

## ANALISIS *LIFE SKILL* ATLET PETANQUE KABUPATEN MUSI RAWAS DAN UPAYA PENGEMBANGANNYA MELALUI STRATEGI PSIKOLOGIS

Adika Fatahilah<sup>1</sup>, Syabawaihi<sup>2</sup>, Aditya Trinanda<sup>3</sup>  
Universitas PGRI Silampari<sup>1,2</sup>, Universitas Mangku Wiyata<sup>3</sup>  
adika.fatahilah05@gmail.com<sup>1</sup>

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis kondisi *life skill* atlet Petanque Kabupaten Musi Rawas serta mengidentifikasi aspek-aspek yang membutuhkan pengembangan melalui strategi psikologis, khususnya *feedback* dan *reinforcement*. Metode penelitian ini adalah pendekatan deskriptif kuantitatif dengan dukungan data kualitatif melalui wawancara, dengan subjek sebanyak 35 atlet Petanque aktif yang terdaftar dalam pembinaan FOPI Kabupaten Musi Rawas, menggunakan instrumen angket *Life Skill Inventory* yang dianalisis secara deskriptif melalui rata-rata dan persentase serta diperkaya interpretasi kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *life skill* atlet Petanque Musi Rawas berada pada kategori sedang (67,3%), dengan dimensi *goal setting* dan *time management* berkategori tinggi, sedangkan *emotional skill* dan *leadership* tergolong rendah, serta kurangnya pemberian umpan balik positif dan sistem *reinforcement* terstruktur dari pelatih menjadi faktor yang memengaruhi kelemahan aspek psikologis atlet. Simpulan, strategi psikologis melalui penerapan *feedback* dan *reinforcement* direkomendasikan sebagai pendekatan efektif untuk meningkatkan motivasi, kedisiplinan, dan keterampilan sosial atlet Petanque serta menjadi dasar pengembangan program pembinaan olahraga berbasis psikologi di tingkat daerah.

**Kata Kunci:** Atlet Petanque, *Feedback*, *Life Skill*, *Reinforcement*, Strategi Psikologis

### ABSTRACT

*The purpose of this study is to analyze the life skills condition of Petanque athletes in Musi Rawas Regency and to identify aspects that require development through psychological strategies, particularly feedback and reinforcement. The method used in this study is a descriptive quantitative approach supported by qualitative data from interviews, involving 35 active Petanque athletes registered under the FOPI Musi Rawas Regency training program. The main instrument used was the Life Skill Inventory questionnaire, covering multiple dimensions, and the data were analyzed descriptively using means and percentages, complemented by qualitative interpretation. The results show that the overall level of athletes' life skills is in the moderate category (67.3%), with goal setting and time management dimensions categorized as high, while emotional skill and leadership are relatively low. In addition, the lack of positive feedback and structured reinforcement from coaches was identified as a contributing factor to the weak development of athletes' psychological aspects. In conclusion, psychological strategies through the*

*application of feedback and reinforcement are recommended as effective approaches to improve athletes' motivation, discipline, and social skills, and can serve as a foundation for developing psychology-based sports training programs at the regional level.*

**Keywords:** *Petanque Athletes, Feedback, Life Skills, Reinforcement, Psychological Strategies*

## PENDAHULUAN

Olahraga tidak semata-mata dimaknai sebagai aktivitas fisik, melainkan juga sebagai wahana pembentukan karakter, kepribadian, serta pengembangan kecakapan hidup (*life skills*) individu (Quinaud et al., 2022). Dalam perspektif pendidikan modern, olahraga berfungsi sebagai instrumen strategis untuk menanamkan nilai-nilai kedisiplinan, tanggung jawab, kerja sama, dan pengendalian diri yang esensial bagi kehidupan sosial (Li, 2021). Keterlibatan dalam aktivitas olahraga memungkinkan seseorang untuk mengembangkan kemampuan berpikir kritis, mengelola tekanan, serta menyelesaikan permasalahan dengan cara yang konstruktif. Oleh karena itu, dimensi psikologis dalam pembinaan olahraga menempati posisi yang sejajar dengan aspek fisik, teknik, dan taktik sebagai faktor penentu keberhasilan performa atlet secara menyeluruh.

Menurut Gould & Carson (2008a), *life skills* dalam konteks olahraga merupakan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan, mengatur emosi, membangun interaksi sosial yang efektif, serta mengambil keputusan yang adaptif baik di dalam maupun di luar arena kompetisi. Dengan demikian, keberhasilan atlet tidak hanya diukur dari capaian medali atau rekor, tetapi juga dari kemampuannya berpikir reflektif, berkolaborasi dalam tim, dan menunjukkan ketahanan mental terhadap tekanan kompetisi. Pembinaan olahraga yang terintegrasi antara aspek fisik dan psikologis diyakini mampu menghasilkan individu yang tangguh, adaptif, serta berkarakter unggul sesuai dengan prinsip pendidikan karakter nasional (Den Hartigh et al., 2024).

Cabang olahraga Petanque, sebagai olahraga presisi yang menuntut ketepatan, konsentrasi, dan ketenangan emosional, memerlukan kesiapan psikologis yang tinggi dari para atletnya (Nogueira et al., 2025). Atlet Petanque dituntut untuk mampu mengambil keputusan secara cepat dan tepat, menjaga fokus dalam situasi kompetitif, serta mempertahankan kestabilan emosi dalam tekanan pertandingan (Habay et al., 2021). Namun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa aspek psikologis atlet Petanque, terutama di tingkat daerah, masih relatif kurang berkembang. Penelitian Barrett et al (2023) mengungkapkan bahwa sebagian atlet Petanque menunjukkan tingkat kecemasan kompetitif yang tinggi, rasa percaya diri yang rendah, serta keterbatasan dalam komunikasi dan kepemimpinan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Chen (2024) yang menyoroti lemahnya kemampuan atlet dalam mengelola stres dan kurangnya motivasi intrinsik untuk mencapai prestasi optimal.

Kondisi tersebut juga tercermin dalam hasil observasi pendahuluan terhadap atlet Petanque Kabupaten Musi Rawas. Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan pengurus cabang olahraga, diketahui bahwa meskipun kemampuan teknis atlet mengalami peningkatan signifikan, aspek psikologisnya masih belum memadai. Banyak atlet belum menunjukkan kematangan emosional, keterampilan

komunikasi interpersonal, dan kemampuan reflektif terhadap performa sendiri. Ketimpangan antara peningkatan kemampuan teknis dan kesiapan mental ini berpotensi menjadi hambatan dalam pencapaian prestasi yang berkelanjutan. Padahal, Newman (2020) menegaskan bahwa pengembangan life skills seperti pengendalian emosi, kepemimpinan, motivasi, dan kerja sama tim merupakan komponen fundamental dalam pembinaan atlet yang berorientasi pada pembentukan karakter dan kemandirian psikologis.

Untuk mengatasi persoalan tersebut, pelatih perlu mengimplementasikan strategi pembinaan yang berorientasi pada penguatan dimensi psikologis melalui pendekatan berbasis feedback (umpan balik) dan reinforcement (penguatan) (Cronin et al., 2022). Feedback berfungsi sebagai informasi korektif maupun motivasional yang membantu atlet memahami kelebihan dan kekurangannya, sementara reinforcement berperan dalam memperkuat perilaku positif melalui penghargaan atau pengakuan atas capaian tertentu (Godinez et al., 2024). Bukti empiris menunjukkan bahwa intervensi umpan balik secara konsisten berkontribusi pada peningkatan performa latihan dan aspek teknis atlet tinjauan sistematis dan meta-analisis menemukan efek positif feedback pada performa latihan kronis dan akut di berbagai modalitas latihan (Bacelar et al., 2024). Selain itu Williamson et al (2024) kajian sistematis terkait intervensi psikologis dalam olahraga melaporkan bahwa pendekatan psikologis termasuk pemberian umpan balik terstruktur dan teknik penguatan dapat meningkatkan hasil kompetitif dan kesejahteraan atlet. Penelitian lapangan Jeong et al (2023) juga mendukung peran reinforcement positif dan goal setting dalam peningkatan kinerja atlet pada berbagai cabang; studi *eksperimental* dan *quasi-eksperimental* di konteks olahraga menunjukkan peningkatan motivasi dan keterlibatan latihan setelah penerapan penguatan positif.

Selain itu Tanabe et al (2025) observasi dan studi kualitatif terhadap praktik pelatih menegaskan pentingnya keterampilan pemberian umpan balik yang dipersonalisasi dan penggunaan reinforcement untuk membangun kepercayaan diri serta pemantauan perkembangan atlet. Mossman et al (2024) Secara teoritis, mekanisme ini selaras dengan *Self-Determination Theory* (SDT) yang menekankan pemenuhan kebutuhan dasar psikologis kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sebagai pendorong motivasi intrinsik; meta-analisis dan tinjauan SDT menunjukkan bahwa intervensi yang memenuhi kebutuhan tersebut (mis. penguatan positif dan umpan balik yang mendukung kompetensi) meningkatkan motivasi adaptif dan hasil perilaku di konteks pendidikan dan olahraga. Ayranci & Aydin (2025) Lebih spesifik lagi, penelitian yang menelaah hubungan pelatih atlet menunjukkan bahwa dukungan pelatih (termasuk umpan balik konstruktif dan reinforcement) berkorelasi positif dengan rasa percaya diri atlet dan variabel psikologis lain yang berhubungan dengan performa. Dengan demikian, terdapat konsensus bukti dari kajian kuantitatif, eksperimen lapangan, dan studi kualitatif bahwa penerapan *feedback* yang terstruktur dan *reinforcement* positif merupakan strategi pembinaan yang efektif untuk meningkatkan kapasitas psikologis atlet termasuk aspek life skills seperti pengelolaan emosi, motivasi, dan kerja sama tim sehingga pendekatan tersebut layak diadopsi dan diuji lebih lanjut dalam konteks Petanque di Kabupaten Musi Rawas. Secara teoretis Minkels et al (2023) efektivitas strategi *feedback* dan *reinforcement* telah banyak dibuktikan pada berbagai cabang olahraga seperti sepak bola, atletik, dan bola voli. Namun, kajian serupa dalam konteks olahraga Petanque, khususnya di tingkat daerah seperti

Kabupaten Musi Rawas, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada aspek biomekanika, teknik lemparan, atau performa kompetitif, sementara dimensi psikologis dan pengembangan *life skills* atlet belum memperoleh perhatian empiris yang memadai. Keterbatasan ini menandakan adanya kesenjangan penelitian (*research gap*) yang perlu dijumpai agar proses pembinaan olahraga Petanque dapat berlangsung secara lebih komprehensif dan berkelanjutan, dengan memperhatikan keseimbangan antara dimensi fisik dan psikologis.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi *life skills* atlet Petanque Kabupaten Musi Rawas serta mengeksplorasi penerapan strategi psikologis berbasis *feedback* dan *reinforcement* dalam konteks pembinaan mereka. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan model pembinaan olahraga berbasis psikologi positif, yang tidak hanya menekankan pada peningkatan performa teknis, tetapi juga pada pembentukan karakter, motivasi intrinsik, dan kecakapan hidup atlet. Lebih jauh, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pelatih dan pengurus cabang olahraga dalam merancang strategi pembinaan yang lebih efektif, humanistik, serta berorientasi pada pengembangan potensi individu secara holistik.

Berdasarkan uraian tersebut, kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada integrasi analisis *life skills* dengan penerapan strategi psikologis berbasis *feedback* dan *reinforcement* dalam konteks olahraga Petanque di tingkat daerah. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung berfokus pada aspek teknis dan biomekanika, penelitian ini secara spesifik mengkaji dimensi psikologis atlet serta menghubungkannya dengan pendekatan pembinaan yang aplikatif. Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi kontekstual dengan mengeksplorasi kondisi empiris atlet Petanque di Kabupaten Musi Rawas yang selama ini belum banyak diteliti, sehingga diharapkan dapat memperkaya literatur pembinaan olahraga berbasis psikologi di Indonesia.

## **KAJIAN TEORI**

### **Olahraga sebagai Media Pengembangan Life Skills**

Olahraga tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai sarana pendidikan yang berkontribusi pada pembentukan karakter dan pengembangan kecakapan hidup (*life skills*). Dalam konteks pendidikan modern, olahraga dipandang sebagai media strategis untuk menanamkan nilai-nilai seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, serta kemampuan mengelola emosi. Melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan olahraga, individu belajar menghadapi tantangan, mengambil keputusan, serta beradaptasi dengan berbagai situasi kompetitif maupun sosial.

Menurut Gould & Carson (2008) olahraga memiliki peran penting dalam membentuk keterampilan hidup yang dapat diterapkan di luar konteks olahraga itu sendiri. Dengan demikian, pengembangan *life skills* dalam olahraga menjadi bagian integral dari pembinaan atlet yang tidak hanya berorientasi pada prestasi, tetapi juga pada pembentukan individu yang adaptif dan berkarakter.

### **Dimensi Psikologis dalam Performa Atlet**

Performa atlet tidak hanya ditentukan oleh aspek fisik, teknik, dan taktik, tetapi juga oleh faktor psikologis. Aspek psikologis meliputi motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, pengendalian emosi, serta kemampuan mengatasi tekanan. Atlet

dengan kesiapan psikologis yang baik cenderung mampu mempertahankan performa optimal dalam situasi kompetitif.

Dalam cabang olahraga seperti Petanque, yang menuntut akurasi dan ketenangan, stabilitas emosi dan fokus menjadi faktor kunci. Atlet harus mampu mengendalikan kecemasan, menjaga konsentrasi, serta membuat keputusan secara cepat dan tepat. Oleh karena itu, pembinaan aspek psikologis menjadi sangat penting untuk mendukung keberhasilan performa atlet secara menyeluruh.

### **Teori *Self-Determination* dalam Konteks Olahraga**

Salah satu teori yang banyak digunakan untuk menjelaskan motivasi dalam olahraga adalah *Self-Determination Theory* (SDT). Teori ini menekankan bahwa motivasi intrinsik individu berkembang optimal tiga kebutuhan psikologis dasar terpenuhi, yaitu kompetensi, otonomi, dan keterhubungan.

Menurut Deci & Ryan (2000) pelatih memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung pemenuhan ketiga kebutuhan tersebut, sehingga atlet dapat berkembang secara optimal baik dari segi performa maupun kesejahteraan psikologis.

### **Feedback dalam Pembinaan Atlet**

*Feedback* atau umpan balik merupakan salah satu strategi penting dalam proses pembelajaran dan pembinaan olahraga. *Feedback* memberikan informasi kepada atlet mengenai performa mereka, baik dalam bentuk koreksi kesalahan maupun penguatan terhadap keberhasilan.

*Feedback* yang efektif bersifat:

- Spesifik
- Tepat waktu
- Konstruktif
- Berorientasi pada proses

Melalui *feedback*, atlet dapat memahami kekuatan dan kelemahan mereka, sehingga mampu melakukan perbaikan secara berkelanjutan. Selain itu, *feedback* juga berperan dalam meningkatkan motivasi dan kepercayaan diri atlet.

### **Reinforcement dalam Pendekatan Psikologis**

*Reinforcement* atau penguatan merupakan strategi yang digunakan untuk memperkuat perilaku positif melalui pemberian penghargaan atau konsekuensi yang menyenangkan. Dalam konteks olahraga, *reinforcement* dapat berupa pujian, pengakuan, atau reward atas pencapaian tertentu.

Penguatan positif terbukti efektif dalam:

- Meningkatkan motivasi latihan
- Memperkuat perilaku adaptif
- Mendorong konsistensi performa

Ketika dikombinasikan dengan *feedback*, *reinforcement* dapat menciptakan lingkungan pembinaan yang suportif dan memotivasi atlet untuk berkembang secara optimal.

### **Integrasi *Life Skills*, *Feedback*, dan *Reinforcement* dalam Pembinaan Petanque**

Integrasi antara pengembangan *life skills*, pemberian *feedback*, dan *reinforcement* merupakan pendekatan komprehensif dalam pembinaan atlet. Dalam olahraga Petanque, pendekatan ini menjadi sangat relevan karena karakteristik olahraga yang menuntut konsentrasi tinggi, kontrol emosi, dan pengambilan keputusan yang cepat.

Pendekatan ini memungkinkan:

- Penguatan aspek psikologis atlet
- Peningkatan kualitas interaksi pelatih-atlet
- Pengembangan karakter dan kecakapan hidup

Dengan demikian, pembinaan olahraga tidak hanya menghasilkan atlet yang berprestasi, tetapi juga individu yang memiliki kesiapan mental dan sosial yang baik.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan dukungan pendekatan kualitatif untuk memperdalam interpretasi hasil. Desain ini dipilih karena sesuai untuk menggambarkan kondisi faktual *life skill* atlet dan mengidentifikasi faktor yang memengaruhi pengembangannya. Subjek penelitian adalah 35 atlet Petanque Kabupaten Musi Rawas yang aktif mengikuti latihan dan kompetisi tingkat daerah dan provinsi. Atlet terdiri dari 20 laki-laki dan 15 perempuan, berusia antara 16–25 tahun, dan telah berlatih minimal selama satu tahun. Instrumen utama berupa *Life Skill Inventory for Sport Athletes* yang dikembangkan berdasarkan teori (Gould & Carson, 2008b) dan telah dimodifikasi untuk konteks Petanque. Angket ini terdiri dari 40 pernyataan dengan skala Likert 1–5 (sangat tidak setuju hingga sangat setuju), mencakup delapan dimensi yang dapat dilihat pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Delapan Dimensi *Life Skill*

Selain itu, dilakukan wawancara semi-terstruktur terhadap tiga pelatih dan lima atlet untuk menggali informasi mendalam terkait pengalaman dan penerapan *feedback* serta *reinforcement* selama latihan.

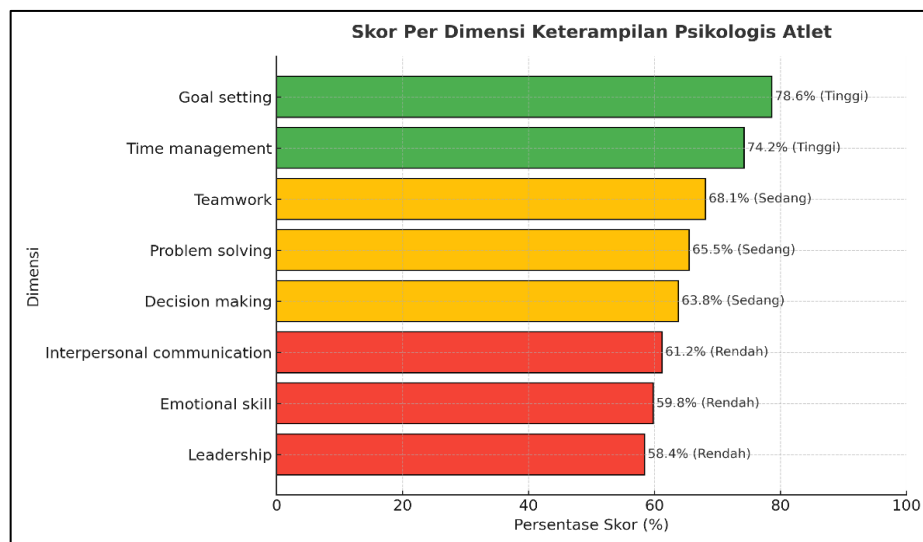
Tahapan penelitian dilaksanakan melalui beberapa langkah sistematis untuk memperoleh data yang valid dan reliabel. Tahap pertama. Persiapan dan validasi instrumen, yang meliputi penyusunan angket serta pedoman wawancara yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas oleh para ahli di bidang psikologi olahraga. Instrumen yang telah tervalidasi digunakan untuk mengukur berbagai aspek psikologis dan keterampilan sosial atlet. Tahap kedua. Pelaksanaan observasi dan pengisian angket oleh atlet. Observasi dilakukan untuk mengamati perilaku nyata atlet dalam situasi latihan dan pertandingan, sementara pengisian angket

dilakukan secara individual untuk menggali persepsi dan pengalaman subjektif atlet terkait faktor-faktor yang diteliti. Tahap ketiga. Wawancara mendalam dengan beberapa atlet yang dipilih secara purposif. Wawancara ini bertujuan untuk memperkuat dan menjelaskan hasil dari data kuantitatif, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih menyeluruh terhadap konteks dan dinamika yang terjadi di lapangan. Tahap keempat. analisis dan interpretasi hasil. Pada tahap ini, seluruh data yang telah terkumpul diolah dan ditafsirkan sesuai dengan tujuan penelitian untuk menghasilkan kesimpulan yang komprehensif.

Data kuantitatif dianalisis dengan statistik deskriptif (rata-rata, persentase, dan kategorisasi tinggi-sedang-rendah). Data kualitatif dari wawancara dianalisis menggunakan teknik reduksi dan interpretasi tematik untuk menemukan pola makna.

## HASIL PENELITIAN

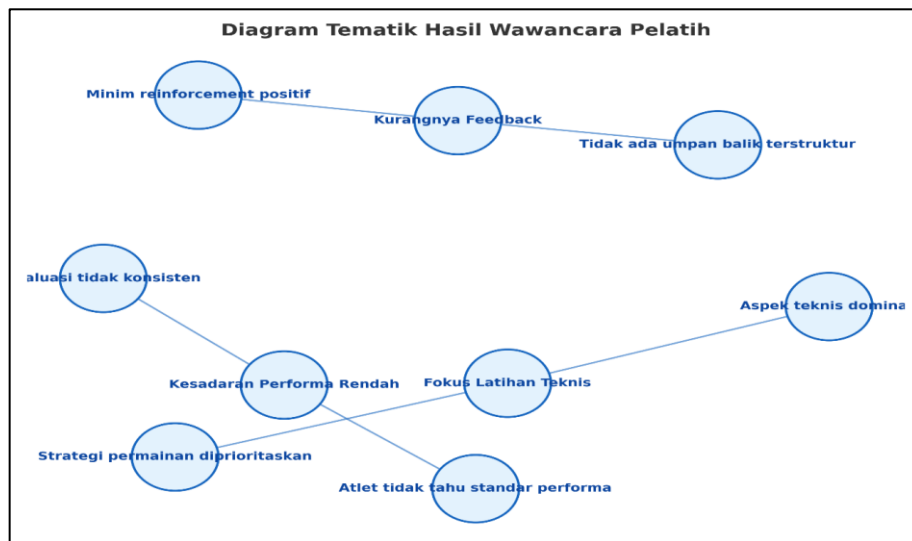
Hasil analisis menunjukkan bahwa secara keseluruhan rata-rata *life skill* atlet Petanque Musi Rawas mencapai skor 67,3% (kategori sedang). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet telah memiliki kemampuan dasar dalam mengelola emosi, menetapkan tujuan, dan bekerja sama, tetapi belum konsisten dalam penerapan sehari-hari. Grafik dimensi *life skill* atlet petanque musu rawas dapat dilihat pada Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Grafik Dimensi *Life Skill* atlet Petanque Musi Rawas

Analisis grafik menunjukkan bahwa dimensi *goal setting* (78,6%) dan *time management* (74,2%) berada pada kategori tinggi, menandakan atlet memiliki kemampuan baik dalam menetapkan tujuan dan mengatur waktu latihan. Dimensi *teamwork* (68,1%), *problem solving* (65,5%), dan *decision making* (63,8%) termasuk kategori sedang, yang menunjukkan kemampuan kolaborasi, pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan cukup baik namun masih perlu ditingkatkan. Sementara itu, dimensi *interpersonal communication* (61,2%), *emotional skill* (59,8%), dan *leadership* (58,4%) tergolong rendah, mengindikasikan perlunya pembinaan lebih lanjut dalam aspek komunikasi, pengelolaan emosi, dan kepemimpinan agar keseimbangan keterampilan psikologis atlet dapat tercapai

secara optimal. Diagram tematik hasil wawancara pelatih dapat dilihat pada Gambar 3 berikut.



Gambar 3. Diagram Tematik Hasil Wawancara Pelatih

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan pelatih, diperoleh tiga tema utama yang menggambarkan kondisi psikologis dalam proses pembinaan atlet, yaitu fokus latihan teknis, kurangnya *feedback* dan *reinforcement*, serta rendahnya kesadaran performa atlet. Seperti terlihat pada Gambar 3, pelatih mengungkapkan bahwa latihan selama ini lebih menitikberatkan pada penguasaan teknik dasar dan strategi permainan, sedangkan aspek psikologis belum menjadi perhatian utama dalam program pembinaan. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pelatihan masih berorientasi pada keterampilan fisik dan taktis tanpa integrasi aspek mental.

Selain itu, pelatih juga menyampaikan bahwa pemberian umpan balik setelah latihan belum dilakukan secara sistematis. Kondisi ini menyebabkan atlet sering kali tidak mengetahui sejauh mana performa mereka telah memenuhi standar yang diharapkan. Minimnya *feedback* dan *reinforcement* positif berdampak pada rendahnya motivasi intrinsik serta kesulitan atlet dalam melakukan evaluasi diri. Temuan ini diperkuat oleh pernyataan pelatih dan hasil observasi lapangan yang menunjukkan bahwa sebagian besar atlet belum memiliki kesadaran yang kuat terhadap capaian performa pribadi mereka.

Secara keseluruhan, hasil wawancara ini menegaskan bahwa aspek psikologis, khususnya mekanisme *feedback*, penguatan positif, dan kesadaran performa, perlu diintegrasikan ke dalam program latihan. Dengan demikian, pembinaan atlet tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan teknis, tetapi juga pada pengembangan kecerdasan emosional dan keterampilan mental yang mendukung performa optimal dalam situasi kompetitif.

## PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa kemampuan *life skill* atlet Petanque di Kabupaten Musi Rawas masih berada pada kategori sedang dan belum mencapai tingkat optimal. Kondisi ini mengindikasikan bahwa proses pembinaan atlet masih dominan berorientasi pada aspek teknis keterampilan permainan,

sementara dimensi psikologis dan sosial belum mendapatkan perhatian proporsional. Dalam konteks pembinaan olahraga modern, ketimpangan tersebut menjadi isu penting karena keberhasilan performa atlet tidak hanya ditentukan oleh keterampilan teknis, tetapi juga oleh kematangan psikologis, pengendalian emosi, serta kemampuan berinteraksi sosial (Cronin et al., 2022).

Menurut Newman et al (2023), pembentukan *life skill* tidak terjadi secara otomatis melalui aktivitas olahraga, melainkan harus diajarkan secara sadar, sistematis, dan terstruktur oleh pelatih. Dalam kerangka ini, strategi psikologis berbasis *feedback* (umpan balik) dan *reinforcement* (penguatan) memiliki peran yang sangat penting dalam memperkuat motivasi, meningkatkan kepercayaan diri, serta menumbuhkan perilaku adaptif atlet (Chrysidis et al., 2020). *Feedback* berfungsi sebagai informasi korektif dan motivasional yang membantu atlet memahami kesalahan serta memperbaiki performanya, sementara *reinforcement* bertujuan memperkuat perilaku positif melalui pemberian penghargaan, pengakuan, atau pujian atas keberhasilan yang dicapai (Cusimano et al., 2025).

Berbagai penelitian mendukung peran penting kedua strategi tersebut dalam pembinaan olahraga. Penelitian Konstantinou et al (2025) menemukan bahwa *feedback* yang diberikan secara tepat meningkatkan persepsi kompetensi atlet muda dan menurunkan tingkat kecemasan kompetitif. Selanjutnya, penelitian Singh et al (2024) menunjukkan bahwa *positive coaching* behaviors, termasuk penguatan positif dan umpan balik instruksional, berkorelasi positif dengan peningkatan motivasi intrinsik dan self-determination atlet. Studi Balk & Englert (2020) memperkuat temuan tersebut dengan bukti bahwa pelatih yang memberikan *constructive feedback* cenderung menciptakan iklim psikologis yang mendukung otonomi, kepercayaan diri, dan semangat kolaborasi dalam tim.

Dalam konteks yang lebih spesifik, Bérubé-Deschênes et al (2024) menegaskan bahwa *feedback* yang diberikan secara empatik dan berorientasi pada pembelajaran akan meningkatkan motivasi intrinsik atlet melalui pemenuhan tiga kebutuhan dasar psikologis: kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial. Sejalan dengan teori tersebut, penelitian Simón-Piqueras et al (2024) menunjukkan bahwa lingkungan latihan yang memberikan *informational feedback* dan *positive reinforcement* mampu meningkatkan *self-efficacy*, *task involvement*, serta kesejahteraan psikologis atlet remaja.

Dimensi *life skill* yang cenderung rendah, seperti *emotional skill* dan *leadership*, juga dapat ditingkatkan melalui strategi penguatan positif (Cronin et al., 2021). Penelitian Regborn et al (2025) menemukan bahwa verbal *reinforcement* berupa pujian yang spesifik terhadap upaya, bukan hasil, secara signifikan meningkatkan ketahanan emosi dan kemampuan regulasi diri atlet muda. Temuan serupa diungkap oleh Rudolph et al (2025) yang menyatakan bahwa *feedback* berbasis *goal-oriented communication* dapat menumbuhkan rasa tanggung jawab, kontrol diri, dan ketekunan latihan.

Selain itu, keterlibatan aktif pelatih dalam memberikan *feedback* dan *reinforcement* secara konsisten terbukti menjadi determinan penting bagi perkembangan psikologis atlet (Thibodeaux & Winsler, 2022). Penelitian Den Hartigh et al (2024) menyoroti bahwa kualitas hubungan pelatih atlet yang didasari empati dan komunikasi positif memiliki pengaruh langsung terhadap rasa memiliki (*sense of belonging*) dan motivasi kompetitif atlet. Penelitian González-Hernández et al (2023) bahkan menunjukkan bahwa iklim psikologis positif yang dibangun

melalui *reinforcement* sosial meningkatkan kemampuan atlet dalam mengelola stres, memperkuat komitmen terhadap latihan, serta meningkatkan kepemimpinan dalam tim. Lebih lanjut, kajian meta-analisis yang dilakukan oleh Mammadov & Schroeder (2023) menegaskan bahwa pendekatan pelatih berbasis *autonomy-supportive feedback* berkontribusi signifikan terhadap perkembangan *life skills*, seperti komunikasi, kerja sama, dan tanggung jawab sosial, terutama pada atlet usia muda. Sementara itu, penelitian Kipp & Bolter (2024) menemukan bahwa intervensi *feedback coaching* berbasis refleksi diri meningkatkan kesadaran metakognitif dan kemampuan evaluasi diri atlet, yang menjadi prasyarat penting bagi pembentukan *self-regulated learning* dalam olahraga.

Temuan lain oleh Bacelar et al (2024) memperlihatkan bahwa kombinasi *positive reinforcement* dan *reflective feedback* dalam pelatihan olahraga individu mampu menurunkan tingkat *burnout* serta meningkatkan keseimbangan emosional atlet. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian terbaru dari Moore et al (2025) yang mengidentifikasi bahwa *reinforcement-based interventions* secara signifikan meningkatkan *resilience*, *team cohesion*, serta *leadership engagement* dalam tim olahraga universitas.

Konsistensi hasil-hasil penelitian tersebut menegaskan bahwa strategi psikologis berbasis *feedback* dan *reinforcement* tidak hanya berfungsi sebagai alat koreksi performa, tetapi juga sebagai instrumen pembentukan karakter, motivasi, dan *life skill* yang lebih luas. Dengan penerapan yang terencana, berkelanjutan, dan kontekstual sesuai karakteristik atlet, pelatih dapat membantu atlet membangun kepercayaan diri, kemandirian, serta kemampuan adaptif terhadap tekanan kompetisi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, pembinaan atlet Petanque di Kabupaten Musi Rawas perlu diarahkan pada pendekatan yang lebih holistik, tidak hanya berorientasi pada keterampilan teknis dan pencapaian prestasi, tetapi juga mencakup aspek pengembangan karakter dan kecakapan hidup melalui penerapan strategi psikologis yang sistematis. Model pembinaan semacam ini sejalan dengan paradigma pembinaan olahraga berbasis psikologi positif yang menekankan keseimbangan antara performa dan kesejahteraan psikologis atlet (Sun et al., 2024).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *feedback* dan *reinforcement* merupakan komponen kunci dalam strategi pembinaan yang berorientasi pada penguatan *life skill*. Pelatih yang mampu mengintegrasikan kedua pendekatan ini secara konsisten dan berkesinambungan akan berkontribusi terhadap pembentukan atlet yang tidak hanya berprestasi secara teknis, tetapi juga matang secara psikologis dan sosial.

## SIMPULAN

Pembinaan atlet Petanque di Kabupaten Musi Rawas perlu mengadopsi pendekatan yang lebih holistik, yang tidak hanya fokus pada keterampilan teknis tetapi juga pada pengembangan *life skill*, seperti kemampuan psikologis dan sosial. Strategi psikologis berbasis *feedback* dan *reinforcement* terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, dan ketahanan emosional atlet, serta mendukung pembentukan karakter dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk performa optimal. Oleh karena itu, pelatih harus mengintegrasikan kedua strategi ini secara konsisten untuk membentuk atlet yang tidak hanya unggul dalam keterampilan teknis, tetapi juga matang secara psikologis dan sosial.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayranci, M., & Aydin, M. K. (2025). The complex interplay between psychological factors and sports performance: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 1–24. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0330862>
- Bacelar, M. F. B., Lohse, K. R., Parma, J. O., & Miller, M. W. (2024). Reinforcement learning in motor skill acquisition: Using the reward positivity to understand the mechanisms underlying short- and long-term behavior adaptation. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 18. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2024.1466970>
- Balk, Y. A., & Englert, C. (2020). Recovery self-regulation in sport: Theory, research, and practice. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(2), 273–281. <https://doi.org/10.1177/1747954119897528>
- Barrett, E., Kannis-Dymand, L., Love, S., Ramos-Cejudo, J., & Lovell, G. P. (2023). Sports specific metacognitions and competitive state anxiety in athletes: A comparison between different sporting types. *Applied Cognitive Psychology*, 37(1), 200–211. <https://doi.org/10.1002/acp.4040>
- Bérubé-Deschênes, N., Smith, J., Roy, M., Cloutier, G., Lemieux, A., Cinar, E., & Garon-Carrier, G. (2024). Profiles of basic psychological needs satisfaction and sociodemographic and school-associated factors. *The Journal of Experimental Education*, 1–14. <https://doi.org/10.1080/00220973.2024.2355213>
- Chen, X. (2024). Explore athletes' sports attitude and its influence on mental health. *Heliyon*, 10(9), e30734. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30734>
- Chrysidis, S., Turner, M. J., & Wood, A. G. (2020). The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American football. *Journal of Sports Sciences*, 38(19), 2215–2224. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1776924>
- Cronin, L., Allen, J., Ellison, P., Marchant, D., Levy, A., & Harwood, C. (2021). Development and initial validation of the life skills ability scale for higher education students. *Studies in Higher Education*, 46(6), 1011–1024. <https://doi.org/10.1080/03075079.2019.1672641>
- Cronin, L., Ellison, P., Allen, J., Huntley, E., Johnson, L., Kosteli, M. C., Hollis, A., & Marchant, D. (2022). A self-determination theory based investigation of life skills development in youth sport. *Journal of Sports Sciences*, 40(8), 886–898. <https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2028507>
- Cusimano, K., Freeman, P., & Moran, J. (2025). Identifying the psyching-up strategies used in strength sports: A concept mapping approach. *Journal of Strength & Conditioning Research*, 39(5), 553–561. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000005057>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*.
- Den Hartigh, R. J. R., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G. P., Emerencia, A., Hill, Y., Platvoet, S., Atzmueller, M., Lemmink, K. A. P. M., & Brink, M. S. (2024). Resilience in sports: A multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective.

- International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 564–586. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2039749>
- Godinez, E. S., Brand, D., Miguel, C. F., & Penrod, B. (2024). A further investigation regarding the efficacy of and preference for positive and corrective feedback. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 57(4), 1070–1081. <https://doi.org/10.1002/jaba.1096>
- González-Hernández, J., Gómez-López, M., Manzano-Sánchez, D., & Valero-Valenzuela, A. (2023). Motivated and without fear of failure: The strength of basic psychological needs in youth Spanish athletes in team sports. *Journal of Human Kinetics*, 87, 235–245. <https://doi.org/10.5114/jhk/162449>
- Gould, D., & Carson, S. (2008a). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 37–41. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Gould, D., & Carson, S. (2008b). Life skills development through sport: Current status and future directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/17509840701834573>
- Habay, J., Van Cutsem, J., Verschueren, J., De Bock, S., Proost, M., De Wachter, J., Tassignon, B., Meeusen, R., & Roelands, B. (2021). Mental fatigue and sport-specific psychomotor performance: A systematic review. *Sports Medicine*, 51(7), 1527–1548. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01429-6>
- Jeong, Y. H., Healy, L. C., & McEwan, D. (2023). The application of goal setting theory to goal setting interventions in sport: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 474–499. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901298>
- Kipp, L. E., & Bolter, N. D. (2024). Motivational climate dimensions predict youth soccer players' psychosocial well-being over time. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102518. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102518>
- Konstantinou, G. N., Kloiber, S., & Blumberger, D. M. (2025). The mental game of tennis: A scoping review and the introduction of the resilience racket model. *Sports*, 13(5), 130. <https://doi.org/10.3390/sports13050130>
- Li, J. (2021). The association between school discipline and self-control from preschoolers to high school students: A three-level meta-analysis (*Vol. 91, Issue 1*). <https://doi.org/10.3102/0034654320979160>
- Mammadov, S., & Schroeder, K. (2023). A meta-analytic review of the relationships between autonomy support and positive learning outcomes. *Contemporary Educational Psychology*, 75, 102235. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2023.102235>
- Minkels, C., van der Kamp, J., & Beek, P. J. (2023). How intrinsically motivating are swimming instructors/lessons in the Netherlands? An observational study through the lens of self-determination theory. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5. <https://doi.org/10.3389/fspor.2023.1236256>
- Moore, L., Isoard-Gautheur, S., & Gustafsson, H. (2025). Psychophysiological markers of athlete burnout: A call to arms. *International Journal of Sports Medicine*, 46(2), 69–78. <https://doi.org/10.1055/a-2433-3930>
- Mossman, L. H., Slemp, G. R., Lewis, K. J., Colla, R. H., & O'Halloran, P. (2024). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and

- meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 540–563. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- Newman, T., Black, S., Santos, F., Jefka, B., & Brennan, N. (2023). Coaching the development and transfer of life skills: A scoping review of facilitative coaching practices in youth sports. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 619–656. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1910977>
- Newman, T. J. (2020). Life skill development and transfer: “They’re not just meant for playing sports.” *Research on Social Work Practice*, 30(6), 643–657. <https://doi.org/10.1177/1049731520903427>
- Nogueira, J. M., Morais, C., Mansell, P., & Gomes, A. R. (2025). Emotional profile of athletes before competition: Contributions for perceived stress, cognitive appraisal and coping strategies. *Frontiers in Sports and Active Living*, 7. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1636826>
- Quinaud, R. T., Possamai, K., Roberto, J., Gonçalves, C. E., & Carvalho, H. M. (2022). The positive impact of sports participation on life skills’ development: A qualitative study with medical students. *Sport in Society*, 1–16. <https://doi.org/10.1080/17430437.2022.2033220>
- Regborn, F. F., Holmström, S., Svensson, M., & Sjögren, M. (2025). Emotion regulation and mental health in young elite athletes. *Sports*, 13(9), 284. <https://doi.org/10.3390/sports13090284>
- Rudolph, K. D., Troop-Gordon, W., Skymba, H. V., Modi, H. H., Ye, Z., Clapham, R. B., Dodson, J., Finnegan, M., & Heller, W. (2025). Cultivating emotional resilience in adolescent girls: Effects of a growth emotion mindset lesson. *Child Development*, 96(1), 389–406. <https://doi.org/10.1111/cdev.14175>
- Simón-Piqueras, J. Á., González-Cutre, D., & García López, L. M. (2024). The potential of sport education to satisfy the basic psychological needs of children from socially vulnerable backgrounds. *Journal of Teaching in Physical Education*, 43(3), 472–482. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2023-0107>
- Singh, A., Kaur Arora, M., & Boruah, B. (2024). The role of the six factors model of athletic mental energy in mediating athletes’ well-being in competitive sports. *Scientific Reports*, 14(1), 2974. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53065-5>
- Sun, H., Soh, K. G., Mohammadi, A., Toumi, Z., Zhang, L., Ding, C., Gao, X., & Tian, J. (2024). Counteracting mental fatigue for athletes: A systematic review of the interventions. *BMC Psychology*, 12(1), 67. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01476-w>
- Tanabe, Y., Devonport, T. J., Cloak, R. J., & Lane, A. M. (2025). Co-constructing confidence and performance: A study of athlete-coach beliefs in elite judo. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(5), 1839–1849. <https://doi.org/10.1177/17479541251346907>
- Thibodeaux, J., & Winsler, A. (2022). Stay positive: Self-talk in relation to motivational climate, goal orientation, and self-talk encouragement in tennis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(4), 769–780. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1918323>
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J. M., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. C. (2024). The performance and

psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 1050–1078. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>