga butir lain seputar daya tahan pointing berulang dan kesesuaian program penguatan lengan bertahan pada kisaran 80,0%-81,2%. Pola yang hampir sama muncul pada indikator keseimbangan dan stabilitas inti, tempat butir tentang kestabilan saat posisi jongkok maupun berdiri unggul cukup jauh (86,2%) dibandingkan tiga butir lain yang seragam pada angka 82,5%. Kondisi berbeda justru terlihat pada indikator konsentrasi dan fokus: butir tentang peran latihan konsentrasi dalam membantu fokus membidik sasaran menjadi butir dengan capaian terendah di seluruh instrumen penelitian (76,2%), padahal tiga butir lain pada indikator yang sama—mencakup ketenangan sebelum melempar, pengurangan gangguan saat bertanding, dan manfaat fokus terhadap ketepatan shooting—berada pada kisaran 81,2%-82,5%. Kesenjangan antar-butir paling mencolok ditemukan pada indikator sarana dan prasarana, di mana butir ketersediaan peralatan pendukung mencapai 88,8%, namun butir kesesuaian fasilitas Puslatda secara keseluruhan hanya 73,8%; kesenjangan serupa juga tampak pada indikator kesiapan mental, dengan butir kepercayaan diri menghadapi tekanan pertandingan mencapai 86,2% berbanding butir kesiapan psikologis secara umum yang tertinggal pada 73,8%. Variasi semacam ini menegaskan bahwa persepsi positif atlet tidak selalu merata pada setiap aspek yang menyusun satu indikator, meskipun secara agregat indikator tersebut tetap tergolong positif hingga sangat positif.

Selain ditinjau per indikator, gambaran variasi juga dapat dilihat dari total skor kuesioner masing-masing atlet. Dari 20 responden, total skor bergerak antara 102 hingga 123 dari skor maksimal 140, dengan rerata 114,8 dan simpangan baku sebesar 4,7—rentang yang relatif sempit dan mengindikasikan keseragaman persepsi yang cukup tinggi antar-atlet. Jika total skor tiap atlet dikonversi ke persentase dan dikategorikan menggunakan kriteria yang sama seperti pada Tabel 2, sebanyak 13 dari 20 atlet (65%) berada pada kategori sangat positif, sedangkan 7 atlet lainnya (35%) berada pada kategori positif; tidak satu pun atlet yang jatuh pada kategori cukup positif atau di bawahnya. Skor tertinggi dicapai oleh salah satu atlet dengan persentase

87,9%, sedangkan skor terendah tercatat sebesar 72,9%, dan keduanya tetap konsisten dengan simpulan umum bahwa tidak ditemukan kecenderungan persepsi negatif pada penelitian ini. Konsistensi hasil pada tingkat individu ini memperkuat keyakinan bahwa persepsi positif terhadap latihan fisik bukan semata rata kelompok, melainkan pola yang relatif merata di antara atlet Puslatda Petanque Jawa Timur.

5. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi atlet Puslatda Petanque Jawa Timur terhadap latihan fisik secara umum berada pada kategori sangat positif (82,0%). Temuan ini mengindikasikan bahwa program latihan fisik yang diterapkan pelatih secara umum telah diterima dan dimaknai secara positif oleh atlet, sejalan dengan pandangan bahwa persepsi positif terhadap suatu program latihan berkontribusi terhadap tingkat penerimaan dan motivasi atlet dalam menjalani proses latihan (Noer et al., 2023; Irawan et al., 2022).

Indikator metode dan variasi latihan memperoleh persentase tertinggi (84,1%), menunjukkan bahwa atlet menilai variasi bentuk latihan yang diberikan pelatih sudah sesuai dengan kebutuhan spesifik cabang olahraga petanque. Temuan ini relevan dengan kerangka konseptual latihan fisik kontemporer yang menekankan pentingnya penyesuaian metode dan variasi latihan terhadap karakteristik cabang olahraga agar tujuan latihan tercapai secara efektif (Jeffries et al., 2021). Indikator keseimbangan dan stabilitas inti juga memperoleh skor tinggi (83,4%), mendukung temuan Solihin et al. (2022) bahwa latihan keseimbangan berkontribusi terhadap hasil shooting atlet petanque, serta indikator kekuatan dan daya tahan otot lengan (81,6%) yang sejalan dengan penelitian Pelana et al. (2021) dan Rasyono & Yanto (2024) mengenai peran kekuatan lengan terhadap ketepatan shooting.

Di sisi lain, indikator peran pelatih memperoleh persentase terendah (80,3%). Meskipun masih berada pada kategori positif, temuan ini menjadi catatan evaluatif bahwa aspek komunikasi, kejelasan instruksi, dan umpan balik pelatih terhadap perkembangan fisik atlet berpeluang untuk terus ditingkatkan. Hal ini penting mengingat pemantauan dan umpan balik pelatih merupakan bagian dari implementasi program latihan yang terukur dan adaptif terhadap respons atlet (Jeffries et al., 2021), serta dapat didukung dengan pemanfaatan teknologi pemantauan latihan sebagaimana dikaji oleh (Hidayah, et al. 2024). Indikator frekuensi dan intensitas latihan yang juga berada pada posisi terendah kedua (80,8%) mengindikasikan perlunya evaluasi terhadap kecukupan jadwal maupun kesesuaian beban latihan yang dirasakan atlet.

Indikator konsentrasi dan fokus memperoleh persentase 80,6%, sedikit lebih rendah dibandingkan

indikator fisik lainnya. Mengingat konsentrasi dan ketenangan sesaat sebelum melempar (*quiet eye*) terbukti menjadi determinan penting terhadap hasil performa petanque (Selva et al., 2023; Irham et al., 2022), skor ini dapat menjadi pertimbangan bagi pelatih untuk memperkuat porsi latihan mental dan fokus dalam program latihan ke depan, tanpa mengesampingkan bahwa capaian saat ini sudah berada pada kategori positif.

Secara umum, tidak ditemukan indikator yang berada pada kategori negatif (cukup positif, kurang positif, atau tidak positif), yang menunjukkan bahwa program latihan fisik di Puslatda Petanque Jawa Timur telah berjalan dengan baik menurut persepsi atlet, meskipun tetap terdapat ruang perbaikan terutama pada aspek peran pelatih dan pengaturan frekuensi/intensitas latihan.

6. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa persepsi atlet Puslatda Petanque Jawa Timur terhadap latihan fisik secara umum berada pada kategori sangat positif dengan skor rata-rata 82,0%. Indikator metode dan variasi latihan menjadi kekuatan utama program latihan yang berjalan (84,1%), sedangkan indikator peran pelatih dalam program latihan fisik menjadi aspek yang memerlukan perhatian lebih lanjut (80,3%), meskipun secara keseluruhan seluruh indikator tetap berada pada kategori positif hingga sangat positif.

Saran

Bagi pelatih, disarankan untuk meningkatkan kualitas komunikasi, kejelasan instruksi, dan frekuensi umpan balik terhadap perkembangan fisik atlet, mengingat indikator peran pelatih memperoleh skor terendah dibandingkan indikator lainnya. Bagi pengurus cabang olahraga petanque Jawa Timur, disarankan untuk mengevaluasi kembali pengaturan frekuensi dan intensitas latihan agar lebih proporsional dengan kondisi atlet. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan pendekatan mixed methods atau melibatkan populasi yang lebih luas, guna memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi persepsi atlet terhadap latihan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, T., Pratama, R. S., Nasuka, Rahayu, S., Budiono, I., Sugiharto, Nadzalan, A. M. D., Hafidz, A., Purwoto, S. P., & Nurrachmad, L. (2024). *Do petanque sports athletes in Jawa Tengah need Android-based applications for training program implementation?* 53, 69–77. <https://doi.org/10.47197/retos.v53.102289>
- Halomoan, I., Nurkadri, Fitri, A. R., Putri, W. A., Hutasoit, D. A., & Sitanggang, N. M. (2023). Pengaruh latihan fisik terprogram terhadap daya tahan dan kecepatan pemain tenis lapangan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(1), 404–410. <https://doi.org/10.55081/jurdisp.v4i1.1540>
- Ikhwan, Y., Hidayat, R., & Azwar, E. (2022). Analisis kondisi fisik dominan atlet futsal Opanindo Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Edunomika*, 6(2), 463713.
- Irawan, F. A., Mawadati, C. A., & Permana, D. F. W. (2022). Perceptions and interests of senior high school students on petanque. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3), 716–723. <https://doi.org/10.33222/juara.v7i3.1916>
- Irham, Y., Ihsan, N., Gusril, & Putra, A. N. (2022). The effect of training media and playing concentration on the shooting accuracy of petanque athletes at Universitas Negeri Padang. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(3), 330–346. <https://doi.org/10.21009/GJIK.133.08>
- Jeffries, A. C., Marcora, S. M., Coutts, A. J., Wallace, L., McCall, A., & Impellizzeri, F. M. (2021). Development of a revised conceptual framework of physical training for use in research and practice. *Sports Medicine*, 52, 1–16.
- Noer, R., Ramadhana Sonjaya, A., & Angga Permadi, A. (2023). Persepsi atlet sepak bola Liga 2 Persipa Pati terhadap pemberian sport massage. *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 119–124. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.526>
- Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., Anggraini, D., Sukiri, S., Safitri, I., & Antoni, R. (2021). Pointing skills training model for petanque athletes. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.33369/jk.v5i1.13488>
- Pelana, R., Setiakarnawijaya, Y., Dwiyan, F., Sari, L. P., Abdurrahman, Antoni, R., & Yasmawati. (2021). The effect of arm length, arm endurance and self-confidence on petanque shooting. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(4), 2381–2388. <https://doi.org/10.7752/JPES.2021.S4319>
- Phytanza, D. T. P., Burhaein, E., Indriawan, S., Lourenço, C. C. V., Demirci, N., Widodo, P., Widiyono, I. P., Irawan, Y. F., Sutopo, W. G., Parmadi, M., Azizah, A. R., Saleh, M., Hadiatmo, A., & Susanto, A. (2022). Accuracy training program: Can improve shooting results of petanque athletes aged 15–20 years? *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 10(1), 121–130. <https://doi.org/10.13189/saj.2022.100117>
- Rasyono, R., & Yanto, A. H. (2024). The accuracy of shooting petanque iron balls: Effectiveness of resistance band training. *Journal Sport Area*, 9(2), 186–194. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(2\).14733](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(2).14733)
- Rony, M. R., Asmawi, M., & Lubis, J. (2021). Petanque: Mental imagery and shooting accuracy. *Advances in Health Sciences Research*, 36(1), 16–18. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.210707.005>
- Selva, Y., Sundar, V., & Arifudeen, A. (2023). Quiet eye duration and performance outcome in petanque. *Malaysian Journal of Sport Science and Recreation*, 19(2), 364–372. <https://doi.org/10.24191/mjssr.v19i2.24012>
- Solihin, S., Setyawati, H., & Hidayah, T. (2022). The effect of balance and concentration exercises on the shooting results of petanque Riau athletes. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(3), 692–704.