

**KESIAPAN MENTAL ATLET PUTRI *HOCKEY* LAMPUNG PADA
KEJURNAS *HOCKEY INDOOR* U-21 TAHUN 2025**

(Skripsi)

Oleh

ICHA CHOLID



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

ABSTRAK

KESIAPAN MENTAL ATLET PUTRI *HOCKEY* LAMPUNG PADA KEJURNAS *HOCKEY INDOOR* U-21 TAHUN 2025

Oleh

ICHA CHOLID

Kesiapan mental merupakan aspek penting yang membantu atlet menghadapi tekanan dan tuntutan pertandingan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode penelitian kasus (*case study*). Informan penelitian terdiri atas pelatih, 12 atlet putri, dan 2 orang tua atlet yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara sebelum dan sesudah pertandingan, serta dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung tercermin melalui faktor intrinsik berupa motivasi bertanding, kepercayaan diri, fokus dan konsentrasi, kecemasan bertanding, regulasi emosi dan *coping*, serta pengalaman bertanding dan ketangguhan mental, dan faktor ekstrinsik berupa peran pelatih, dukungan orang tua dan keluarga, dukungan rekan setim dan kohesi tim, lingkungan dan *venue* pertandingan, sarana prasarana latihan, serta dukungan organisasi. Pada pertandingan bertekanan tinggi, terutama babak final, sebagian atlet masih mengalami rasa gugup, kekhawatiran melakukan kesalahan, serta kesulitan mempertahankan fokus dan mengendalikan emosi. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet dibentuk oleh interaksi faktor intrinsik dan ekstrinsik yang saling berkaitan, sedangkan kecemasan bertanding merupakan salah satu faktor intrinsik yang berperan dalam membentuk kesiapan mental atlet selama menghadapi kejuaraan.

Kata kunci: Kesiapan Mental, Kecemasan Bertanding, Atlet Putri, *Hockey Indoor*

ABSTRACT

MENTAL PREPAREDNESS OF LAMPUNG'S FEMALE HOCKEY ATHLETES FOR THE 2025 U-21 INDOOR HOCKEY NATIONAL CHAMPIONSHIPS

By

ICHA CHOLID

Mental preparedness is an important aspect that helps athletes face the pressures and demands of competition. This study aims to analyze the mental preparedness of female hockey athletes from Lampung and the factors influencing their competition anxiety in facing the 2025 U-21 National Indoor Hockey Championship. This research applied a descriptive qualitative case study method. The informants consisted of one coach, twelve female athletes, and two parents of athletes selected through purposive sampling. Data were collected through observation, interviews before and after matches, and documentation. Data analysis included data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study show that the mental readiness of female hockey athletes in Lampung is reflected in intrinsic factors such as competitive motivation, self-confidence, focus and concentration, competition anxiety, emotional regulation and coping, as well as competition experience and mental resilience; and extrinsic factors such as the coach's role, parental and family support, support from teammates and team cohesion, the competition environment and venue, training facilities, and organizational support. In high-pressure matches, particularly the finals, some athletes still experience nervousness, fear of making mistakes, and difficulty maintaining focus and controlling their emotions. The study's conclusions indicate that athletes' mental readiness is shaped by the interaction of interrelated intrinsic and extrinsic factors, while competition anxiety is one of the intrinsic factors that plays a role in shaping athletes' mental readiness during championships.

Keywords: Mental Preparedness, Competition Anxiety, Female Athletes, Hockey Indoor

**KESIAPAN MENTAL ATLET PUTRI *HOCKEY* LAMPUNG PADA
KEJURNAS *HOCKEY INDOOR* U-21 TAHUN 2025**

Oleh

ICHA CHOLID

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Penelitian Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2026**

Judul Skripsi

: KESIAPAN MENTAL ATLET PUTRI
HOCKEY LAMPUNG PADA KEJURNAS
HOCKEY INDOOR U-21 TAHUN 2025

Nama

: Icha Cholida

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2213051092

Program Penelitian

: Pendidikan Jasmani

Fakultas

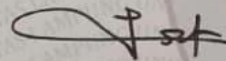
: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

MENYETUJUI

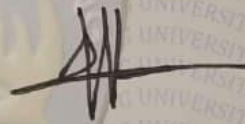
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing 1

Dosen Pembimbing 2

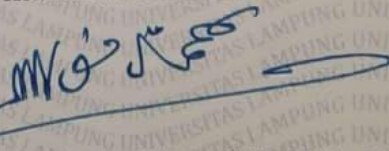


Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 19830308 201504 1 002



Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.
NIP 19930607 202506 1 004

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



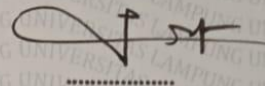
Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M. Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

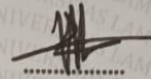
Ketua

: Lungit Wicaksono, M.Pd.



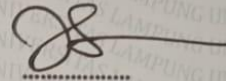
Sekretaris

: Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.



Penguji

: Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP 19870504201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 10 Juni 2026

LEMBAR PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Icha Cholid

NPM : 2213051092

Program Penelitian : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar lampung, 10 Juni 2026
Yang membuat pernyataan


Icha Cholid
NPM 2213051092

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Icha Cholid yang akrab disapa ichol lahir di Jakarta, pada tanggal 29 Juni 2003. Anak ketiga dari empat bersaudara dari pasangan Bapak Cholid Salmin Thalib dan Ibu Apriyani. Penulis mengawali pendidikan formal di TK RA Al Arif Kramat Jati, Jakarta Timur pada tahun 2009 hingga tahun 2010. Penulis melanjutkan pendidikan SD di SDN 1 Rawa Laut Bandar Lampung pada tahun 2010 hingga tahun 2016. Kemudian melanjutkan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 4 Bandar Lampung pada tahun 2016 hingga tahun 2019. Selanjutnya penulis melanjutkan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 10 Bandar Lampung pada tahun 2019 hingga tahun 2022. Pada tahun 2022, penulis resmi diterima sebagai mahasiswa perguruan tinggi negeri melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) serta diterima Beasiswa Pendidikan KIP-K/ Kuliah.

Selama menjalankan masa perkuliahan penulis penulis aktif berpartisipasi dalam kegiatan organisasi dan akademik. Penulis pernah mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON-XXI) Aceh – Sumut pada tahun 2024 sebagai Atlet serta kapten pada cabang olahraga *Hockey indoor* mewakili Provinsi Lampung. Penulis berkesempatan mengikuti kejuaraan Pekan Olahraga Mahasiswa Provinsi Lampung (POMPROV LAMPUNG) cabang olahraga Bola Basket kategori putri mewakili Universitas Lampung yang diselenggarakan di GSG Universitas Lampung pada tanggal 31 Juli – 03 Agustus 2025 dan meraih juara 3. Berkesempatan menjadi asisten dosen pada mata kuliah bola basket pada tahun 2025. Penulis mengikuti kegiatan diluar kampus yaitu berkesempatan menjadi perwakilan wasit dari daerah

Provinsi Lampung untuk Kejuaraan Nasional *Hockey indoor* U-21 di GOR Jalak Harupat, Soreang, Kabupaten Bandung, Jawa Barat pada tanggal 23-30 Agustus 2025, pada tahun yang sama mengikuti pendidikan dan pelatihan teknis tenaga keolahragaan di lingkungan Pemerintah Provinsi Lampung diselenggarakan oleh Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Daerah Provinsi Lampung 8-12 Desember 2025 di Hajimena-Lampung Selatan.

Kegiatan keprofesian yang pernah diikuti antara lain Kegiatan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) Pendidikan Jasmani pada tahun 2023 di Universitas Pendidikan Ganesha Bali, serta Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Aji Mesir, Kecamatan Gedung Aji dan mendapatkan apresiasi atas dedikasi dan kontribusi dalam program *Smart Village*, Kabupaten Tulang Bawang dan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) pada bulan Januari–Februari 2025. Selain itu, penulis juga mendirikan *club* renang bernama ARUNIKA SWIMMING CLUB pada bulan November tahun 2025 serta mendirikan dan menjadi pelatih *hockey indoor* di Bandar Lampung pada tahun 2026.

MOTTO

"Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."

(QS. Al-Insyirah ayat 5-6)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(QS. Al-Baqarah ayat 286)

"Maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan?"

(QS. Ar-Rahman ayat 13)

“Bermimpilah seakan-akan kamu akan hidup selamanya, dan hiduplah seakan-akan kamu akan mati hari ini”

(James Dean)

Selagi tangan sama kaki masih bisa gerak gak ada alasan untuk diam tanpa melakukan aksi karena dunia butuh pembuktian bukan omong kosong!

(Penulis)

Untungnya, bumi masih berputar, untungnya, ku tak pilih menyerah, untungnya, ku bisa rasa, hal-hal baik yang datangnya belakangan

(Bernadya)

Semangat ngalahin semuanya!

(Alam Romadhon)

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah SWT, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukan setiap jalan yang aku lewati. Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga
kupersembahkan karya ini untuk:

Papa Cholid Salmin Thalib dan Mama Apriyani

Sebagai tanda bukti dan rasa terima kasih yang tiada terhingga atas semua kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga dan tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan kupersembahkan karya ini juga untuk:

Abangku Nico Cholid Tahlib, S.H., Kakak ku Putri Honi Cholid, Adik-Adikku Nabila Pratiwi, Tsurayya Majeeda Eerste, Cetta Maulia Ishana Budiman

Yang selalu memberikan dukungan, motivasi dan keceriaan baru di tengah perjuangan untuk menyelesaikan skripsi ini.

Sahabat-sahabatku yang selalu menemani, menghibur dan memberi dukungan saat senang dan sulit tidak bisa di jelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam hidupku.

Bapak dan Ibu Dosen yang telah membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat.

Semua sahabat seperjuangan penjas unila angkatan 2022

Dan

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul "Kesiapan Mental Atlet Putri *Hockey* Lampung Pada Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025". Tak lupa sholawat teriring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumil Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Penelitian Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Rektor Universitas Lampung yang selalu memberi dorongan untuk kemajuan Universitas Lampung, sehingga peneliti termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., Dekan FKIP Universitas Lampung yang telah memfasilitasi dan memberi kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang menyetujui penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.
4. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd., Ketua Program Penelitian Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung memberi dorongan untuk kemajuan Program Penelitian Pendidikan Jasmani dan sekaligus sebagai Penguji telah memberikan saran, kritik, motivasi, dan

semangat memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.

5. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Pembimbing I atas jasanya dalam memberikan arahan, bimbingan, motivasi, semangat, kritik, dan saran, kepada penulis dengan penuh kesabaran selama proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd., selaku Pembimbing II atas jasanya dalam memberikan motivasi, semangat, kritik yang berharga dan bermanfaat demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Penelitian Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu dan masukan serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Dan hanya Tuhan yang bisa membalas semua hal yang telah beliau berikan kepada saya.
8. Tuhan ku Allah SWT., yang senantiasa menerimaku dalam keadaan senang maupun sulit, yang bisa menerimaku apa adanya serta pertolongan yang luar biasa-Nya lah yang selalu menyelamatkan peneliti dari situasi apapun terima kasih banyak untuk semuanya walaupun tidak cukup dengan kata terima kasih, sesungguhnya aku bersaksi Engkaulah Tuhan yang Maha Esa dan Engkaulah satu-satunya Tuhan di dunia ini yang tiada tandingan-Nya.
9. Kepala Pelatih *Hockey Indoor* Lampung Teguh Arijanto, S.Pd., yang telah memberikan izin sekaligus menjadi informan untuk melakukan wawancara penelitian di GOR *Indoor* Jalak Harupat, Soreang, Kabupaten Bandung, Jawa Barat dan Lapangan Intan Futsal Kota Metro. Serta senantiasa memberikan motivasi, semangat, dukungan, dan kepercayaan kepada peneliti untuk berkembang dan mengembangkan *hockey indoor* di Lampung sehat selalu dan terima kasih banyak Bapak semoga apa yang sedang kita perjuangkan untuk *hockey* berbuah manis dikemudian hari.
10. Yang seharusnya menjadi cinta pertama dan panutanku Papa Cholid Salmin Thalib. Terima kasih sudah membuatku terlahir di dunia dan membuatku menjadi putri yang sangat kuat dan mandiri. Skripsi ini aku persembahkan untukmu dan aku buktikan ke papa bahwa aku bisa menyelesaikannya tanpa

kehadiranmu, juga aku bisa menjadi putri kuat dan mandiri seperti apa yang kamu inginkan. Maaf permintaanmu di hari terakhir kita berkomunikasi tidak bisa aku kabulkan, namamu akan terus bersanding dengan namaku sampai akhir hayatku. Semoga kamu sehat selalu ya pa biar bisa liat anakmu ini sukses dengan membawa namamu di belakang namaku, aku tidak pernah sedikitpun membencimu tapi aku selalu ingat apapun itu tentangmu, *i love you more than you think*.

11. Mama Apriyani sayangku, surgaku, penyemangat dalam hidupku, serta putri terbaik, tersabar, dan terhebat yang tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata. Yang dulunya aku anggap ia sangatlah jauh ternyata ia sekarang sangatlah dekat serta selalu menjadi penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini, karena setiap letih dari apapun ia lah sosok yang menjadi tujuan peneliti agar tetap bertahan dari badai apapun dan tetap ingat harus membanggakan, membahagiakan, dan menaikkan derajat beliau agar tidak dipandang remeh oleh siapapun lagi. Mama mungkin belum sempat sarjana tapi warisan kecerdasan mama turun ke anak-anak mama sehingga kami bisa membuktikan bahwa kami bisa sarjana karena mama, dan kami bisa dianggap anak-anak yang berguna karena mama. Penulis telah berhasil menyelesaikan semua ini sesuai apa yang mama inginkan setelah abang lalu penulis, sebentar lagi adik-adik doakan kami selalu ya ma. Hidup lebih lama dan sehat selalu ma penulis masih banyak impian yang harus diselesaikan, dilihat, dan dirasakan oleh mama, karena doa serta ridho dari mama selalu membuat penulis bisa menerjang badai apapun dan menjadi penyemangat. *i love you more* mama.
12. Kepada Hendrika Budiman ayah sambung penulis yang telah mengajarkan apa arti berjuang dan selalu semangat untuk mencari uang, hujan badai petir terjang dagang demi sesuap nasi di rumah dan ongkos sekolah adik-adik, beliau sangat mengajarkan penulis walaupun putri harus bisa selesaikan masalah apapun sendiri sehingga menjadikan penulis menjadi pribadi yang tahan banting, tapi tetap selalu prioritaskan pendidikan. Terima kasih telah menjadi bagian perjalanan dikehidupan penulis dan senantiasa

mengusahakan penulis untuk melanjutkan pendidikan. Kupersembahkan gelar ini untukmu juga.

13. Abangku Nico Cholid Tahlib, S.H., yang aku kira cuek, galak, dan susah diajak ngobrol. Ternyata pas udah gede gini baru faham dan bahkan sekarang alhamdulillahnya udah lebih deket dan gak jaim lagi ya cerita apapun wkwwk. Lihatlah adikmu tumbuh sesuai apa yang kamu inginkan, tidak ada satupun laki-laki yang berani mendekatnya karena didikanmu itu, terima kasih ya sudah ngajarin aku main bola dari kecil ternyata ilmunya kepake sampe besar bang hahaha, terima kasih selalu siap mengajarkan adikmu hal-hal baik, terima kasih selalu mengusahakan adikmu untuk jadi putri hebat dan berpendidikan, terima kasih selalu menjadi garda terdepan disaat adikmu kesulitan. Pokoknya terima kasih banyak untuk semuanya abang, Icha persembahkan gelar ini spesial untuk abang, sehat selalu dan lancar terus rezekinya ya bang, *i love you* bakekok.
14. Kepada kakak ku Putri Honi Cholid serta adik-adik ku Nabila Pratiwi, Tsurayya Majeeda Eerste, dan Cetta Maulia Ishana Budiman. Meskipun kita beda bapak tapi itulah yang menjadi keseruan di dalam rumah saling *roasting-meroasting* tapi gak baperan, serta candaan, senyuman, dan kebahagiaan kalian adalah yang selalu penulis usahakan. Tumbuh lebih baik adik-adik ku penulis yakin kalian bisa lebih hebat dari penulis dan apapun yang sedang kalian usahakan sekarang akan berbuah manis dikemudian hari.
15. Kepada Hidakkk terima kasih mau bertahan dan berjuang bareng selama perkuliahan terima kasih sudah selalu memberikan kepercayaan kepada penulis mulai dari motor, kos-kos an, bahkan tentang uang sekalipun. Terima kasih selalu ngingetin “Icha..... sholat...” “Chol udah sholat belum?” sampe digeret kalo lagi mager haha, terima kasih ya selalu memberikan hal-hal terbaik dalam hidup penulis. Banyak pelajaran yang penulis ambil dari beliau, penulis merasa sangat beruntung dipertemukan oleh teman perkuliahan yang bahkan sudah dianggap seperti keluarga.

Semoga dirimu selalu dalam lindungan Allah SWT., dan senantiasa dimudahkan dalam segala urusannya, serta sukses selalu.

16. Kepada Midun terima kasih telah menjadi *partner* bendahara terbaik, terima kasih atas segala kepercayaan yang diberikan kepada penulis tentang hal apapun itu, terima kasih telah berbagi canda tawa dan pertanyaan-pertanyaan random nya yang buat orang mikir bekali-kali lipat, terima kasih selalu mengingatkan dan membenarkan kesalahan-kesalahan kecil penulis seperti “Cha pake tangan kanan nunjuknya” hal sederhana namun penuh makna, terima kasih banyak ya semoga dirimu senantiasa dilindungi Allah SWT., dimudahkan segala urusannya, serta sukses selalu.
17. Kepada sahabat SMP ku Putri Nabila dan Sonya Gredis Yusefa Darius yang senantiasa selalu memberikan *support*, semangat, dan mau dengerin keluh kesah penulis, nemenin mam es krim sambil nugas tapi tugas nya gak kelar malah cerita kehidupan, dan *sharing* ilmu hukum ke penulis serta keseruan yang ada di fakultas kalian se
18. hingga penulis bisa belajar banyak hal dari kalian. Walaupun ketemunya sekarang kalau sempat tapi, penulis beruntung bisa berteman lama dengan kalian, semoga kalian senantiasa dalam lindungan Allah SWT., sukses selalu dan kebaikan selalu hadir dalam hidup kalian.
19. Kepada Kak Alam Romadhon pelatih basket terbaik Icha. Walaupun semasa perkuliahan Icha ganti cabang olahraga, tapi percayalah cinta pertama Icha itu dibasket dan selalu ada ruang terbaik di hati icha untuk ini. Mungkin icha gak ngelanjutin basket lagi tapi didikan kak Alam benar-benar melekat ditubuh dan fikiran Icha. Motivasi-motivasi kak Alam selalu icha jadikan semangat dan panutan baik sebagai Atlet, Pelatih, maupun di kehidupan Icha sehari-hari. Icha persembahkan skripsi ini buat pelatih terbaik Icha, kak Alam bilangkan gak mau punya murid bodoh dan semua murid kak Alam harus kuliah Alhamdulillah kak Icha akhirnya berhasil di tahap akhir ini, terima kasih kak atas segala dukungannya yang dulunya Icha gak PD bisa ada di titik ini kak Alam datang untuk ngeyakinin Icha kalo Icha bisa, dan Icha akan selalu usaha buat kasih tau ke semua orang yang hadir dihidup

Icha bahwa pelatih Icha yang namanya Alam Romadhon adalah pelatih sekaligus kakak terbaik dalam hidup Icha. Sehat selalu, sukses terus, lancar rezekinya, dimudahkan segala urusannya dan selalu dalam lindungan Allah SWT., buat kak Alam sekeluarga, dan sukses selalu untuk Basket Dasa dan *Instinc Basketball Family*.

20. Kepada Atlet Putri *Hockey indoor* Lampung, terima kasih telah membantu menjadi informan dalam penyusunan penelitian ini, serta kepada Atlet Putra *hockey* Lampung yang turut andil dalam sesi latihan. Semoga perjuangan *hockey* Lampung akan berbuah manis kedepannya.
21. Kepada Taga sepedaku walaupun kamu benda mati tapi aku tetap mengucapkan terima kasih karena mau berjuang bersamaku semasa perkuliahan, setiap kayuhan dan peluh keringat yang membanjiri dari Tanjung Karang ke Universitas Lampung akan selalu ku ingat demi tercapainya gelar ini. Terima kasih juga untuk bang Adi yang mempercayakan Taga ke Icha dan terima kasih atas bantuan-bantuan lainnya, lancar terus rezekinya bang.
22. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani khususnya kelas D terima kasih atas pelajaran yang sangat berharga, mulai dari kompaknya, gak mau kalahnya, sampe di kelas pun benar-benar adu pemikiran yang membuat penulis menjadi berkembang dan memiliki pemikiran serta kepribadian yang lebih baik lagi, terima kasih atas perjuangan dan pengalamannya semoga kalian sukses terus dan senantiasa dilindungi Allah SWT., dimana pun kalian berada.
23. Teman-teman seperjuangan Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 penulis benar-benar mengucapkan beribu terima kasih dan beribu maaf atas segala kisah yang terjadi semasa perkuliahan khusus nya KKL. Penulis benar-benar tidak akan melupakan kejadian itu, terima kasih kepada teman-teman dan siapapun pihak yang terlibat dan telah membantu menyelesaikan permasalahan itu, tanpa kalian penulis tidak akan bisa sampai dititik ini. Semoga ini bisa menjadi pelajaran bagi penulis kedepannya untuk memperbaiki diri lagi menjadi lebih baik, dan untuk kalian semoga kalian

sehat selalu, lancar rezekinya, dimudahkan segala urusannya, serta dilindungi Allah SWT., sukses selalu untuk Penjas angkatan 22.

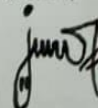
24. Terima kasih yang sebesar-besarnya juga kepada Bapak Jokowi Presiden RI yang ke 7 atas program beasiswa KIP-Kuliah sehingga saya bisa menyelesaikan kuliah hingga akhir serta mendapatkan ilmu yang sangat bermanfaat semasa perkuliahan. Semoga dari kuliah ini saya bisa sedikit ataupun banyak membantu mengharumkan nama bangsa dan negara serta membagikan ilmu dengan baik kepada masyarakat Indonesia dikemudian hari untuk Indonesia generasi emas selanjutnya. Semoga bapak dan keluarga senantiasa diberikan kesehatan, dimudahkan segala urusannya, dilancarkan rezekinya dan selalu dilindungi Allah SWT.

25. Dan untuk diri sendiri terima kasih telah berjuang dan bertahan sejauh ini, tetap jadi pribadi yang lebih kuat dan tahan banting ya. Selalu jadi putri kuat seperti yang orang-orang fikirkan dan jangan pernah menyerah dalam hal apapun. Kita usahakan menjadi putri *independent*, soleha, cerdas, berpendidikan, berwibawa, penuh kasih, dan senantiasa bersyukur itu. Ingat selagi tangan sama kaki masih bisa gerak gak ada kata untuk diam tanpa melakukan aksi karena dunia butuh pembuktian bukan omong kosong!.

26. Umumnya untuk semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Semoga senantiasa dipermudah hidupnya, dan selalu di berikan bahagia juga tawa dan canda selalu dalam hidupnya.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tulisan ini tidaklah sempurna, karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan berguna.

Bandar Lampung, 10 Juni 2026
Penulis,



Icha Cholid
NPM 2213051092

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
 I. PENDAHULUAN.....	 1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	6
1.3 Batasan Masalah.....	7
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian.....	8
1.6 Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2. Manfaat Praktis	8
 II. TINJAUAN PUSTAKA.....	 10
2.1 Kajian Teoritis.....	10
2.1.1 Pengertian Mental dan Kesiapan Mental	10
2.1.2 Hubungan Kesiapan Fisik, Teknik, dan Mental.....	12
2.1.3 Karakteristik Psikologis Atlet Putri	14
2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Mental Atlet	15
2.2.1 Faktor Intrinsik.....	10
2.2.2 Faktor Ekstrinsik.....	24
2.3 Sejarah <i>Hockey</i>	33
2.3.1 Sejarah <i>Hockey</i> di Dunia.....	33
2.3.2 Sejarah <i>Hockey</i> di Indonesia.....	33
2.3.3 <i>Hockey Indoor</i>	34
2.3.4 Peraturan Dalam Bermain <i>Hockey Indoor</i>	36

2.3.5	Teknik Dasar Bermain <i>Hockey Indoor</i>	37
2.3.6	Sarana dan Prasarana <i>Hockey Indoor</i>	44
2.4	Olahraga Prestasi	48
2.4.1	Pengertian Olahraga Prestasi	48
2.4.2	<i>Hockey Indoor</i> Sebagai Olahraga Prestasi	49
2.4.3	Kejuaraan Nasional <i>Hockey Indoor</i> U-21 Sebagai Konteks Kejuaraan	51
2.5	Penelitian Relevan	52
2.6	Kerangka Berfikir	54
III.	METODE PENELITIAN	59
3.1	Pendekatan dan Jenis Penelitian	59
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian	60
3.3	Sumber Data	61
3.3.1	Data Primer	61
3.3.2	Data Sekunder	62
3.4	Subjek dan Objek Penelitian	62
3.4.1	Subjek Penelitian (Informan)	62
3.4.2	Objek	64
3.5	Teknik Pengumpulan Data	65
3.6	Teknik Analisis Data	84
3.6.1	Reduksi Data	85
3.6.2	Penarikan Kesimpulan	85
3.7	Uji Keabsahan Data	86
3.7.1	Triangulasi Teknik	86
3.7.2	Penyajian Data	86
3.7.3	Kepastian Data / Konfirmabilitas	87
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	88
4.1	Deskripsi Umum Lokasi dan Subjek Penelitian	88
4.1.1	Struktur Organisasi <i>Hockey Indoor</i> Lampung	90
4.1.2	Data Prestasi Atlet Putri <i>Hockey Indoor</i> Lampung	92

4.2	Hasil.....	94
4.2.1	Kesiapan Mental Atlet	95
4.2.2	Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Mental Atlet ...	118
4.3	Pembahasan	165
4.3.1	Kesiapan Mental Atlet Putri Hockey Lampung.....	166
4.3.2	Kecemasan Bertanding dan Pengaruhnya Terhadap Performa..	167
4.3.3	Kepercayaan Diri, Pengalaman Bertanding, dan Ketangguhan Mental	168
4.3.4	Pelatih dalam Membentuk Kesiapan Mental	169
4.3.5	Dukungan Keluarga, Teman Setim, dan Kohesi Tim	170
4.3.6	Fasilitas, Sarana Prasarana, dan Lingkungan Pertandingan.....	171
4.3.7	Dukungan Organisasi, Fasilitas, dan Sarana Prasarana	172
4.3.8	Dukungan Organisasi dan Kebutuhan Pembinaan Berkelanjutan	173
4.4	Implikasi Temuan Penelitian	174
4.5	Keterbatasan Penelitian	175
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	179
5.1	Kesimpulan.....	179
5.2	Saran	181
	DAFTAR PUSTAKA.....	184
	LAMPIRAN.....	190

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kisi-Kisi Wawancara Atlet Sebelum Bertanding	67
2. Kisi-kisi Wawancara Pelatih Sebelum Bertanding	68
3. Kisi-Kisi Wawancara Orang Tua	69
4. Kisi-Kisi Wawancara Atlet Setelah Bertanding.....	69
5. Kisi-Kisi Wawancara Pelatih Setelah Bertanding.....	70
6. Pedoman Wawancara Atlet Sebelum Bertanding	72
7. Pedoman Wawancara Pelatih Sebelum Bertanding	75
8. Pedoman Wawancara Orang Tua.....	78
9. Pedoman Wawancara Atlet Setelah Bertanding	79
10. Pedoman Wawancara Pelatih Setelah Bertanding	82
11. Identitas Subjek Penelitian.....	89
12. Data Prestasi Atlet Putri Hockey <i>Indoor Lampung</i>	92

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. <i>Indiana Dribble</i>	38
2. <i>Roll Bola</i>	38
3. <i>Push</i>	39
4. <i>Reserve Push</i>	39
5. <i>Stop Ball</i>	40
6. <i>Shooting</i>	40
7. <i>Memetik Bola</i>	41
8. <i>Penalty Stroke</i>	42
9. <i>Penalti Corner</i>	42
10. <i>Grip Dribble</i>	43
11. <i>Grip Push/ Shooting</i>	44
12. <i>Stik Hockey Indoor</i>	44
13. <i>Bola Hockey Indoor</i>	45
14. <i>Perlengkapan Kiper</i>	45
15. <i>Lapangan dan Gawang Hockey Indoor</i>	47
16. <i>Glove</i>	47
17. <i>Decker</i>	47
18. <i>Kerangka Berfikir</i>	56
19. <i>Struktur Organisasi Hockey Indoor Lampung</i>	90

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	191
2. Surat Balasan Penelitian.....	192
3. Surat Validasi Ahli.....	193
4. Surat Keterangan Telah Diwawancarai.....	197
5. Program Latihan Tahunan dan Bulanan <i>Hockey</i> Lampung	200
6. Program Latihan Perminggu <i>Hockey</i> Lampung	201
7. Transkrip Wawancara Atlet Sebelum Pertandingan	224
8. Transkrip Wawancara Atlet Sesudah Pertandingan	224
9. Dokumentasi	241

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan sesuatu yang sangat populer di seluruh dunia. Masyarakat Indonesia menyadari bahwa menjaga kesehatan adalah hal yang sangat penting selama mereka ingin tetap sehat secara jasmani dan rohani. Hal ini terlihat dari banyaknya orang yang ikut berkejuaraan dalam berbagai jenis olahraga, baik dalam pertandingan daerah, nasional, maupun internasional. Olahraga juga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan dalam bentuk perlombaan dengan tujuan mendapatkan reaksi, kemenangan, serta prestasi. Proses dalam olahraga mencakup semua aktivitas yang dapat membangun dan mengembangkan potensi jasmani serta rohani seseorang.

Berdasarkan pembinaan dan perkembangan olahraga yang sesuai dengan Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005, Tentang Keolahragaan Nasional, 2005 menyatakan bahwa: Pertama pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi. Kedua, pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui jalur keluarga, jalur pendidikan, dan jalur masyarakat yang berbasis pada pengembangan olahraga untuk orang yang berlangsung sepanjang hayat. Jenis olahraga yang diminati merupakan jenis olahraga yang di pertandingkan baik itu tingkat daerah, Provinsi, nasional, bahkan internasional.

Olahraga individu merupakan olahraga yang berisikan satu sampai dua orang seperti beladiri, renang, lari, tenis, bulu tangkis dll. Sedangkan olahraga

kelompok atau tim merupakan olahraga yang dilakukan secara berkelompok dan lebih dari dua orang seperti *hockey*, basket, voli, sepak bola, futsal, dan lain-lain. Dari berbagai olahraga kelompok tersebut *hockey* merupakan olahraga yang diminati dan sedang berkembang di Provinsi Lampung. Hal ini dibuktikan dengan tim putri *hockey* lampung yang lolos pada Pekan Olahraga Nasional (PON) 2024 dan akan segera mengikuti Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025.

Hockey adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, di mana setiap pemain memegang sebuah tongkat yang berbentuk bengkok, disebut stik. Tongkat tersebut digunakan untuk mendorong, menahan, dan memasukkan bola ke gawang tim lawan, *hockey* terbagi menjadi tiga jenis yaitu *hockey outdoor*, *hockey indoor*, dan *ice hockey*. Alat yang digunakan dalam main *hockey* adalah tongkat pemukul yang digunakan untuk menggerakkan bola. Di Indonesia, terdapat dua jenis *hockey* yang berkembang di Indonesia yaitu *hockey indoor* dan *hockey outdoor*. Namun, dalam penelitian ini hanya akan membahas *hockey indoor* dan ada beberapa teknik dasar yang bisa digunakan, yaitu *dribble*, *push*, *stop ball*, *flick*, dan *shooting* Hasanah et al., (2021)

Permainan *hockey indoor* (ruangan) merupakan permainan yang diadopsi dari permainan *hockey outdoor/field* (lapangan). *Hockey* pertama kali dikembangkan di Jerman pada tahun 1950 dan menyebar ke negara lainnya di benua Eropa. *Hockey indoor* adalah permainan yang relatif mirip dengan lapangan basket, dengan balok papan tambahan ditempatkan di setiap garis luar lapangan untuk mencegah bola memantul ke luar lapangan. Oleh karena itu, permainan *hockey indoor* terlihat semakin menarik. Permainan ini menarik secara teknis, fisik, dan mental karena membutuhkan kecepatan permainan yang sangat cepat dan jumlah pemain yang lebih sedikit (6 pemain per tim) Syahrudin et al., (2019).

Kesiapan mental adalah kondisi psikologis atlet yang mencakup keyakinan diri, pengendalian emosi, konsentrasi, serta kemampuan untuk mengelola stres dan tekanan saat bertanding. Disetiap pertandingan selain harus mempersiapkan fisik dan teknik dibutuhkan juga kesiapan mental bertanding, karena tidak jarang

setiap atlet pasti mengalami kecemasan disetiap pertandingan baik dia atlet baru ataupun yang sudah lama. Sebab disetiap pertandingan tekanan-tekanan dari dalam diri maupun dari luar sangat mempengaruhi performa pada saat bertanding.

Menurut Salfina & Aulia, (2021) kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu gejala psikologis negatif yang disebabkan oleh tekanan emosional atau fisik sehingga menyebabkan seseorang mengalami perasaan dan emosi negatif seperti kegelisahan dan ketakutan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi performa seorang atlet di lapangan adalah rasa takut. Ketika atlet mengalami kecemasan yang berlebihan selama kejuaraan, kemampuan mereka untuk berkonsentrasi dan mempelajari teknik menurun, yang dapat menyebabkan kinerja tidak optimal. Dalam persiapan menghadapi kejuaraan yang penting, seperti Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025, selain kemampuan teknis dan fisik, kesiapan mental juga sangat penting untuk menentukan keberhasilan atlet. Kesiapan mental mencakup beberapa aspek, seperti rasa percaya diri, kemampuan mengendalikan emosi, fokus, dan kemampuan menghadapi tekanan saat bertanding. Di sini, peran pelatih sangat penting, tidak hanya dalam membina kemampuan teknis, tetapi juga dalam memberikan dukungan psikologis bagi atlet.

Pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan atlet, terutama dalam cabang olahraga yang kompetitif seperti *hockey*. Dalam konteks olahraga, pelatih tidak hanya berfungsi sebagai pengarah teknik dan strategi, tetapi juga sebagai pembimbing mental yang dapat mempengaruhi kesiapan mental atlet. Kesiapan mental merupakan faktor kunci yang dapat menentukan performa atlet di lapangan, terutama dalam situasi kejuaraan yang penuh tekanan. Gaya kepemimpinan pelatih yang komunikatif dan terbuka mampu menurunkan tingkat kecemasan atlet *hockey* sebelum bertanding. Pelatih berperan penting dalam menjaga motivasi dan fokus atlet selama masa persiapan kejuaraan. Kesiapan mental atlet tidak hanya bergantung pada faktor dari dalam diri

mereka, seperti sifat dan pengalaman pribadi, tetapi juga dari luar, seperti lingkungan latihan dan dukungan orang sekitar Zainudin, (2021).

Selain faktor intrinsik dan interaksi dengan pelatih, kesiapan mental atlet juga sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan latihan dan fasilitas yang memadai. Tim putri *hockey* Lampung memiliki potensi dan prestasi, observasi menunjukkan adanya tantangan terkait ketersediaan sarana dan prasarana yang belum sepenuhnya standar untuk kejuaraan *hockey indoor*. Latihan yang sering dilakukan pada lapangan yang berbeda standar atau dengan peralatan yang kurang lengkap dapat menimbulkan kecemasan situasional (contohnya takut cedera, kesulitan dalam beradaptasi cepat dengan lapangan standar *hockey indoor* di hari pertandingan, ataupun rasa tidak percaya diri terhadap persiapan yang sudah dilakukan). Kondisi ini dapat menghambat fokus dan keyakinan atlet, yang pada akhirnya memengaruhi kesiapan mental mereka secara keseluruhan menjelang Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025.

Kesiapan mental atlet dapat dilihat dari tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet. Kecemasan biasanya muncul karena takut dinilai buruk oleh ribuan penonton, yang bisa mengancam harga diri atlet. Masalah kecemasan yang dialami atlet beragam, ada yang berasal dari luar diri atlet, seperti adanya lawan, wasit, penonton, dan lingkungan sekitar. Kecemasan juga bisa disebabkan oleh faktor intrinsik, seperti penampilan buruk karena takut gagal, sifat kepribadian yang cemas, dan pengalaman bertanding yang masih kurang. Sementara itu, kecemasan yang disebabkan oleh faktor ekstrinsik meliputi lawan, penonton, teman, pengurus, tempat pertandingan, fasilitas, perlengkapan, serta tuntutan dari pelatih dan keluarga.

Putri cenderung merasa cemas lebih banyak dibandingkan laki-laki, karena mereka lebih peka terhadap perasaan dan emosi mereka sendiri, termasuk rasa cemas. Rendriyana, (2017) Perbedaan tingkat kecemasan juga terjadi berdasarkan jenis kelamin, antara laki-laki dan putri. Dalam hal kecemasan, putri lebih merasa cemas karena merasa tidak mampu dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini terjadi karena laki-laki cenderung lebih eksploitatif dan aktif, sedangkan

putri lebih sensitif. Laki-laki juga lebih rileks dibandingkan putri. Putri lebih mudah terpengaruh oleh tekanan lingkungan, seperti mudah menangis, kurang sabar, dan lebih mudah merasa cemas dibandingkan laki-laki Agustina, et al., (2020)

Berdasarkan hasil observasi saya terhadap atlet putri *hockey* Lampung saat mereka mengikuti kegiatan Pekan Olahraga Nasional XXI Tahun 2024 lalu, ada beberapa atlet tampak menghadapi tantangan dalam kesiapan mental bertanding. Kondisi ini tercermin dari munculnya tanda-tanda kecemasan, seperti keinginan buang air kecil atau besar, ekspresi wajah yang menunjukkan kebingungan, terkejut melihat lapangan *hockey indoor* yang asli karena terlihat lebih besar dan lebih panjang dari perkiraan serta penurunan motivasi ketika menerima arahan tegas dengan nada tinggi dari pelatih di dalam lapangan. Gejala tersebut menunjukkan bahwa faktor psikologis, seperti motivasi, pengendalian emosi, kepercayaan diri, peran pelatih, lingkungan dan kemampuan beradaptasi terhadap tekanan dalam diri maupun luar diri, memegang peranan penting dalam menentukan kesiapan mental atlet. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terencana untuk membantu atlet mengelola kecemasan dan mempertahankan fokus selama pertandingan, agar performa dapat tetap optimal di bawah berbagai situasi kompetitif."

Berdasarkan hal tersebut, penting dilakukan analisis yang mendalam mengenai kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung pada Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025 yang akan dilaksanakan pada bulan Agustus. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kesiapan mental atlet pada kejuaraan nasional kali ini serta apa saja faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding yang dialami atlet pada saat sebelum kejuaraan dan saat kejuaraan. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan sumbangan nyata terhadap pengembangan *hockey* di Lampung maupun di Indonesia, mengingat cabang olahraga *hockey* ini masih berkembang di Indonesia khususnya Provinsi Lampung. Tidak hanya sebagai upaya untuk pengembangannya saja, tetapi juga

sebagai bahan untuk peningkatan prestasi *hockey* khususnya pada Provinsi Lampung.

Berdasarkan latar belakang dari permasalahan di atas, penulis tertarik untuk menggali dan menganalisis lebih jauh tentang “Kesiapan Mental Atlet Putri *Hockey* Lampung Pada Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025”. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat dalam meningkatkan kualitas atlet dan pelatih dalam mempersiapkan mental bertanding atlet serta atlet dapat menangani kecemasan yang akan dilalui pada pertandingan selanjutnya.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Sebagian atlet mengalami gejala kecemasan sebelum pertandingan, seperti gelisah, ingin buang air kecil atau besar, sulit berkonsentrasi, dan kurang percaya diri saat menghadapi lawan yang dianggap lebih unggul.
2. Pelatih belum sepenuhnya menerapkan pendekatan psikologis dalam proses latihan, sehingga perhatian terhadap kesiapan mental atlet masih terfokus pada aspek fisik dan teknis saja.
3. Hubungan komunikasi antara pelatih dan atlet belum optimal, sehingga beberapa atlet merasa kurang mendapatkan dukungan emosional ketika menghadapi beban latihan dan tekanan pertandingan.
4. Belum adanya program pelatihan mental yang terstruktur dalam agenda persiapan pertandingan, seperti latihan visualisasi, pengelolaan stres, atau teknik relaksasi.
5. Keterbatasan sarana dan prasarana latihan khususnya lapangan *hockey indoor* yang sesuai standar kejuaraan serta kelengkapan alat permainan, belum sepenuhnya memadai, yang berpotensi menjadi faktor pemicu kecemasan dan rasa kurang percaya diri dalam kesiapan mental atlet.

6. Atlet cenderung kehilangan fokus atau merasa tertekan saat menerima arahan tegas dari pelatih di tengah pertandingan.
7. Semangat bertanding menurun ketika menghadapi situasi permainan yang tidak sesuai harapan, misalnya tertinggal skor.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan, serta untuk memberikan arah dan maksud yang jelas dalam penelitian ini, peneliti membatasi ruang lingkup pembahasan pada aspek:

1. Penelitian ini berfokus pada analisis kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan bertanding, yang dikaji melalui pengalaman atlet sebelum dan sesudah pertandingan dalam persiapan menuju Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025.
2. Faktor Ekstrinsik: Faktor Ekstrinsik seperti keterbatasan sarana dan prasarana latihan serta interaksi pelatih-atlet akan diteliti sebatas pengaruhnya terhadap dimensi kecemasan dan kesiapan mental atlet, dan bukan merupakan kajian evaluatif mendalam atas aspek manajemen tim atau infrastruktur.
3. Objek penelitian (informan dan lokasi): Objek utama penelitian ini adalah atlet putri *hockey* Lampung yang dipersiapkan untuk Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Sumber data penelitian ini (informan) dibatasi hanya pada atlet, pelatih kepala, dan dua orang tua atlet yang dipilih secara spesifik (*purposive sampling*) untuk mendapatkan data yang mendalam (triangulasi).

1.4 Rumusan Masalah

1. Bagaimana kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dalam menghadapi pertandingan pada Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding atlet dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Menjelaskan bagaimana kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dalam menghadapi pertandingan pada Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025.
2. Mengetahui apa saja faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding atlet dalam menghadapi kejuaraan nasional.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Menambah wawasan dan referensi ilmiah dalam bidang ilmu keolahragaan, khususnya terkait kesiapan mental bertanding atlet *hockey indoor*.
2. Memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psikologi olahraga, terutama mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesiapan mental atlet putri pada *level* kejuaraan nasional.
3. Menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik serupa di cabang olahraga lain atau kategori usia berbeda.

1.6.2. Manfaat Praktis

1. Bagi Pelatih

Memberikan wawasan tentang pentingnya peran psikologis dalam kepelatihan dan bagaimana pendekatan komunikasi, motivasi, serta pemahaman karakter atlet dapat meningkatkan kesiapan mental menjelang pertandingan besar.

2. Bagi Atlet

Membantu menyadari pentingnya kesiapan mental dalam pertandingan serta membangun kesadaran untuk menjalin hubungan terbuka dan positif dengan pelatih sebagai sumber dukungan emosional.

3. Bagi Pengurus Tim / Pengprov FHI Lampung

Menjadi bahan evaluasi dalam merancang program pembinaan atlet yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik dan teknis, tetapi juga menyertakan pelatihan mental dan pembinaan psikologis dalam rangka persiapan

kejuaraan nasional. Penelitian ini juga diharapkan menjadi masukan penting dalam upaya pemenuhan sarana dan prasarana latihan seperti lapangan yang sesuai standar *hockey indoor* kelengkapan alat permainan (lapangan, stik, bola, gawang, pelindung), serta fasilitas pendukung lainnya.

4. Bagi Peneliti Lain

Menjadi landasan awal untuk penelitian lebih lanjut yang mengkaji hubungan kepemimpinan pelatih, komunikasi interpersonal, kesiapan mental atlet, dan dukungan organisasi olahraga, khususnya Pengprov FHI sebagai pemangku kebijakan dalam penyediaan sarana-prasarana dan sistem pembinaan.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Pengertian Mental dan Kesiapan Mental Atlet

1. Pengertian Mental

Mental mencakup keseluruhan aspek psikologis individu yang berkaitan dengan cara berpikir, merasakan, berkonsentrasi, mengatur emosi, membuat keputusan, memberi motivasi pada diri sendiri, dan merespons tantangan. Dalam dunia olahraga, mental tidak terpisah dari fisik, teknik, dan strategi, tetapi berfungsi sebagai elemen penting yang memengaruhi bagaimana seorang atlet berlatih, bertanding, menghadapi tekanan, serta menjaga performa. Dalam kajian psikologi olahraga, psikologi olahraga dan latihan membahas faktor pribadi, situasi, kelompok, serta penerapan teknik psikologis untuk membantu individu berfungsi lebih baik. Buku tersebut juga mencakup bahasan tentang motivasi, stres, kecemasan, kejuaraan, pelatihan keterampilan psikologis, pengaturan latar, imajinasi, konsentrasi, dan rasa percaya diri.

Mental dalam olahraga, atau mental bertanding, merujuk pada kondisi, kesiapan, dan kemampuan psikologis atlet untuk mengelola pikiran, perasaan, emosi, motivasi, percaya diri, konsentrasi, serta reaksi terhadap tekanan baik dalam latihan maupun pertandingan. Mental bertanding mencakup lebih dari sekadar keberanian dalam menghadapi lawan; hal ini juga melibatkan kemampuan atlet untuk tetap tenang dalam situasi sulit, fokus pada strategi permainan, tidak terpengaruh oleh kesalahan, mampu mengendalikan kecemasan, serta tetap optimis meskipun berada di bawah tekanan kejuaraan. Dalam arena pertandingan, mental merupakan salah satu faktor krusial yang menentukan sejauh mana kemampuan fisik, teknik, dan taktik atlet dapat diperlihatkan dengan baik Weinberg & Gould, (2024).

2. Kesiapan Mental Atlet

Kesiapan mental adalah salah satu elemen krusial bagi kinerja atlet, terutama ketika mereka menghadapi situasi kompetitif yang menimbulkan tekanan tinggi. Dalam dunia olahraga prestasi, kesiapan mental tidak hanya diartikan sebagai "siap untuk bertanding" secara umum, tetapi lebih kepada kondisi psikologis yang memungkinkan atlet untuk tetap dapat berkonsentrasi, termotivasi, memiliki rasa percaya diri, mengontrol emosi, serta mampu menghadapi tekanan pertandingan dengan cara yang adaptif. Artinya, kesiapan mental merupakan keadaan di mana atlet bisa menunjukkan potensi terbaiknya bukan hanya karena latihan fisik dan teknik yang memadai, melainkan juga karena kondisi psikologis yang mendukung. Pandangan ini sejalan dengan buku *Foundations of Sport and Exercise Psychology* Weinberg, R. S., & Gould, (2023) yang menyatakan bahwa kinerja olahraga dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu, lingkungan, dan pengembangan keterampilan mental melalui latihan serta pengalaman.

Kesiapan mental atlet merupakan kondisi psikologis yang dimiliki atlet untuk menghadapi latihan maupun pertandingan sehingga mampu menampilkan performa secara optimal. Kesiapan mental tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengendalikan emosi, tetapi juga mencakup aspek kepercayaan diri, motivasi, konsentrasi, kemampuan mengatasi tekanan (*coping*), serta regulasi diri yang mendukung keberhasilan atlet dalam situasi kompetitif. Atlet yang memiliki kesiapan mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, mempertahankan fokus, dan mengelola kecemasan sehingga dapat

\menampilkan performa yang lebih konsisten. Oleh karena itu, kesiapan mental menjadi salah satu faktor penting yang harus dipersiapkan selain kesiapan fisik, teknik, dan taktik, karena kondisi psikologis yang optimal dapat memberikan pengaruh besar terhadap pencapaian prestasi olahraga. Kesiapan mental atlet merupakan kondisi psikologis yang dimiliki atlet untuk menghadapi latihan maupun pertandingan sehingga mampu menampilkan performa secara optimal Afifah Dwi Pramesti, et al., (2022).

Penelitian terbaru juga menunjukkan betapa pentingnya kesiapan mental dalam kejuaraan olahraga. Alecu & Onea, (2025) mengungkapkan bahwa kesiapan psikologis berperan vital bagi kinerja atlet saat menghadapi tekanan kompetitif, dan intervensi psikologis yang meliputi penetapan tujuan, visualisasi, *mindfulness*, dan kohesi tim dapat meningkatkan motivasi, mengurangi kecemasan baik secara kognitif maupun fisik, serta memperkuat rasa percaya diri. Kajian lain mengenai hubungan antara ketangguhan mental dan kecemasan pada atlet menunjukkan bahwa kesiapan mental sangat terkait dengan cara atlet mengatasi tekanan saat bertanding. Study, (2025) mengungkapkan bahwa ketangguhan mental memiliki hubungan negatif dengan kecemasan kompetitif, yang berarti atlet yang lebih tangguh secara mental cenderung mengalami kecemasan kompetitif yang lebih rendah. Hasil-hasil tersebut mendukung pemahaman bahwa kesiapan mental adalah gabungan dari motivasi, pengendalian emosi, konsentrasi, dan kemampuan untuk menghadapi tekanan kejuaraan.

2.1.2 Hubungan Kesiapan Fisik, Teknik, dan Mental

Dalam olahraga berprestasi, kesiapan fisik, keterampilan teknik, dan kondisi mental adalah tiga elemen yang saling berhubungan dan tak dapat dipisahkan. Atlet yang memiliki kesehatan fisik yang baik dan keterampilan teknik yang cukup sering kali merasa lebih siap menghadapi pertandingan. Sebaliknya, atlet yang merasakan fisiknya belum ideal atau tekniknya belum sempurna lebih rentan terhadap keraguan, kehilangan konsentrasi, dan kecemasan saat bertanding. Oleh karena itu, kesiapan mental dalam olahraga tidak berdiri sendiri, melainkan tumbuh bersamaan dengan kesiapan fisik dan teknik yang dimiliki oleh atlet. Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam buku *Sport, Exercise, and Performance Psychology* oleh Mugford et al., (2019) yang menyebutkan bahwa hubungan antara pikiran dan tubuh serta tantangan dalam performa merupakan unsur penting dalam penelitian psikologi olahraga, termasuk bagaimana keterampilan mental diterapkan dalam konteks kinerja.

Pada arena kejuaraan, kesiapan fisik berfungsi sebagai fondasi untuk rasa aman dan kepercayaan diri atlet. Saat atlet merasakan tubuhnya dalam keadaan bugar, kuat, dan siap menghadapi tantangan dalam permainan, ia cenderung merasakan peningkatan dalam rasa percaya diri. Sebaliknya, jika atlet merasa kesehatan fisiknya tidak optimal, perasaan ragu dan khawatir akan lebih mudah muncul. Weinberg, R. S., & Gould, (2023) menyoroti pentingnya faktor psikologis sebagai bagian dari kinerja olahraga dan menguraikan bahwa perilaku dan kinerja atlet dipengaruhi oleh faktor-faktor pribadi yang saling terkait, termasuk keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Untuk meraih prestasi terbaik, olahraga memerlukan empat elemen utama, yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental, yang kesemuanya saling berhubungan.

Selain aspek fisik, penguasaan teknik juga memengaruhi keadaan mental atlet saat bertanding. Atlet yang merasa telah menguasai dasar-dasar teknik dengan baik akan lebih tenang dalam membuat keputusan, lebih percaya diri saat mengikuti instruksi, dan lebih berani menghadapi lawan. Di sisi lain, jika penguasaan teknik belum mantap, atlet cenderung lebih cepat panik atau kebingungan ketika menghadapi tekanan dalam permainan. Dalam buku *Sport Psychology Essentials* oleh Nicholls, (2022), keterampilan mental dijelaskan sebagai landasan untuk membantu atlet mencapai tujuan performa mereka, dan hal itu berfungsi dengan baik ketika atlet merasa siap dengan tuntutan tugas yang mereka hadapi. Dengan demikian, kesiapan teknis bukan sekadar masalah keterampilan motorik, tetapi juga menjadi sumber kepercayaan diri dan ketenangan mental saat bertanding.

Kaitan antara kondisi fisik dan mental juga didukung oleh penelitian terbaru tentang kecemasan kompetitif. Penelitian Isnanto, (2022) menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif dapat memberikan dampak besar pada performa atlet, termasuk kualitas penampilan, risiko cedera, dan proses pemulihan untuk bermain kembali. Artikel tersebut juga menjelaskan bahwa kecemasan kompetitif memiliki komponen kognitif dan fisik, sehingga gangguan pada kondisi psikologis dapat mengurangi efektivitas penggunaan kemampuan fisik

yang dimiliki atlet. Adanya hubungan antara profil psikologis atlet, kecemasan kompetitif, kepercayaan diri, dan keadaan aliran ini menguatkan bahwa kesiapan fisik dan keterampilan teknis tidak akan optimal jika kondisi mental atlet terganggu oleh kecemasan atau kurangnya rasa percaya diri.

2.1.3 Karakteristik Psikologis Atlet Putri

Seorang atlet putri cenderung memiliki kepekaan terhadap penilaian diri dan orang lain, serta pentingnya rasa aman dalam lingkungan latihan dan kejuaraan. Ini tidak menunjukkan bahwa atlet putri selalu memiliki kelemahan mental, tetapi menunjukkan bahwa faktor relasional seperti dukungan dari pelatih, keluarga, dan rekan tim dapat berkaitan signifikan terhadap motivasi, ketenangan, dan kepercayaan diri mereka. Dalam konteks olahraga tim, aspek ini semakin krusial karena atlet tidak hanya menghadapi tuntutan performa pribadi, tetapi juga tanggung jawab terhadap tim. Pentingnya komunikasi, kerja tim, *reinforcing*, dan dukungan sosial dalam pengembangan atlet. Seorang atlet akan melakukan kegiatan seperti latihan fisik dan mental yang dilakukan untuk mendukung olahraga yang ditekuninya. Mulai dari latihan rutin yang dijalani setiap hari, setiap minggu bahkan setiap bulan, atau latihan ketika mempersiapkan sebuah pertandingan Kusumawati, I., & Cahyati, S. (2019).

Secara umum, atlet dari olahraga tim cenderung lebih peduli terhadap kepentingan tim dibandingkan dengan atlet dari olahraga individu Nopiyanto et al., (2022). Dalam pembahasan tentang karakteristik atlet, ada beberapa hal yang mempengaruhi mereka. Aspek tersebut antara lain kontrol diri dan tingkat kecemasan. Kecemasan atlet putri lebih tinggi dibandingkan atlet putra, ini menunjukkan ada perbedaan nyata dalam tingkat kecemasan antara atlet putra dan putri, di mana atlet putri lebih cemas. Karena itu, dapat disimpulkan bahwasannya atlet putra lebih mampu mengendalikan diri dan emosinya dibandingkan atlet putri Nurhadi et al., (2023).

Ketangguhan mental dalam olahraga dipengaruhi oleh jenis kelamin atlet. Stres yang besar dan hambatan psikologis menjadi penghalang bagi atlet putri untuk mengembangkan ketangguhan mental. Tingkat kesehatan mental yang rendah

membuat putri lebih rentan terhadap dampak tekanan psikologis, sehingga atlet putri memiliki gejala depresi dua kali lebih banyak dibandingkan atlet putra. Jika dibandingkan dengan atlet putra, atlet putri lebih mungkin mengalami depresi, kecemasan sosial, dan kurangnya dukungan. Karena tekanan unik yang mereka hadapi saat latihan, atlet elit putri lebih mungkin menderita depresi ringan hingga berat dibandingkan rekan mereka yang bukan atlet, karena tantangan yang mereka hadapi dalam hidup, seperti konflik antar pribadi, diskriminasi dalam olahraga, masa haid, rasa cemburu yang lebih dominan dari pada atlet putra, atlet putri melaporkan tingkat gejala kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan atlet putra. Dengan demikian, atlet membutuhkan ketangguhan mental yang tinggi agar tetap tenang di bawah tekanan dan mencapai hasil terbaik saat bertanding Rindaini Nopialestari et al., (2023).

2.2 Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Kesiapan Mental Atlet

Kesiapan mental atlet merupakan kondisi psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik yang berasal dari dalam diri atlet maupun dari lingkungan sekitarnya. Faktor-faktor tersebut berperan dalam membentuk kemampuan atlet untuk mengendalikan emosi, mempertahankan motivasi, meningkatkan kepercayaan diri, serta menghadapi tekanan selama latihan dan pertandingan. Secara umum, faktor yang memengaruhi kesiapan mental atlet dapat dikelompokkan menjadi dua, yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi aspek-aspek yang berasal dari diri atlet. Sementara itu, faktor ekstrinsik meliputi aspek-aspek yang berasal dari luar diri atlet. Interaksi antara faktor intrinsik dan ekstrinsik tersebut menentukan tingkat kesiapan mental atlet dalam mencapai performa optimal pada saat bertanding. faktor-faktor tersebut dijelaskan sebagai berikut:

2.2.1 Faktor Intrinsik

1. Motivasi Bertanding

Motivasi bertanding merupakan elemen psikologis yang sangat krusial dalam dunia olahraga prestasi, karena berperan sebagai penggerak utama bagi atlet

untuk berlatih, menghadapi tekanan, dan berupaya meraih hasil terbaik di dalam pertandingan. Dalam ranah olahraga, motivasi tidak hanya dianggap sebagai semangat yang sementara, melainkan sebagai penggerak yang mempengaruhi arah perilaku, tingkat usaha, serta ketekunan atlet dalam mencapai target performa. Dengan demikian, motivasi untuk berkejuaraan berkaitan erat dengan cara atlet memaknai pertandingan, menetapkan sasaran, serta menjaga semangat saat menghadapi situasi yang penuh persaingan.

Dalam konteks psikologi olahraga, motivasi bertanding bisa berasal dari faktor intrinsik atlet itu sendiri maupun dari faktor ekstrinsik. Dari segi intrinsik, motivasi bisa berupa keinginan untuk meraih kemenangan, keinginan untuk menunjukkan potensi diri, kebutuhan untuk berkembang, serta dorongan untuk mencapai prestasi. Sedangkan dari segi ekstrinsik, motivasi dapat diperkuat oleh dukungan pelatih, keluarga, rekan tim, penghargaan, atau makna sosial dari sebuah kemenangan. Dalam buku *Foundations of Sport and Exercise Psychology* oleh Weinberg, R. S., & Gould, (2023) menekankan bahwa perilaku atlet di arena olahraga dipengaruhi oleh faktor pribadi dan situasional, sehingga motivasi untuk berkejuaraan bukanlah hal yang terpisah, tetapi merupakan hasil dari interaksi antara tujuan individu atlet dan lingkungan kompetitif yang dihadapinya.

Penelitian Syaukani, et al., (2020) mengenai atlet mahasiswa di PPLOP Jawa Tengah menunjukkan bahwa pemahaman tentang motivasi belajar dan berlatih harus dilakukan secara menyeluruh, mengingat atlet menghadapi dua peran sekaligus sebagai pelajar dan atlet, sehingga motivasi memiliki peranan penting dalam mempertahankan keterlibatan dan konsistensi mereka di jalur pembinaan. Dalam kesiapan mental dijelaskan bahwa intervensi psikologis yang mencakup penetapan tujuan, kesadaran penuh, kohesi tim, dan strategi mental lainnya dapat meningkatkan motivasi atlet sekaligus membantu menurunkan kecemasan saat bersaing. Ini menunjukkan bahwa motivasi dalam kejuaraan bukan sekadar hasil dari faktor genetik, tetapi juga dapat dibina melalui metode psikologis yang tepat.

2. Kepercayaan Diri Atlet

Kepercayaan diri adalah salah satu unsur krusial dalam kesiapan mental seorang atlet karena berkaitan langsung dengan keyakinan mereka terhadap kemampuan untuk memenuhi tantangan di lapangan. Dalam dunia olahraga tingkat tinggi, kepercayaan diri tidak sekadar berarti merasa “berani”, melainkan lebih kepada keyakinan bahwa atlet dapat melaksanakan tugas, membuat keputusan, dan menunjukkan performa yang baik ketika menghadapi tekanan. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi salah satu aspek psikologis yang sangat berkaitan terhadap kualitas penampilan atlet saat bertanding. Ini sejalan dengan konsep dalam buku *Sport Psychology Essentials* oleh Cox, (2022) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu keterampilan mental penting yang mendukung atlet dalam mencapai tujuan performa dan menjaga kualitas penampilan selama kejuaraan.

Buku mengenai Psikologi Olahraga yang ditulis oleh Nurseto, (2018) menekankan bahwa aspek psikologis pada atlet merupakan elemen krusial dalam perkembangan olahraga. Keterkaitan antara kepercayaan diri dan performa olahraga mengindikasikan bahwa memiliki rasa percaya diri berkaitan positif terhadap penampilan atlet, meskipun tingkat pengaruh ini bisa bervariasi bergantung pada cabang olahraga, waktu pengukuran, dan sifat individu atlet. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa kepercayaan diri bukan sekadar konsep psikologis umum, melainkan merupakan elemen penting dalam menjelaskan penampilan atlet saat berkejuaraan. Penelitian mengenai *self-efficacy* dan ketahanan mental menunjukkan adanya keterkaitan antara elemen psikologis dan performa atlet.

Selain itu, penelitian dalam olahraga bulutangkis Hilman Hadistya et al., (2021) menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberikan dampak pada keterampilan bermain, sedangkan penelitian lain di kalangan siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah faktor vital dalam berbagai aktivitas olahraga. Meskipun berbeda dalam konteks olahraga, temuan-temuan ini tetap relevan untuk menguatkan bahwa

kepercayaan diri pantas dipertimbangkan sebagai salah satu dimensi dari faktor intrinsik dalam kajian kesiapan mental atlet. Kepercayaan diri juga memiliki kaitan dengan kecemasan. Atlet yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih mampu menekan ketakutan akan kegagalan dan lebih siap menghadapi situasi dalam pertandingan. Sebaliknya, kepercayaan diri yang rendah bisa memperburuk keraguan, mengurangi konsentrasi, dan meningkatkan kemungkinan atlet mengalami tekanan pikiran.

3. Fokus dan Konsentrasi

Fokus dan konsentrasi merupakan persiapan mental seorang atlet, karena terkait langsung dengan kemampuan mereka untuk mengarahkan perhatian pada tugas yang dihadapi dan mengabaikan gangguan yang tidak relevan. Dalam dunia olahraga kompetitif, memiliki fokus berarti lebih dari sekadar "mengamati permainan", ini juga mencakup kemampuan untuk tetap mempertahankan perhatian pada strategi, arahan, pergerakan lawan, serta tugas individu di lapangan. Buku *Sport Psychology: The Basics* oleh Tod, (2022) mengungkapkan bahwa kinerja atletik dipengaruhi oleh beragam faktor psikologis, dan perhatian menjadi salah satu elemen penting dalam cara atlet menghadapi tuntutan saat bertanding.

Dalam psikologi olahraga, fokus dan konsentrasi sering dihubungkan dengan pengendalian perhatian dan pengendalian eksekutif. Penelitian yang dilakukan pada Rahimi et al., (2022) menunjukkan bahwa aspek perhatian dan pengendalian eksekutif adalah bagian penting dari kinerja atlet, karena keduanya berperan dalam membantu atlet mengelola informasi yang relevan sambil mengurangi gangguan yang dapat mempengaruhi penampilan mereka. Perhatian dasar, pengendalian eksekutif, dan stabilitas performa memiliki hubungan yang signifikan dengan fungsi kognitif atlet. Temuan ini menegaskan bahwa perhatian dan konsentrasi bukan sekadar kemampuan yang umum, melainkan juga merupakan komponen psikologis yang nyata dan patut untuk diteliti lebih lanjut dalam bidang olahraga.

Konsentrasi merupakan salah satu tema sentral yang disandingkan dengan motivasi, kecemasan, kepercayaan diri, umpan balik, penguatan, dan komunikasi. Ini menunjukkan bahwa dalam konteks psikologi olahraga di Indonesia, konsentrasi dipandang sebagai keterampilan mental yang sangat berkaitan pada kinerja atlet. Penelitian yang dilakukan di Indonesia oleh Raibowo et al., (2023) juga menegaskan adanya hubungan kuat antara konsentrasi dan keadaan psikologis atlet. Kecemasan dan konsentrasi memiliki hubungan yang signifikan, di mana peningkatan kecemasan berbanding lurus dengan penurunan konsentrasi atlet.

4. Kecemasan Bertanding

Kecemasan saat bertanding merupakan salah satu elemen intrinsik yang krusial dalam kesiapan mental seorang atlet karena berkaitan langsung dengan keadaan psikologis saat menghadapi kejuaraan. Dalam konteks olahraga yang berprestasi, rasa cemas ini muncul ketika seorang atlet melihat pertandingan sebagai situasi yang penuh tekanan, tuntutan tinggi, dan berdampak signifikan baik bagi dirinya maupun tim. Kecemasan ini bisa berdampak pada fokus, kepercayaan diri, keputusan yang diambil, dan juga kualitas performa atlet selama kejuaraan. Oleh karena itu, rasa cemas saat bertanding bukan sekadar gejala emosional yang biasa, namun menjadi bagian integral dari kondisi mental yang menentukan sejauh mana kesiapan atlet dalam bertanding. Hal ini sejalan dengan buku "*Anxiety in Sports: An International Perspective*" oleh Hackfort, Dieter, & Spielberger, (2021) yang secara khusus mengulas tiga area penting: teori dan pengukuran kecemasan, hubungan antara kecemasan dan performa, serta cara mengelola kecemasan dalam dunia olahraga.

Dalam bidang psikologi olahraga, kecemasan bertanding biasanya dikenali dalam dua jenis utama, yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan fisik. Kecemasan kognitif terkait dengan pikiran negatif seperti rasa takut gagal, kekhawatiran pada hasil, ketidakpastian atas kemampuan diri, atau keinginan untuk tidak mengecewakan tim. Di sisi lain, kecemasan somatik berhubungan dengan reaksi tubuh seperti detak jantung yang cepat, tangan yang dingin, otot

yang tegang, berkeringat, atau dorongan untuk buang air kecil. Penelitian Pineda-espejel et al., (2021) mengenai kecemasan prakejuaraan menunjukkan bahwa pengukuran kecemasan sebelum bertanding dikelompokkan menjadi kecemasan somatik, kecemasan kognitif, dan kepercayaan diri, sehingga pembagian ini tetap sangat relevan untuk memahami reaksi psikologis atlet menjelang kejuaraan.

Kondisi mental atlet, termasuk perasaan cemas, menjadi aspek vital dalam sesi latihan serta saat bertanding. Penelitian global terkini menguatkan bahwa kecemasan saat bertanding terhubung langsung dengan hasil performa atlet. Sebuah penelitian Fratta et al., (2021) terhadap atlet sepak bola sebelum bertanding menemukan bahwa atlet yang berhasil memiliki tingkat kecemasan kognitif yang lebih rendah dan kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang kalah. Hasil ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam pertandingan bukan hanya dirasakan dari sudut pandang subjektif, tetapi berkaitan nyata terhadap kualitas penampilan atlet di arena kejuaraan. Selain itu, penelitian lain mengenai tindakan penggemar mengindikasikan bahwa kecemasan olahraga, stres, dan kemampuan mengatasi berhubungan dengan respons atlet terhadap perilaku penonton, menunjukkan bahwa tekanan dari lingkungan bertanding juga bisa meningkatkan kecemasan saat bertanding.

Artikel dari *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* Saputro, (2023) mengungkapkan bahwa tingkat kecemasan atlet selama kejuaraan berdampak pada kepercayaan diri mereka. Di sisi lain, artikel lain yang membahas ketahanan mental sebagai solusi atas kecemasan saat bertanding menekankan bahwa semakin tinggi ketahanan mental seorang atlet, maka semakin rendah juga tingkat kecemasan saat bertanding. Hasil-hasil ini mendukung bahwa kecemasan saat bertanding seharusnya ditempatkan sebagai salah satu dimensi faktor intrinsik dalam penelitian ini, mengingat kecemasan berhubungan erat dengan keyakinan, kestabilan emosi, serta performa atlet di lapangan.

5. Regulasi Emosi dan *Coping*

Regulasi emosi adalah kemampuan yang dimiliki oleh para atlet untuk mengenali, mengatur, dan menyesuaikan reaksi emosional mereka sehingga tetap dapat mendukung kinerja dalam situasi kompetitif. Di dunia olahraga profesional, atlet tidak pernah sepenuhnya terhindar dari berbagai emosi seperti kecemasan, ketakutan, kemarahan, kekecewaan, atau kebingungan. Yang penting bukanlah menghapuskan semua emosi itu, melainkan bagaimana atlet dapat mengelolanya agar tidak menghambat konsentrasi, pengambilan keputusan, dan performa saat bertanding. Penelitian terbaru yang diterbitkan dalam buku *Frontiers in Psychology* oleh Ruiz, M. C., (2017) menyoroti bahwa dalam olahraga, sejumlah emosi bisa muncul bersamaan, sehingga atlet perlu melakukan regulasi diri untuk menjaga keadaan emosi yang mendukung kinerja. Efektivitas regulasi emosi ini dianggap sebagai faktor utama untuk memaksimalkan kondisi sebelum bertanding dan meningkatkan performa.

Dalam ranah psikologi olahraga, regulasi emosi sangat terkait dengan *coping*. *Coping* dapat dilihat sebagai upaya kognitif dan perilaku yang diambil atlet untuk menghadapi berbagai tuntutan, tekanan, atau stres yang muncul baik selama latihan maupun saat bertanding. Dengan kata lain, saat atlet berusaha menenangkan diri melalui doa, menghirup napas dalam, berbicara pada diri sendiri, berdiskusi dengan rekan, atau menghabiskan waktu sendiri sejenak, semua tindakan tersebut dapat diartikan sebagai bentuk *coping*. Literatur di bidang psikologi olahraga menyatakan bahwa *coping* berfungsi menjaga stabilitas psikologis atlet ketika berhadapan dengan situasi yang menantang. Buku berjudul *Sport Psychology: The Basics* oleh Mugford et al., (2019) menjelaskan bahwa tindakan atlet dalam olahraga dipengaruhi oleh interaksi antara faktor pribadi, lingkungan, dan respons psikologis, sehingga pengaturan emosi menjadi elemen penting dalam mendukung performa olahraga.

Regulasi emosi dan cara mengatasi masalah memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kondisi bersaing atlet. Penelitian yang diterbitkan dalam *Frontiers in Psychology* Yu et al., (2024) mengungkapkan bahwa kepuasan

dalam latihan dapat mengurangi kecemasan kompetitif dengan meningkatkan ketahanan mental dan cara mengatasi masalah yang positif. Ini berarti bahwa cara mengatasi masalah yang konstruktif tidak hanya membantu atlet untuk merasa lebih tenang, tetapi juga mampu menurunkan kecemasan kompetitif secara signifikan. Penelitian lain yang melibatkan atlet menemukan bahwa pengaturan emosi secara pribadi dan pengaturan emosi *interpersonal* dari rekan setim berkaitan dengan kecemasan serta pencapaian tujuan saat bersaing. Penemuan ini sangat penting karena menunjukkan bahwa cara atlet menghadapi masalah tidak selalu bersifat mandiri, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh interaksi dengan rekan setim.

Hubungan antara proses emosi, cara mengatasi masalah, dan performa juga dikukuhkan oleh penelitian jangka panjang pada atlet kompetitif. Melalui strategi mengatasi masalah dan penilaian kognitif, kecerdasan emosional terkait dengan emosi yang lebih positif dan persepsi performa yang lebih baik. Regulasi emosi tidak hanya bertujuan untuk menenangkan atlet dalam waktu singkat, tetapi juga berkontribusi pada pembentukan kondisi emosional yang lebih baik bagi performa di lapangan. Oleh karenanya, regulasi emosi dan cara mengatasi masalah bisa dipahami sebagai bagian dari keterampilan mental yang mendukung atlet untuk tetap bertahan dan tampil konsisten di bawah tekanan. Artikel Tamminen et al., (2021) menunjukkan bahwa keadaan psikologis berkaitan erat dengan kualitas penampilan atlet, sehingga upaya untuk mengatur tekanan menjadi sangat penting.

6. Pengalaman Bertanding dan Ketangguhan Mental

Pengalaman bertanding adalah elemen penting dalam pengembangan kesiapan mental bagi seorang atlet. Semakin banyak pertandingan yang dihadapi atlet, semakin besar kesempatan untuk memahami tekanan yang muncul dalam kejuaraan, mengeksplorasi ritme saat bertanding, mengevaluasi kemampuan diri, serta belajar bagaimana mengatasi situasi yang sering kali tidak berjalan sesuai rencana. Dalam dunia olahraga yang berorientasi prestasi, pengalaman bertanding bukan sekadar menambah waktu latihan, tetapi juga berkontribusi

dalam membentuk reaksi psikologis yang lebih dewasa terhadap stres. Maka dari itu, pengalaman dalam bertanding dapat dilihat sebagai fondasi yang memperkuat mental atlet untuk siap menghadapi kejuaraan di masa depan. Hal ini sejalan dengan prinsip-prinsip dalam buku psikologi olahraga terapan Williams et al., (2020) yang menegaskan bahwa pendekatan ini digunakan untuk membantu atlet mencapai kinerja terbaik serta pertumbuhan pribadi, sehingga pengalaman bersaing dilihat tidak hanya sebagai hasil akhir, melainkan juga sebagai proses belajar psikologis.

Ketangguhan mental atau mental *toughness* didefinisikan sebagai kemampuan psikologis yang membantu atlet bertahan, tetap fokus, dan berfungsi secara efektif ketika dihadapkan pada tekanan, rintangan, ketidakpastian, atau kondisi yang tidak mendukung. Penelitian tentang dampak mental *toughness* terhadap performa atlet menunjukkan bahwa mereka yang memiliki mental *toughness* lebih tinggi cenderung mencapai hasil yang lebih baik dalam olahraga, dan keadaan ini sering menjadi indikator positif dari performa. Mental *toughness* diakui sebagai faktor krusial dalam keberhasilan seorang atlet karena mendukung kemampuan mereka untuk mengelola tantangan fisik dan mental, menggunakan strategi penanganan yang lebih adaptif, menurunkan persepsi stres, serta menjaga kinerja yang optimal Guszowska & Wojcik, (2021).

Penelitian Gupta & McCarthy, (2024) mengenai ketangguhan mental dalam dunia olahraga juga memperkuat kaitan antara partisipasi dalam kejuaraan dan pembentukan mental seorang atlet. Ulasan menyeluruh mengenai ketangguhan mental olahraga menjelaskan bahwa ketangguhan mental terbentuk melalui pengalaman menghadapi tantangan, stres, serta halangan yang dihadapi dengan cara beradaptasi secara positif. Penelitian tersebut menegaskan bahwa ketangguhan mental dalam olahraga tidak muncul tiba-tiba, melainkan berkembang melalui rangkaian proses dinamis yang ada dalam pengalaman kejuaraan atlet. Perkembangan ketangguhan mental olahraga pada atlet elit terjadi secara bertahap, melalui berbagai faktor perlindungan, proses metakognitif, emosional, dan perilaku, serta hasil berupa adaptasi positif atau kegagalan dalam beradaptasi. Dengan kata lain, pengalaman bertanding yang

sering dapat berfungsi sebagai sarana penting untuk membangun ketangguhan mental atlet. Selain itu, penelitian Demir et al., (2025) terkait peran ketangguhan mental, imajinasi, dan kecemasan dalam kinerja atlet mengindikasikan bahwa ketangguhan mental serta keterampilan psikologis memiliki hubungan erat dengan tingkat kecemasan dan performa, sehingga semangat juang mental atlet dapat membantu mengurangi pengaruh negatif dari tekanan dalam kejuaraan.

2.2.2 Faktor Ekstrinsik

1. Peran Pelatih

Pelatih adalah elemen ekstrinsik yang memiliki pengaruh besar dalam pengembangan kesiapan mental atlet. Dalam dunia olahraga tingkat tinggi, pelatih tidak hanya bertanggung jawab merancang program latihan fisik, teknik, dan strategi, tetapi juga berperan penting dalam membentuk keyakinan, motivasi, fokus, dan kesiapan mental atlet baik sebelum maupun saat bertanding. Peran pelatih dalam berbagai bab penting, seperti efektivitas pelatihan positif, proses motivasi, teori ramalan yang terpenuhi sendiri, serta efektivitas kepemimpinan dan pengambilan keputusan dalam diri pelatih, menunjukkan bahwa pelatih adalah tokoh vital yang memengaruhi perilaku serta kesiapan psikologis atlet.

Fungsi pelatih dalam batasan psikologi olahraga dapat dieksplorasi melalui beberapa aspek. Pertama, pelatih berfungsi sebagai sumber arahan dan kerangka psikologis bagi atlet. Ketika pelatih dapat memberikan instruksi yang jelas, tenang, dan konsisten, atlet akan merasa lebih aman dan lebih terarah saat menghadapi pertandingan. Kedua, pelatih juga berkontribusi dalam menciptakan iklim motivasi, yaitu lingkungan psikologis yang membuat atlet merasa didukung, dihargai, dan terdorong untuk berkembang. Penelitian Martínez-gonzález et al., (2021) tentang Iklim Motivasi yang Diciptakan Pelatih sebagai Prediktor Keterlibatan Kembali Tujuan Atlet menjelaskan bahwa iklim yang diciptakan oleh pelatih dapat mendorong respons atlet yang lebih adaptif, khususnya dalam menyesuaikan tujuan dan tetap bertahan di tengah tantangan kompetitif.

Topik utama seperti umpan balik dan penguatan, komunikasi, motivasi, serta kepercayaan diri. Hal ini sangat terkait dengan peran pelatih, karena dalam dunia olahraga, pelatih adalah individu yang paling sering memberikan umpan balik, penguatan, serta arahan langsung kepada atlet. Nurseto, (2018) juga menegaskan pentingnya psikologi olahraga tidak hanya bagi atlet, tetapi juga untuk pelatih, karena pelatih turut memegang peranan dalam membentuk kondisi psikologis atlet. Psikologi olahraga menjadi fondasi untuk memahami perilaku atlet dalam kegiatan latihan dan pertandingan, yang tentunya tidak bisa terlepas dari interaksi dengan pelatih. Penelitian mengenai iklim motivasi yang diciptakan oleh pelatih menunjukkan bahwa ketika atlet merasakan bahwa pelatih menciptakan lingkungan yang mendukung, hal ini berkaitan dengan respons psikologis yang lebih adaptif. Dari perspektif praktis, penelitian tersebut menegaskan bahwa ketika pelatih mendukung iklim tugas atau memberikan dukungan otonomi, atlet cenderung merasa lebih kompeten dan lebih termotivasi. Ini menjadi penting karena di dalam setiap pertandingan, perasaan kompetensi dan motivasi yang tinggi sangat mempengaruhi kesiapan mental atlet.

Peran pelatih juga berkaitan dengan ekspektasi dan dampak psikologis yang ditimbulkannya. Dalam buku *Applied Sport Psychology* oleh Williams, J. M., & Krane, (2016), daftar isi resmi mencantumkan topik tentang Teori Ramalan yang Memenuhi Diri: Ketika Ekspektasi Pelatih Menjadi Kenyataan, yang menunjukkan bahwa pandangan pelatih terhadap atlet dapat mempengaruhi cara atlet melihat diri mereka sendiri dan bagaimana penampilan mereka dalam latihan serta kejuaraan. Jika pelatih memberikan dukungan, perhatian, dan umpan balik yang membangun, atlet lebih cenderung merasa dihargai dan percaya pada kemampuannya. Sebaliknya, jika pelatih menunjukkan sikap yang menekan, tidak konsisten, atau tidak memberikan dukungan psikologis yang memadai, situasi tersebut dapat menambah beban mental bagi atlet.

Tugas pelatih sering kali berhubungan dengan pengembangan kepercayaan diri, disiplin, dan mental bertanding. Sebuah buku Harwanto et al., (2022) mengenai

fungsi psikologi olahraga dalam meningkatkan performa di sepak bola menegaskan bahwa psikologi olahraga berperan dalam sejumlah aspek seperti kepercayaan diri, motivasi, emosi, dan prestasi atlet, yang dalam praktiknya banyak dipengaruhi oleh pelatih. Pelatih berperan bukan hanya dalam bidang teknis, tetapi juga sebagai sosok penting dalam pengembangan mental atlet. Terkait dengan konteks penelitian ini, peran pelatih dapat dijelaskan melalui beberapa fungsi utama, yaitu memberikan motivasi sebelum kejuaraan, membantu atlet untuk menenangkan diri ketika merasakan kecemasan, memberikan arahan saat konsentrasi terganggu, membangun solidaritas tim, serta mendukung atlet bangkit saat menghadapi tekanan atau tertinggal. Fungsi-fungsi ini dengan jelas terlihat dalam instrumen wawancara yang telah kamu kumpulkan dari atlet, orang tua, dan pelatih.

2. Dukungan Orang Tua dan Keluarga

Dukungan dari orang tua dan sanak saudara menjadi salah satu dukungan ekstrinsik yang sangat krusial dalam kesiapan mental para atlet. Dalam dunia olahraga profesional, keluarga umumnya berfungsi sebagai sumber dukungan utama bagi atlet, berupa dukungan emosional, motivasi, perhatian, serta pemenuhan kebutuhan yang mendukung proses latihan dan kejuaraan. Maka dari itu, kesiapan mental para atlet bukan hanya dibentuk oleh diri mereka sendiri, melainkan juga dipengaruhi oleh lingkungan keluarga yang mendukung. Tinjauan sistematis mengenai pengaruh orang tua terhadap motivasi atlet muda menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran yang kompleks dalam mendorong semangat atlet muda, baik secara individual maupun bersama dengan faktor sosial lain di lingkungan olahraga Gao et al., (2024).

Dalam ranah psikologi olahraga, dukungan dari keluarga dapat membantu atlet merasakan rasa aman, dihargai, dan tenang ketika berhadapan dengan tekanan kejuaraan. Dukungan ini dapat terwujud dalam bentuk motivasi verbal, kehadiran fisik, perhatian terhadap proses latihan, serta keyakinan bahwa atlet akan mendapat dukungan terlepas dari hasil yang dicapai. Penelitian yang diterbitkan oleh *Frontiers* Brown & Arnold, (2021) mengenai hubungan antara

orang tua dan atlet mengindikasikan bahwa ikatan yang kuat dengan salah satu atau kedua orang tua dapat memprediksi pengalaman positif saat berkejuaraan, yang menunjukkan bahwa hubungan keluarga yang harmonis berhubungan dengan kondisi psikologis yang lebih baik selama pertandingan. Isu-isu psikologis yang dialami oleh atlet tidak dapat dipisahkan dari lingkungan yang turut mendampingi proses pengembangan mereka, dimana perilaku atlet dalam olahraga sangat dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial. Selain itu, tema komunikasi, umpan balik, penguatan, motivasi, dan rasa percaya diri adalah isu penting yang secara praktis erat kaitannya dengan peran keluarga dalam kehidupan seorang atlet.

Penelitian yang dilakukan di Indonesia mengungkapkan bahwa keberadaan dukungan dari orang tua berkaitan erat dengan motivasi berprestasi para atlet. Penelitian pada atlet bulutangkis di PB Satria Mandiri, Boja et al., (2022) menemukan bahwa dukungan orang tua berkontribusi terhadap motivasi berprestasi atlet tersebut. Hasil serupa terlihat pada penelitian yang meneliti atlet anggar di Kabupaten Batang, yang menekankan betapa pentingnya peran orang tua dalam memberikan dukungan kepada anak-anak mereka agar berhasil di bidang olahraga.

Pengaruh pada motivasi, keluarga juga berkontribusi dalam menjaga kesehatan mental atlet muda secara umum. Penelitian yang mengkaji kebutuhan pendidikan bagi orang tua atlet yang menjalani kombinasi olahraga dan pendidikan menegaskan pentingnya memberdayakan orang tua agar dapat mendampingi anak-anak mereka menghadapi tuntutan ganda sebagai pelajar dan atlet. Penelitian Id et al., (2021) yang membahas pemahaman kesehatan mental di kalangan orang tua atlet muda berprestasi menunjukkan bahwa intervensi untuk meningkatkan kesadaran peran orang tua dapat mendukung kesehatan mental remaja atlet. Temuan ini menggarisbawahi bahwa dalam konteks atlet muda, keluarga tidak hanya berfungsi untuk memberikan dorongan, tetapi juga bisa berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap tekanan psikologis yang dihadapi oleh para atlet.

3. Dukungan Rekan Setim dan Kohesi Tim

Dukungan dari teman sejawat dan kohesi tim menjadi salah satu faktor luar yang berdampak pada kesiapan mental para atlet, terutama dalam cabang olahraga yang dimainkan secara kelompok. Di arena olahraga yang kompetitif, para atlet tidak berkejuaraan sebagai individu yang terpisah, melainkan sebagai bagian dari sebuah tim yang terintegrasi. Dengan demikian, kualitas interaksi antar anggota tim, komunikasi, tingkat kepercayaan, dan adanya tujuan kolektif akan sangat memengaruhi keadaan psikologis atlet sebelum, selama, dan setelah pertandingan. Penelitian sistematis tentang kerja sama dalam olahraga menyoroti bahwa komunikasi dan tujuan kelompok memiliki peran signifikan dalam membangun kohesi tugas dan kohesi sosial di dalam tim Id et al., (2021).

Dalam ilmu psikologi olahraga, keterikatan tim diartikan sebagai suatu proses yang dinamis di mana para anggota tim tetap bersatu untuk mencapai tujuan yang sama dan memenuhi rasa kebutuhan emosional kelompok. artikel Xu & Tian, (2025) mengenai pentingnya kohesi dalam olahraga kelompok juga menegaskan bahwa kohesi adalah salah satu disiplin ilmu psikologi dalam olahraga yang berperan terhadap performa atlet dan tim secara keseluruhan. Dalam pengertian lain, tim yang solid terlihat tidak hanya dari kolaborasi saat bertanding, tetapi juga dari adanya dukungan mutual, kepercayaan satu sama lain, serta komitmen kolektif terhadap pencapaian tim.

Secara konseptual, dukungan dari rekan setim dapat memberikan rasa aman secara psikologis bagi atlet. Ketika atlet merasa diterima, diberi dukungan, dan tidak harus menghadapi beban sendiri, maka kecemasan saat bertanding cenderung menjadi lebih mudah untuk dikelola. Penelitian yang baru-baru ini dipublikasikan Amoroso et al., (2021) menunjukkan bahwa kohesi tim, dukungan sosial, dan identitas diri mempengaruhi ketahanan mental atlet. Penemuan ini menjadi penting karena menunjukkan bahwa kedekatan tim dan dukungan sosial dari rekan-rekan bukan hanya memberikan rasa nyaman secara emosional, tetapi juga memainkan peran dalam membangun ketahanan mental atlet dalam menghadapi tantangan kejuaraan.

4. Lingkungan dan *Venue*

Lingkungan dan infrastruktur merupakan salah satu elemen luar yang dapat berdampak pada kesiapan mental seorang atlet. Dalam konteks olahraga kompetitif, kesehatan mental atlet tidak hanya bergantung pada faktor intrinsik dan interaksi sosial, melainkan juga pada tempat latihan dan arena bertanding mereka. Fasilitas yang baik, suasana yang mendukung, serta kondisi lokasi yang tepat dapat membantu atlet merasa lebih terlindungi, lebih siap, dan lebih tenang ketika menghadapi tantangan kejuaraan.

Selain itu, aspek lingkungan dan lokasi pertandingan juga berperan sebagai faktor ekstrinsik yang dapat memengaruhi kesiapan mental atlet. Lokasi pertandingan tidak hanya berfungsi sebagai tempat diadakannya pertandingan, tetapi juga sebagai arena kompetitif yang memberikan suasana, tekanan, serta pengalaman psikologi tertentu bagi atlet. Kondisi lapangan, pencahayaan, temperatur ruangan, suara dari kerumunan, keberadaan penonton, fasilitas ruang ganti, area pemanasan, dan keseluruhan atmosfer *venue* berpotensi mempengaruhi kenyamanan, kemampuan berkonsentrasi, dan kestabilan emosi atlet. Oleh karena itu, lokasi pertandingan seharusnya tidak dianggap hanya sebagai elemen fisik, tetapi sebagai bagian dari konteks kompetitif yang turut membentuk kesiapan mental atlet. Panduan resmi *FIH Pro*, (2023) untuk fasilitas *hockey indoor* menekankan bahwa pertandingan *indoor* bisa diselenggarakan di lokasi khusus maupun gedung *multisport*, asalkan permukaan dan peralatan yang digunakan sesuai untuk pelaksanaan pertandingan. Hal ini menunjukkan bahwa kualitas lokasi memang sangat berkaitan dalam pengalaman bertanding atlet.

Penelitian global juga menunjukkan bahwa lingkungan lokasi pertandingan berhubungan dengan keadaan psikologis atlet sebelum kejuaraan. Penelitian Ana Carolina Paludo 1 et al., (2022) pada atlet futsal profesional U-20 menunjukkan bahwa kondisi bertanding di kandang maupun tandang berkaitan dengan perubahan tingkat kecemasan dan respons otonom atlet di fase pra-kejuaraan. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa tempat pertandingan bisa memengaruhi

kesiapan mental atlet, lantaran lokasi dan atmosfer kejuaraan memberikan tekanan yang berbeda.

Lokasi pertandingan dipandang sebagai lingkungan ekstrinsik yang dapat meningkatkan atau mengganggu kesiapan mental atlet ketika berlaga. Lingkungan serta lokasi pertandingan adalah faktor ekstrinsik yang berdampak pada kesiapan mental atlet. Suasana lokasi yang nyaman, sesuai, dan mendukung bisa membantu atlet jadi lebih tenang, lebih konsentrasi, dan lebih siap menghadapi pertandingan. Sebaliknya, lokasi yang tidak familiar, kurang nyaman, atau memberikan tekanan tambahan situasional bisa meningkatkan ketegangan dan mengganggu kesiapan mental atlet saat bertanding.

5. Sarana Prasarana Latihan

Sarana dan prasarana yang digunakan untuk latihan adalah elemen krusial dalam pengembangan atlet karena hal ini berkaitan langsung dengan mutu latihan dan kesiapan atlet menjelang pertandingan. Fasilitas latihan, peralatan yang digunakan, kenyamanan lokasi berlatih, serta kesesuaian sarana dengan kebutuhan setiap cabang olahraga akan berdampak pada penyesuaian atlet terhadap kondisi permainan. Dari sudut pandang psikologis, penggunaan sarana yang memadai dapat membuat atlet merasa lebih siap, lebih akrab dengan strategi permainan, dan lebih percaya diri dengan kemampuan mereka. Di sisi lain, jika fasilitas latihan tidak memadai, atlet bisa merasa kurang bersiap, kehilangan kepercayaan diri, dan lebih mudah bimbang saat menghadapi pertandingan yang sesungguhnya. Ini sejalan dengan pandangan bahwa situasi pelatihan dan lingkungan berlatih merupakan komponen dalam ekosistem kinerja atlet yang berkontribusi terhadap kesiapan mental mereka.

Dalam olahraga seperti *hockey indoor* fasilitas latihan sangatlah vital sebab permainan ini memerlukan penyesuaian terhadap ruang gerak, kecepatan permainan, kontrol bola, serta penguasaan teknik-teknik tertentu. Apabila lapangan latihan tidak mencerminkan kondisi pertandingan yang sebenarnya, atlet mungkin akan kesulitan ketika bertransition ke lokasi pertandingan. Penelitian di Indonesia mengenai kondisi fisik atlet *hockey indoor* Setiawan et

al., (2022) mengindikasikan bahwa *hockey indoor* memerlukan gerakan yang cepat dan rumit, sehingga penyediaan fasilitas yang sesuai sangatlah penting untuk meningkatkan kualitas persiapan atlet. Proses persiapan sebelum kejuaraan tidak hanya melibatkan latihan fisik dan teknik, tetapi juga perhatian terhadap kesiapan tempat dan sarana yang mendukung latihan tersebut. Dengan demikian, sarana latihan dalam penelitian ini tidak hanya dianggap sebagai kebutuhan teknologi, tetapi juga sebagai elemen yang berkontribusi untuk membangun kesiapan mental.

Pentingnya fasilitas latihan dalam pengembangan atlet. Penelitian mengenai proses pembinaan, sarana prasarana, dan motivasi latihan atlet anggar di wilayah Kabupaten Kendal menunjukkan bahwa infrastruktur merupakan komponen vital dalam mendukung latihan serta pencapaian prestasi. Hasil penelitian ini mengukuhkan bahwa standar fasilitas latihan memiliki hubungan erat dengan proses kesiapan atlet sebelum bertanding. Dari penjelasan tersebut, jelas bahwa sarana prasarana latihan merupakan elemen ekstrinsik yang mempengaruhi kesiapan mental atlet, di mana fasilitas yang memadai memungkinkan atlet merasakan tingkat kesiapan, keyakinan, dan keberfamiliaran yang lebih baik dengan tuntutan permainan sebelum berhadapan dengan kejuaraan sebenarnya Darmawan et al., (2022).

6. Dukungan Organisasi / Pengprov

Dalam bidang olahraga elit, para atlet tidak hanya mengandalkan kemampuan pribadi serta dukungan dari pelatih dan keluarga, melainkan juga pada sistem pelatihan yang menaungi mereka. Peran organisasi sangat krusial karena berhubungan dengan terpenuhinya kebutuhan atlet selama latihan hingga kejuaraan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan ini dapat berupa fasilitas latihan, peralatan untuk bertanding, transportasi, tempat tinggal, makanan, serta perhatian dan komunikasi dari pihak pengurus. Apabila kebutuhan-kebutuhan ini bisa dipenuhi dengan baik, atlet akan merasa lebih tenang dan terfokus tanpa terganggu oleh hal-hal di luar arena kejuaraan. Sebaliknya, jika dukungan dari organisasi dianggap kurang, hal tersebut dapat

berujung pada gangguan psikologis yang menyebabkan atlet sulit untuk berkonsentrasi dan kurang siap secara mental.

Dalam perspektif psikologi olahraga modern, organisasi dalam olahraga dipandang sebagai bagian dari lingkungan olahraga yang mampu mempengaruhi kesejahteraan dan performa para atlet. Fletcher, D., & Arnold, (2021) menyatakan bahwa faktor-faktor organisasi seperti struktur dukungan, kebijakan, dan sistem pelatihan dapat menjadi penyebab stres atau justru memberikan dukungan bagi atlet, tergantung pada pelaksanaan sistem tersebut. Dengan kata lain, organisasi tidak hanya menjalankan peran administratif, tetapi juga memberikan efek langsung pada keadaan psikologis atlet.

Penelitian terbaru juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa dukungan dalam sistem olahraga, termasuk dari organisasi, berhubungan dengan keadaan mental atlet. Penelitian oleh Kuok et al., (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang datang dari lingkungan olahraga, termasuk organisasi, turut berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental dan kepuasan hidup para atlet. Dukungan ini menjadikan atlet merasa diakui, diperhatikan, dan tidak berjuang sendiri dalam menghadapi tantangan kejuaraan.

Selain itu, menurut Lane, (2024) mengenai dukungan psiko-sosial dalam organisasi olahraga menunjukkan bahwa organisasi yang memiliki sistem dukungan yang baik dan hubungan yang harmonis dengan atlet dapat berkontribusi memperkuat rasa aman, kepercayaan diri, serta kesiapan atlet dalam menghadapi tekanan. Ini menunjukkan bahwa mutu dukungan yang diberikan oleh organisasi tidak semata-mata dinilai dari fasilitas yang ada, tetapi juga dari hubungan dan perhatian yang dirasakan oleh para atlet. Perhatian dari pemerintah dan lembaga olahraga terhadap atlet, termasuk dalam bentuk penghargaan dan dukungan pembinaan, merupakan salah satu faktor esensial dalam meningkatkan motivasi dan pencapaian atlet. Ini mengindikasikan bahwa dukungan organisasi bisa berfungsi sebagai pendorong semangat sekaligus penunjang kesiapan mental bagi para atlet.

2.3 Sejarah *Hockey*

2.3.1 Sejarah *Hockey* di Dunia

Sejarah *hockey* dunia berawal dari berbagai permainan kuno yang menggunakan tongkat dan bola. Permainan sejenis *hockey* telah ditemukan dalam beberapa peradaban lama, seperti Mesir Kuno, Yunani, Irlandia, Skotlandia, Mongolia, Chili, dan Australia Barat. Dalam perkembangannya, *hockey* modern mulai dikenal di Inggris, terutama ketika permainan ini dimainkan di sekolah-sekolah Inggris pada tahun 1849. Organisasi *hockey* kemudian berkembang dengan berdirinya asosiasi *hockey* pada tahun 1886, sedangkan peraturan baku permainan mulai diresmikan pada tahun 1900. *Hockey* mulai dipertandingkan dalam Olimpiade Musim Panas tahun 1908, kemudian pada tahun 1924 dibentuk organisasi internasional bernama *Fédération Internationale de Hockey/FIH*. Setelah itu, *hockey* menyebar ke berbagai negara, termasuk India dan Pakistan, yang kemudian menjadi negara kuat dalam sejarah *hockey* dunia. Perkembangan *hockey* juga semakin maju setelah penggunaan lapangan sintetis, perubahan peraturan, serta perkembangan teknologi pada stick dan perlengkapan permainan Muhammad, (2018) buku *Hockey* karya Heryanto Nur Muhammad menjelaskan bahwa permainan mirip *hockey* sudah ada sejak masa kuno, lalu *hockey* modern berkembang di Inggris, masuk Olimpiade tahun 1908, dan FIH dibentuk pada tahun 1924.

2.3.2 Sejarah *Hockey* di Indonesia

Hockey secara global berkembang di Inggris, dengan aturan modern mulai disusun pada 1876, masuk Olimpiade pada 1908, dan *Fédération Internationale de Hockey/FIH* berdiri pada 7 Januari 1924. Di Indonesia, *hockey* diperkirakan mulai masuk sekitar tahun 1920-an melalui pengaruh kolonial, lalu berkembang setelah kemerdekaan. Organisasi nasional pertama yang menaungi olahraga ini adalah Persatuan *Hockey* Seluruh Indonesia/PHSI, yang dibentuk pada 1954. Dalam perkembangannya, PHSI sempat mengalami kemunduran organisasi, sehingga komunitas *hockey* Indonesia kemudian membentuk Federasi *Hockey* Indonesia/FHI sebagai

induk organisasi baru. Pengakuan internasional terhadap FHI menjadi tonggak penting ketika FHI diterima sebagai anggota sementara FIH pada 22 Mei 2021, lalu proses transfer keanggotaan dari PHSI ke FHI diperkuat pada 2022. Perkembangan *hockey* Indonesia juga terlihat dari penyelenggaraan Men's AHF Cup 2022 di Lapangan *Hockey* Gelora Bung Karno, Jakarta, yang menjadi salah satu ajang *hockey* internasional penting pertama yang digelar di Indonesia. Dengan demikian, sejarah *hockey* di Indonesia menunjukkan perjalanan dari pengaruh kolonial, pembentukan organisasi nasional, masa kemunduran, hingga kebangkitan kembali melalui FHI sebagai federasi yang diakui secara internasional Maduri Indah Purwati, (2021).

Hockey merupakan olahraga yang dimainkan antar dua regu baik putra maupun putri yang setiap pemainnya menggunakan alat pemukul atau *stik* dan bola membutuhkan perpaduan teknik, taktik, fisik dan mental untuk berkinerja yang baik dan memberikan hasil yang maksimal. Menurut Syahrudin et al., (2019) *hockey* dimainkan dengan menggunakan stik selebar 2 inci dengan lengkungan diujungnya dan tidak dapat dibalik menggunakan bagian luar stik atau punggung stik. Permainan ini menggunakan 1 bola berukuran 5,5 hingga 5,75 ons bola tenis, dan pemain tidak dapat memblokir lawannya dengan tubuh atau stiknya. *Hockey* adalah olahraga dengan gaya permainan yang cepat, dimana kita harus berusaha mengoper bola secepat mungkin, melakukan *dribbling* atau *handling* sesedikit mungkin, berlari ke arah gawang lawan secepat mungkin, dan berusaha memasukkan bola ke dalam gawang-gawang lawan secepat dan setepat mungkin pada sasaran.

Di Indonesia *hockey* juga dibedakan menjadi dua yaitu *hockey indoor* dan *hockey indoor (field)* Wahyu Rosiadi, (2023). Pada *hockey indoor* jumlah pemain hanya sedikit yaitu 6 orang dengan 5 pemain dan 1 kiper, lapangan yang dipakai adalah lapangan dalam ruangan dengan lapangan yang terbuat dari *vinyl*. Di mana lapangan ini telah mempunyai ukuran yang telah ditentukan dengan ukuran lapangan yang lebih kecil yaitu 18-22 meter lebar dan 36-44 meter panjang sehingga pemain dituntut untuk bergerak cepat, maka diperoleh gambaran bahwa permainan *hockey indoor* berlangsung dalam

tempo yang cepat, pemain dituntut untuk dapat bereaksi dan bergerak dengan cepat dan tepat, sehingga faktor ketegangan yang diciptakan menjadi lebih tinggi, serta permainan akan terlihat lebih menarik.

Pada *hockey outdoor (field)* jumlah pemain lebih banyak yaitu 11 orang dengan 10 pemain dan 1 kiper, lapangan yang dipakai adalah lapangan luar dengan lapangan yang terbuat dari vinyl ataupun rumput seperti lapangan sepak bola. Lapangan ini mempunyai ukuran dengan Panjang 91,4 meter dan lebar 55 meter. pada *hockey outdoor* lapangan yang dipakai lebih luas sehingga membutuhkan pemain yang lebih banyak juga durasi waktu yang lebih Panjang dari pada *hockey outdoor*. *Hockey outdoor* juga memiliki teknik dasar yang lebih banyak di bandingkan dengan *hockey outdoor*, peraturannya pun lebih sedikit dari *hockey outdoor* contohnya adalah bola boleh di naikan kapanpun, sedangkan pada *hockey indoor* bola tidak dapat naik sedikitpun, sehingga permainan *hockey outdoor* lebih berbahaya dan tingkat cidera nya pun lebih banyak. Namun, fokus pada penelitian ini adalah *hockey indoor*.

2.3.3 Hockey Indoor

Belgia adalah salah satu negara yang memperkenalkan varian *hockey indoor* pada tahun 1950 dan pada tahun 1966. René Frank meyakinkan Asosiasi Hockey Jerman untuk memikul tanggung jawab menetapkan aturan *hockey indoor* dan menyerahkan kepada FIH (Federasi Hockey Internasional). FIH mengakui keberadaan *hockey indoor* sebagai bagian dari FIH dan memasukkannya ke dalam pasal asosiasi pada tahun 1968. Permainan ini menarik dari sudut pandang teknis dan fisik, dan memerlukan kecepatan permainan yang sangat cepat juga jumlah pemain yang lebih sedikit (6 orang per tim dengan 1 orang menjadi guli atau kiper). Lama waktu dalam *hockey indoor* yakni 2x20 menit akan tetapi pada peraturan baru menjadi 4x10 menit. *Hockey indoor* berbeda dengan *hockey outdoor* berdasarkan ukuran lapangannya. Lapangan *hockey indoor* berukuran sedikit lebih kecil dari lapangan *hockey field*, dengan lebar 18 meter hingga 22 meter dan panjang 36 meter hingga 44 meter. Tinggi gawangnya 2 meter dan lebar 3 meter. Ada 6

pemain *hockey*, 5 pemain dan 1 kiper. FIH pertama kali berpartisipasi dalam Pertandingan *Hockey Indoor* pada tahun 1972. Luas lapangan yang kecil dan jumlah pemain yang sedikit membuat permainan *hockey indoor* sangat unik dan menarik untuk disaksikan Syahrudin et al., (2019).

2.3.4 Peraturan Dalam Bermain *Hockey Indoor*

Berikut adalah peraturan dasar menurut *rules of indoor hockey 2023* dari *International Hockey Federation* (Pro, 2023).

1. Bola dan Tongkat
 - a. Bola: terbuat dari bahan plastik keras, serta berdiameter $\pm 7,3$ cm dan berat ± 160 gram.
 - b. Tongkat (*stick*): Panjang maksimal 105 cm dan harus sesuai standar FIH.
2. Peralatan Wajib
 - a. Pelindung gigi dan *shin guard* (pelindung tulang kering).
 - b. Penjaga gawang memakai helm, pelindung dada, sarung tangan besar, dan pelindung kaki khusus.
3. Durasi Pertandingan
 - a. Pertandingan terdiri dari 4 babak x 10 menit.
 - b. Waktu istirahat antara babak 1,2, 3 dan 4: 2 menit di antara babak.
 - c. Waktu istirahat paruh waktu (antara babak ke 2 dan 3): 3 menit
 - d. Waktu efektif: Jam pertandingan hanya dihentikan saat bola mati (*dead ball*)
4. Pelanggaran dan Hukuman

Hukuman dapat berupa:

 - a. *Free push* (tendangan bebas).
 - b. *Penalty corner*: diberikan untuk pelanggaran berat di zona pertahanan.
 - c. *Penalty stroke*: setara dengan tendangan penalti, diberikan untuk pelanggaran serius di dalam *circle* oleh tim bertahan.
5. Sistem Skor
 - a. Setiap bola masuk ke dalam gawang melalui zona D (*circle*) dihitung 1 gol.
 - b. Tembakan dari luar area D tidak sah meskipun masuk ke gawang.

6. *Rolling Substitution*

Tidak ada batasan jumlah pergantian pemain selama dilakukan di area pergantian (*substitution zone*). Selama pergantian pemain waktu terus berjalan.

7. Batas Area Permainan

- a. Bola dianggap keluar permainan hanya jika keluar dari ujung belakang gawang atau melebihi tinggi papan pantul.
- b. Pemain tidak boleh menyentuh bola dengan bagian tubuh.

2.3.5 Teknik Dasar Bermain Hockey *Indoor*

Ada beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh seorang pemain agar mampu bermain *hockey* dengan baik. Adapun teknik-teknik dalam bermain *hockey*: menggiring bola (*dribbling*), mengumpan bola (*passing the ball*), menghentikan bola, *shooting* (penembakan), merebut bola, *Penalty Stroke*, pinalti sudut (*penalty corner*). Dari teknik-teknik dasar tersebut, maka dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. **Menggiring bola (menggiring bola)**

Pengertian *dribbling* adalah penguasaan bola dengan cara menggerakkan atau menggerakannya dari satu tempat ke tempat lain. Keterampilan menggiring bola merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai pemain. Kegunaan menggiring bola dalam permainan *hockey* adalah: mengubah arah dan posisi bola, menjauhi pemain lawan, mengatasi penguasaan pemain lawan, menguasai bola selama mungkin, menunggu teman membantu mengontrol bola, mempermudah mencetak gol, mencari *spot* atau ruangan kosong. Jenis-jenis *dribbling hockey indoor*:

a. *Indiana Dribble/Open Close Dribble*

Dorong bola ke depan secara diagonal ke kiri. Dalam hal ini, gunakan pegangan *forehand* pada stik menggunakan tangan kiri. Setelah dorong pegangan *backhand* secara diagonal ke kanan agar bola selalu bergerak ke arah *zig-zag*.



Gambar 2. 1 *Indiana Dribble*

(Sumber: Antara Foto)

c. *Dribble Lurus (Roll Bola)*

Dorong bola ke depan, pastikan tongkat selalu menempel pada bola. Banyak pemain *hockey* juga melakukan ini dengan menekuk secara berurutan, dan ini disebut "ketuk pendek".



Gambar 2. 2 *Roll Bola*

(Sumber: *Sportplan.net*)

2. Ball Pass

a. *Push*

Push adalah salah satu teknik dasar dalam *hockey indoor* biasanya digunakan pada saat mengoper bola, namun teknik ini juga digunakan pada saat menembak, terutama pada area *circle* pada saat pertandingan kursus tembakan penalti dengan kecepatan tinggi. Ketepatan dalam menempatkan bola di tempat yang sulit dijangkau penjaga gawang.



Gambar 2. 3 Push

(Sumber: Peneliti)

b. *Reserve Push*

Dorong stik ke ke samping kanan agar bola bergulir ke kanan sambil menjaga pergelangan tangan tetap terpasang dengan kedua tangan, dengan cara membalikan tangan kiri yang dibantu dorongan oleh tangan kanan.



Gambar 2. 4 Reserve Push

(Sumber: Shutterstock.com)

3.Stop Ball

Menghentikan bola setelah menerima umpan dari rekan setimnya, atau menghentikan bola ketika menghentikan pergerakan bola yang dipukul lawan.



Gambar 2. 5 Stop Ball

Sumber: Antara News

4. *Shooting* (Menembak)



Gambar 2. 6 Shooting

Sumber: Jurnal STOK Bina Guna

Gerakan menembak bola ke arah gawang lawan, *shooting* pada *hockey indoor* terdapat 3 macam:

a. *Drag Push*

Gerakan menembak bola dengan posisi kuda-kuda yang sempurna dengan dorongan kuat oleh lengan yang menghasilkan lecutan pada bola menjadi cepat dan kuat.

b. *Flick*

Gerakan menembak bola dengan cara mencungkil bola menggunakan stik agar bola dapat di naikkan.

c. *Scoop*

Gerakan menembak bola dengan cara mencungkil bola atau menyendok bola seperti menyekop pasir.

5. Merebut Bola

Merebut bola merupakan teknik penting yang harus dikuasai oleh pemain *hockey*. Teknik menangkap bola dengan menggunakan stik sering digunakan dalam permainan *hockey*. Dengan cara memetik bola teknik ini bertujuan untuk mencuri bola dari lawan.



Gambar 2. 14 Memetik Bola

(Sumber: IDN Times)

6. Pukulan Penalti

a. *Penalty Stroke*

Pukulan penalti diberikan apabila pemain bertahan dengan jelas memblok bola yang memasuki permainan dengan cara yang tidak sah, atau karena *foul* yang dilakukan di dalam *circle*. Pukulan pinalti dilakukan dari jarak 7,31 meter di depan gawang. Pemain lain harus berada di belakang garis tengah lapangan. Jika penjaga gawang menguasai bola, tim bertahan mendapat dorongan bebas di depan garis lingkaran (maksimum 50 cm).



Gambar 2. 8 *Penalty Stroke*

(Sumber: Peneliti)

b. Tendangan Sudut Penalti (*Penalty Corner*)

Tendangan sudut penalti boleh dilakukan pada kedua sisi di atas garis gawang tim yang dihukum, namun jaraknya paling sedikit 2,75 m dari tiang gawang terdekat. Penalti sudut dikenakan jika pemain menyentuh bola dengan kaki di dalam *circle*. Dengan cara pemain menggulirkan bola dari sisi garis yang ditentukan kepada penembak yang telah siap untuk melakukan *shooting* ke arah gawang di luar garis *circle*.



Gambar 2. 9 *Penalti Corner*

(Sumber: Peneliti)

7. Pegangan *Grip* Pada Stik

Pegangan *grip* pada stik sangat berkaitan pada saat melakukan berbagai macam teknik dasar terutama pada saat *dribble*, *push*, dan *shooting*. Pegangan *grip* pada saat *drble*, *push*, dan *shooting* tentu saja berbeda yaitu:

a. *Grip Dribble*

Pada *grip dribble* tangan menggenggam stik dengan posisi tangan yang membentuk huruf “V” sejajar lurus dengan garis stik, yang di mana ini bertujuan pada saat *drible* posisi stik dapat berotasi 180 derajat agar dapat mengontrol bola dengan baik dan tidak mudah menimbulkan resiko cedera pada tangan.



Gambar 2. 10 *Grip Dribble*

(Sumber: Peneliti)

b. *Grip Push / Shooting*

Pada *grip push* maupun *shooting* posisi tangan kiri sedikit lebih di turunkan, sehingga posisi tangan yang membentuk bagian huruf “V” sejajar dengan stik bagian dalam. Hal ini dilakukan agar kekuatan menembak lebih maksimal.



Gambar 2. 11 *Grip Push/ Shooting*

(Sumber: Peneliti)

2.3.6 Sarana dan Prasarana *Hockey Indoor*

1. Stik



Gambar 2. 12 *Stik Hockey indoor*

(Sumber : Peralatan *Club Hockey Lampung*)

Stik untuk permainan *hockey* terbuat dari stik kayu panjang. 1 Stik memiliki berat antar 340 gram (12 ons) dan 749 gram (28 ons). Stik harus sesuai dengan cincin pengukur dengan garis tengah 5,10 sentimeter lagi untuk dilewati. Bagian batang terdiri dari permukaan datar (sisi kiri) dan permukaan cembung (sisi kanan). Hanya sisi kiri stik yang bisa rata. Muka klab membentang sepanjang sisi kiri klab. Kepala stik (di bawah ujung stik yang

menyatu dengan gagangnya), bagian kepala stik yang melengkung, diukur dari titik terendah pada bagian depan stik, tidak boleh lebih dari 10 cm.

2. Bola



Gambar 2. 13 Bola *Hockey indoor*

(Sumber : Peralatan *Club Hockey* Lampung)

Bola di dalam permainan *hockey* bentuknya bulat, berat bola diantara 1,56 gram dan 163 gram, keliling bola diantara 72,4 cm dan 23.5 cm. Bola itu ini keras, tetapi diperbolehkan pejal.

c. Perlindungan Pribadi Kiper



Gambar 2. 14 Perlengkapan Kiper

Sumber : Digilib IKIP PGRI Pontianak

Perlengkapan kiper *hockey* meliputi:

a. Bantalan atau pelindung kaki: Ketebalan dan ukuran bantalan disesuaikan untuk melindungi kaki yang dimaksud.

b. Sarung tangan pelindung tangan: ukuran sarung tangan disesuaikan dengan keinginan pemakainya. Kiper tertentu memilih kiper yang ringan dan tidak terlalu tebal. Namun fungsi utama adalah agar penjaga gawang dapat melindungi tangannya sehingga ia dapat memegang bola di tangannya.

c. *Kicker*: Sepatu luar: ini harus terpasang dengan benar pada sepatu.

Ini merupakan syarat mutlak bagi penjaga gawang untuk bisa menahan bola dan melakukan tembakan.

d. Stik: Alat yang digunakan oleh pemain, termasuk penjaga gawang, untuk menahan dan memukul bola.

e. Pelindung: Penjaga gawang umumnya mempunyai keinginan untuk menggunakan alat sebagai pelindung selain empat hal di atas. Alat pelindung tambahan bagi penjaga gawang adalah pelindung dada, pelindung dada, pelindung yang melindungi organ vital khususnya bagi penjaga gawang putra.

f. Perahu Sepatu: Sepatu dengan ujung keras memberikan perlindungan tambahan untuk membantu kiper menembak bola dengan lebih sempurna.

g. *Helm*: ini sangat wajib digunakan pada kiper agar kepala terhindar dari serangan bola.

h. *Leg Guard*: berfungsi untuk melindungi kaki terutama tulang kering.

d. Lapangan *Hockey Indoor*

Lapangan *hockey indoor* terbilang lebih kecil dari pada *hockey outdoor* dengan lebar 18 – 22 m dan panjang 36 – 44 m. Gawang berukuran tinggi 2 m dan lebar 3 m.



Gambar 2. 15 Lapangan dan Gawang Hockey Indoor

Sumber : FHI

e. *Gawang Hockey Indoor*

Gawang *hockey indoor* memiliki Panjang 3 meter dan tinggi 2 meter dilengkapi papan pantul (*backboard*) di bagian bawahnya, papan ini berfungsi untuk menghentikan bola yang melaju kencang, menciptakan bunyi benturan yang khas agar wasit mudah memastikan terjadinya gol, dan menjadi parameter sah/tidaknya gol (bola harus mengenai papan ini agar gol dianggap sah dalam kondisi tertentu). Papan ini memiliki panjang 3 meter dan tinggi 46 cm.

f. *Glove*



Gambar 2. 16 *Glove*

(Sumber: Peneliti)

Glove atau sarung tangan yang di gunakan pada *hockey indoor* umumnya hanya dipakai di tangan kiri, *glove* ini berfungsi untuk melindungi tangan dari luka dan cedera. Karena permainan *hockey* yang mengharuskan tangan turun menyentuh lawan saat defent agar tidak ada celah untuk bola lewat. Namun, ada juga *glove* yang di pakai di tangan kanan biasanya di gunakan pada saat *penalty corner* yang melakukan stop.

m. *Decker*



Gambar 2. 17 Decker

(Sumber: Peneliti)

Umumnya *decker* digunakan pada permainan sepak bola, tetapi olahraga *hockey* juga membutuhkan alat ini karena tingkat resiko terkena stik dan bola terhadap tulang kering sangat sering terjadi.

2.4 Olahraga Prestasi

2.4.1 Pengertian Olahraga Prestasi

Olahraga merupakan bagian penting dari pembangunan manusia secara menyeluruh, tidak hanya dalam aspek fisik, tetapi juga mental, sosial, dan emosional. Salah satu bentuk kegiatan olahraga yang memiliki dampak besar terhadap individu maupun daerah adalah olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara sistematis, terarah, dan bertujuan untuk mencapai hasil atau prestasi optimal dalam suatu pertandingan

atau kejuaraan, baik pada tingkat lokal, nasional, maupun internasional. Pandangan ini sejalan dengan penjelasan Weinberg, R. S., & Gould, (2023) yang menempatkan faktor psikologis sebagai bagian penting dalam performa olahraga, serta menegaskan bahwa perilaku dan performa atlet dalam konteks olahraga dipengaruhi oleh faktor personal dan situasional.

Dalam kerangka pengembangan atlet, disiplin olahraga yang berorientasi pada hasil memerlukan persiapan yang holistik. Seorang atlet tidak hanya perlu memiliki fisik yang prima, namun juga harus dibekali dengan motivasi, rasa percaya diri, konsentrasi, kemampuan untuk mengelola emosinya, serta kesiapan dalam menghadapi tekanan saat berlaga. Ini sejalan dengan wawasan dalam buku Psikologi Olahraga yang ditulis oleh Nurseto, (2018) yang menyoroti pentingnya aspek mental dalam mengatasi tantangan psikologis bagi atlet dan pelatih. Olahraga prestasi tidak terlepas dari dukungan yang berasal dari lingkungan sekitar atlet. Mencapai prestasi memerlukan sebuah sistem pelatihan yang terencana, bimbingan dari pelatih, sarana latihan yang cukup, suasana yang kondusif, dan organisasi yang dapat memenuhi kebutuhan atlet. Dengan demikian, olahraga prestasi dapat dipahami sebagai suatu kegiatan yang memerlukan pengintegrasian antara kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental sehingga atlet dapat menunjukkan penampilan terbaik di arena kejuaraan.

2.4.2 *Hockey Indoor* Sebagai Olahraga Prestasi

Hockey indoor adalah salah satu jenis olahraga tim yang dilakukan di dalam gedung atau di *indoor* dengan gaya permainan yang cepat dan dinamis, serta mengharuskan reaksi yang tepat dalam waktu singkat. *Hockey indoor* berasal dari Jerman pada tahun 1950-an. Dalam konteks olahraga kompetitif, *hockey indoor* tidak hanya memerlukan kekuatan fisik dan keterampilan, tetapi juga persiapan mental dan strategi yang matang. Menurut regulasi resmi dari *Tournament Regulations Fédération Internationale de Hockey (FIH)* (2023), *hockey indoor* adalah salah satu bentuk resmi *hockey* dengan aturan khusus yang diterapkan dalam acara internasional, termasuk kejuaraan junior dan kejuaraan resmi di *indoor*. *FIH* menyatakan bahwa pertandingan *indoor* diselenggarakan

berdasarkan pedoman *hockey indoor* yang berlaku pada hari pertama pertandingan dan diterapkan dalam kejuaraan resmi *indoor*.

Secara keseluruhan, *hockey indoor* memiliki daya tarik permainan yang berbeda dengan *hockey outdoor*. Kejuaraan ini berlangsung di arena yang lebih kecil dengan ukuran lapangan panjang 36-44 meter dan lebar 18-22 meter, dengan lebih sedikit jumlah pemain yaitu 6 pemain yang ada di dalam lapangan, tempo yang lebih cepat, dan ruang yang lebih terbatas. Dalam peraturan *hockey indoor* dari *FIH*, pertandingan resmi kini mengadopsi format 4 *quarter* dengan 1 *quarter* 10 menit, bukan lagi dua babak panjang seperti sebelumnya, membuat ritme permainan menjadi lebih ketat dengan setiap atlet harus selalu siap secara fisik dan mental sepanjang jalannya pertandingan. Situasi ini menjadikan *hockey indoor* sebagai cabang yang menuntut cepatnya berpikir, kecepatan dalam mengambil tindakan, serta kemampuan untuk mempertahankan konsentrasi dalam kondisi persaingan yang berubah dengan cepat.

Sebagai cabang olahraga yang kompetitif, *hockey indoor* juga memerlukan tingkat keterampilan teknis yang sangat tinggi. Buku yang berjudul Weinberg, R. S., & Gould, (2023) menyatakan bahwa dalam olahraga yang bersifat kompetitif, kinerja seorang atlet sangat dipengaruhi oleh sinergi antara kemampuan fisiknya, keahlian dalam berolahraga, dan kesiapan mental. Sementara itu, dalam buku Williams, Jean M., & Krane, (2020) ditekankan bahwa pada cabang olahraga yang memiliki tekanan tinggi dan membutuhkan keputusan yang cepat, atlet harus mampu mengintegrasikan keterampilan teknis, pengendalian fokus, pengaturan emosi, dan rasa percaya diri untuk mencapai performa terbaik. Motivasi, kecemasan, percaya diri, perhatian, dan konsentrasi sebagai komponen krusial dalam perilaku atlet saat bertanding.

Olahraga *hockey indoor* memerlukan gerakan yang cepat dan kompleks saat menguasai bola, melakukan operan, menggiring, melewati lawan, dan menembak ke arah gawang. Hal ini menunjukkan bahwa *hockey indoor* tidak hanya merupakan permainan yang cepat, tetapi juga merupakan cabang olahraga yang memerlukan keterampilan teknis yang sangat tepat dalam batasan ruang

dan waktu. Sebab itu, *hockey indoor* dapat dilihat sebagai olahraga tim yang bersifat kompetitif dengan kecepatan permainan yang tinggi, area gerak yang terbatas, dan memerlukan kombinasi kesiapan fisik, keterampilan, strategi, dan mental yang menyeluruh. Karakteristik ini menjadikan kesiapan mental atlet sangat relevan untuk dianalisis, sebab dalam situasi pertandingan yang cepat dan penuh tantangan, atlet tidak hanya dituntut untuk bergerak dengan efisien, tetapi juga harus dapat menjaga konsentrasi, mengelola emosi, dan membuat keputusan yang akurat.

2.4.3 Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Sebagai Konteks Kejuaraan

Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 adalah sebuah kejuaraan resmi ditingkat nasional yang mempertemukan atlet terbaik dari berbagai daerah di Indonesia. Dalam hal pengembangan olahraga berprestasi, ajang seperti ini berfungsi sebagai lebih dari sekadar tempat bertanding, tetapi juga sebagai sarana untuk menilai hasil latihan, memantau kemampuan atlet, serta membangun pengalaman bertanding pada tingkat yang lebih tinggi. Nasional U-21 sebagai ajang nasional menghadirkan tekanan yang unik ketika dibandingkan dengan pertandingan biasa. Atlet di sini mewakili Provinsi masing-masing, berhadapan dengan rival dari berbagai lokasi, serta berada dalam atmosfer kompetitif yang lebih formal dan tuntutan yang lebih tinggi. Berita mengenai Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025 menegaskan posisi acara ini sebagai aspek dari program pengembangan atlet *hockey* Indonesia serta platform untuk meningkatkan keterampilan atlet agar dapat bersaing di level yang lebih menantang Tim Humas Jabar, (2025).

Dicabang *hockey indoor* pertandingan dilakukan sesuai dengan format resmi *FIH* dengan ciri permainan yang cepat, ruang bermain yang terbatas, perubahan situasi yang cepat, dan kebutuhan untuk membuat keputusan yang tinggi. Aturan resmi dari *FIH* menyatakan bahwa pertandingan *hockey indoor* terdiri dari empat *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 10 menit, dengan tim yang terdiri dari maksimal 12 pemain dan 6 pemain berada di lapangan pada satu waktu. Regulasi *FIH* juga menegaskan bahwa ketentuan untuk kejuaraan *indoor*

berlaku untuk pertandingan internasional termasuk kategori pertandingan antar-negara untuk kategori *Under 21*, sehingga konteks U-21 memang merupakan fase kompetitif yang diakui oleh sistem *hockey* modern. Jenis pertandingan seperti ini menuntut kejuaraan *hockey indoor* tidak hanya membutuhkan persiapan fisik dan teknik yang memadai, tetapi juga konsentrasi, stabilitas emosi, dan kesiapan mental yang baik Pro, (2023).

Informasi resmi dari BandungAsia.com, (2025) tentang penyelenggaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025 menunjukkan bahwa kejuaraan ini melibatkan tim putra dan putri dari 14 daerah, yang dilaksanakan di Kabupaten Bandung, Jawa Barat, pada bulan Agustus 2025. Ini menunjukkan bahwa Kejuaraan Nasional U-21 adalah kejuaraan yang sangat signifikan dan kompetitif bagi atlet muda. Dengan demikian, kejurnas bukan sekadar pertandingan biasa, melainkan juga suatu wadah untuk membuktikan, mengevaluasi, dan memilih atlet muda berkualitas di kancah nasional. Kejuaraan juga penting dipahami sebagai fase transisi bagi atlet muda menuju pengalaman bertanding yang lebih baik. Pada tahap Kejuaraan Nasional U-21, atlet tidak lagi hanya belajar dasar permainan, melainkan mulai menghadapi tekanan performa, target hasil, serta tantangan dari lawan, penonton, pelatih, dan harapan dari daerah yang diwakili. Oleh karena itu, Kejuaraan Nasional U-21 tidak hanya menguji keterampilan bermain, namun juga menilai bagaimana atlet muda mengelola tekanan kompetitif dan mencerna hasil pertandingan.

2.5 Penelitian Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian terdahulu yang telah diteliti dan memiliki keterkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Berdasarkan penelusuran peneliti, terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian terkait dengan Analisis Kesiapan Mental Atlet Putri *Hockey* Lampung Pada Kejurnas *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Adapun ringkasan-ringkasan penelitian relevan yang dijadikan sumber referensi terkait kajian dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel berikut:

1. Skripsi Instituit Agama Islam Negeri Parepare oleh Muammar Muajir yang berjudul **“Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voli Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAN Parepare”**. Hasil penelitian Muhajir, (2024) adalah menunjukkan bahwa dampak yang ditimbulkan dari kecemasan bertanding yang dialami pada saat melakukan pertandingan yaitu berdampak pada turunnya *skill* performa permainan, merusak konsentrasi dan kondisi mental, serta atlet merasa kurang percaya diri pada saat bertanding. Penderita kecemasan bertanding juga mengalami gejala-gejala seperti; jantung berdegup ekstra cepat, dingin pada tangan dan kaki, gangguan pada perhatian dan konsentrasi, sering buang air kecil, menurunnya rasa percaya diri, menurunnya performa pemain. Strategi penyelesaian kecemasan bertanding yaitu dengan Evaluasi dan Perencanaan Strategi. Strategi tersebut adalah Mempelajari lawan memahami kondisi, membaca lawan baru fokus mengontrol emosi, fokus pada pertandingan bukan kemenangan, terus bergerak, dan berfikir positif.
2. Skripsi Usuluhuddin, Adab dan Dakwah Insititut Agama Islam Negeri (IAN) Bengkulu oleh Angga Prasetya yang berjudul **“Upaya Pelatih Dalam Menghadapi Mental Atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) Pada Pra Kejuaraan”**. Hasil penelitian Prasetya, (2019) menunjukkan bahwa pelatihan mental efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dimiliki atlet Bencoleen Taekwondo Club (BTC). Dengan kata lain, pelatihan mental yang disusun secara seistematis dan kompresheensif dapat memberikan dampak yang maksimal bagi peningkatan diri atlet. Selain itu, diketahui pula bahwa relaksasi dan visualisasi menjadi bentuk latihan yang dianggap paling berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri atlet.
3. Skripsi Universitas Negeri Yogyakarta oleh Shafira Desga Saputro dengan judul **“Peran Pelatih dan Orang Tua Dalam Peningkatan Prestasi Atlet Sepak Bola di SSB Football Academy (GFA Gunungkidul)”**. Hasil penelitian Desga Saputro, Shafira. (2024) ini menunjukan bahwa peran pelatih di kategorikan cukup, sehingga peran tersebut masih kurang berkaitan

terhadap peningkatan prestasi atlet, maka pelatih perlu untuk meningkatkan dan mengembangkan faktor-faktor seperti: program latihan, frekuensi latihan, motivasi, evaluasi serta sarana dan prasarana agar atlet dapat meningkatkan prestasinya agar lebih baik lagi. Sedangkan untuk peran orang tua berada dalam kategori baik, sehingga peran tersebut berkaitan terhadap peningkatan prestasi atlet sepak bola di *SSB Football Academy (GFA) Gunungkidul*, akan lebih baik jika faktor Perhatian, gizi serta sarana dan prasara lebih ditingkatkan dan diperhatikan kembali, sehingga atlet dapat lebih unggul dan maksimal dalam pencapaian prestasi.

2.6 Kerangka Berfikir

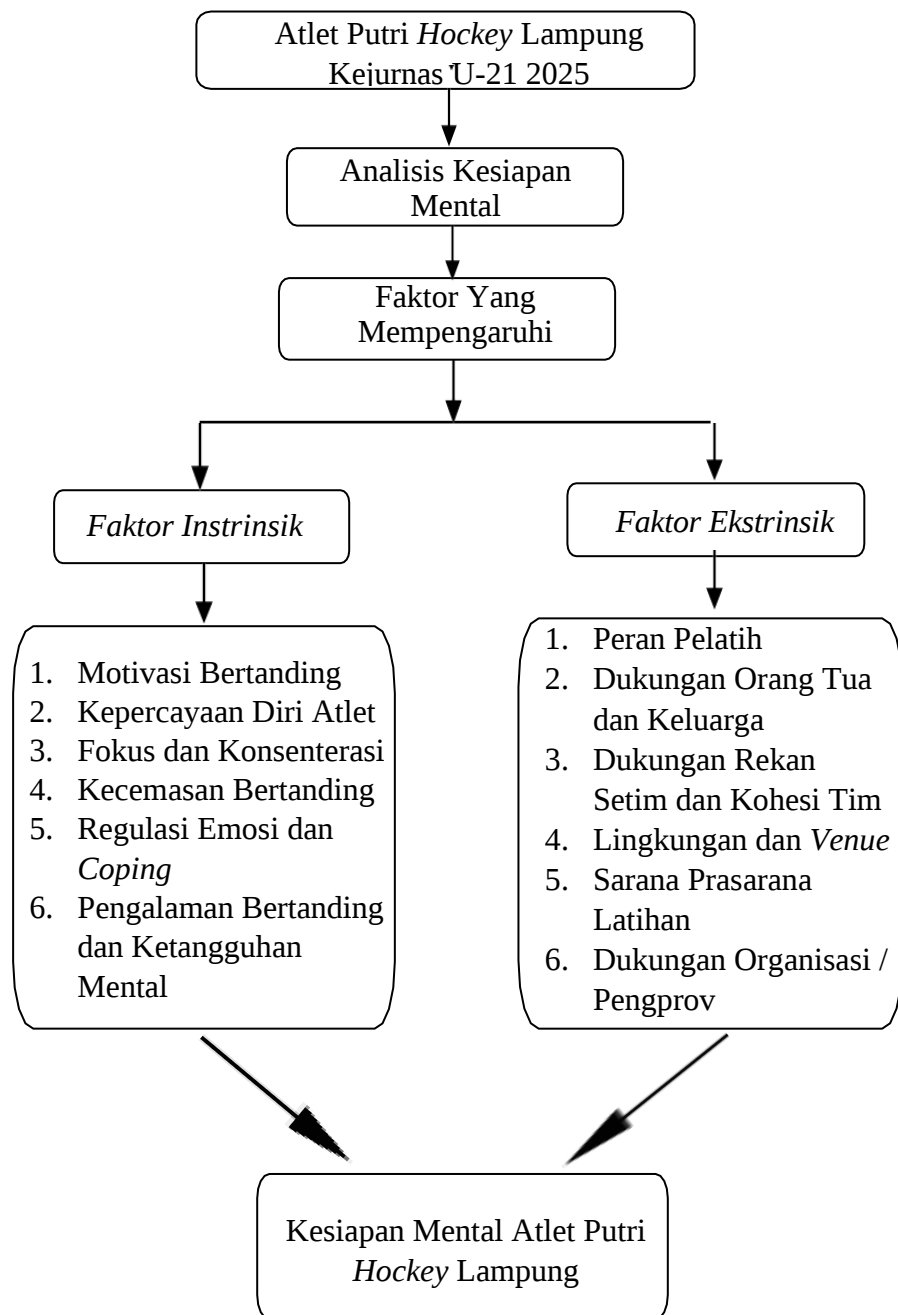
Penelitian ini berdasarkan pada pengertian bahwa kemampuan atlet dalam pertandingan olahraga tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik dan kemampuan teknik, tetapi juga sangat tergantung pada kesiapan psikologis mereka dalam menghadapi tekanan pertandingan. Dicabang olahraga *hockey indoor* yang memiliki tempo permainan cepat, area bermain sempit, dan permintaan pengambilan keputusan dalam waktu singkat, kesiapan mental menjadi faktor penting yang memengaruhi konsistensi performa atlet.

Dalam penelitian ini, kesiapan mental diartikan sebagai kondisi psikologis atlet yang mencerminkan kemampuan dalam mengelola rasa cemas, mengendalikan perasaan, merawat fokus, menjaga semangat, serta memiliki rasa percaya diri saat menghadapi situasi kompetitif. Salah satu tanda utama kesiapan mental adalah tingkat kecemasan sebelum bertanding. Jika kecemasan terlalu tinggi, dalam bentuk pikiran maupun tubuh, bisa mengganggu fokus, pengambilan keputusan, dan stabilitas emosi atlet selama pertandingan.

Kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor intrinsik (dari dalam diri) dan faktor ekstrinsik (dari luar). Faktor-faktor ini membentuk dasar kesiapan psikologis atlet dalam merespons tekanan dan tantangan yang ada dalam pertandingan. *Hockey* yang merupakan olahraga tim yang membutuhkan konsentrasi tinggi dan koordinasi, tekanan dalam *hockey* bukan hanya soal diri sendiri, tapi juga tanggung jawab terhadap tim.

Metode latihan yang tidak mendukung, komunikasi yang kurang efektif, dukungan keluarga yang kurang, atau keterbatasan fasilitas latihan bisa meningkatkan rasa cemas dan mengurangi kesiapan mental atlet, terutama pada atlet putri yang lebih rentan terhadap tekanan dari lingkungan. Kombinasi antara faktor dalam dan faktor luar ini akan menentukan tingkat kesiapan mental atlet secara keseluruhan. Jika kedua faktor tersebut dikelola dengan baik, atlet akan lebih siap secara mental dan mampu mengendalikan rasa cemas saat bertanding. Sebaliknya, jika tidak seimbang, bisa meningkatkan kecemasan dan mengurangi kinerja atlet.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Analisis dilakukan dengan meneliti tingkat kecemasan serta faktor-faktor intrinsik dan ekstrinsik yang memengaruhi kesiapan mental mereka. Dalam persiapannya, muncul fenomena kecemasan (somatik dan kognitif) yang dipicu oleh faktor situasional seperti perbedaan standar lapangan dan tekanan kejuaraan. Peneliti akan menganalisis bagaimana atlet mengelola kecemasan tersebut untuk mencapai kesiapan mental. Melalui pendekatan kualitatif, kerangka ini akan menghasilkan gambaran mendalam mengenai kesiapan mental atlet dalam menghadapi pertandingan. Dengan demikian, melalui analisis ini diharapkan dapat membuat evaluasi untuk persiapan mental atlet pada kejuaraan selanjutnya serta menjadi dasar dalam menentukan bagaimana mengumpulkan data, menganalisisnya, dan menarik kesimpulan dari hasil penelitian. Berdasarkan uraian di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2. 18 Kerangka Berfikir

Sumber: Peneliti

Alur pemikiran dalam penelitian ini dimulai dari pengamatan atlet tim putri *hockey* Lampung yang sedang berusaha mempersiapkan diri menghadapi tantangan di Kejurnas *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Sebagai pertandingan nasional, tekanan yang dihadapi para atlet tentu tidak mudah, apalagi permainan *hockey indoor* merupakan permainan yang cepat dengan area yang terbatas yang mengharuskan pemain untuk membuat keputusan dengan cepat. Dalam keadaan ini, seorang atlet tidak dapat hanya mengandalkan kemampuan fisik, Teknik, dan strategi saja, melainkan juga harus memiliki kesiapan mental yang kuat untuk menghadapi tuntutan saat berlaga. Itulah mengapa kondisi psikologis mereka menjadi hal yang paling diperhatikan.

Mereka perlu mempertahankan konsentrasi, mengontrol perasaan cemas, membangun rasa percaya diri, menjaga motivasi, serta tetap tenang ketika harus menghadapi tekanan dari lawan, pelatih, penonton, maupun target yang harus dicapai. Oleh karena itu, kesiapan mental merupakan kunci yang harus diperhatikan selama persiapan untuk kejuaraan.

Dalam penelitian ini, kesiapan mental dipahami sebagai kondisi psikologis yang memungkinkan atlet untuk berkonsentrasi, termotivasi, percaya diri, mengendalikan emosi, serta mampu menghadapi tekanan saat bertanding dengan cara yang adaptif. Kesiapan mental tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh faktor intrinsik atlet yang berhubungan erat dengan motivasi bertanding, kepercayaan diri atlet, fokus dan konsentrasi, kecemasan bertanding, regulasi emosi dan *coping*, pengalaman bertanding serta ketangguhan mental.

Selain faktor intrinsik, kesiapan mental juga dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik. Atlet tidak berjuang sendirian saat menghadapi kejuaraan. Ada pelatih yang memberikan bimbingan, motivasi, dan strategi, ada keluarga yang memberi dukungan emosional, ada teman satu tim yang membantu menciptakan kerjasama, serta ada lingkungan latihan, lokasi pertandingan, fasilitas, dan dukungan dari organisasi yang berkontribusi pada kenyamanan dan kesiapan atlet. Jika segala faktor tersebut berjalan dengan baik, atlet akan lebih mudah merasa tenang, percaya diri, fokus, dan siap untuk bertanding. Sebaliknya, jika

dukungan kurang, fasilitas tidak memadai, komunikasi buruk, atau tekanan terlalu tinggi, maka atlet dapat lebih mudah mengalami kecemasan, kehilangan konsentrasi, dan kurang percaya diri saat berada di arena pertandingan.

Melihat dari hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana kesiapan mental para atlet putri *hockey* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Penelitian ini tidak hanya mengeksplorasi kondisi mental atlet dari sudut pandang mereka sendiri, tetapi juga mencari pandangan dari pelatih dan orang tua. Dengan demikian, cara berpikir dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dipengaruhi oleh interaksi antara faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Kedua faktor ini saling terkait dan bersama-sama memengaruhi cara atlet menghadapi stres sebelum, selama, dan setelah pertandingan. Melalui penelitian ini, diharapkan bisa diperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang kesiapan mental atlet, sehingga hasilnya dapat dijadikan sebagai evaluasi untuk persiapan mental atlet dalam kejuaraan selanjutnya.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode penelitian kasus (*case study*). Pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode penelitian kasus ini dipilih karena tujuan penelitian ini adalah untuk memahami lebih dalam tentang “Kesiapan Mental Atlet Putri *Hockey* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025”. Masalah yang dibahas dalam penelitian ini berhubungan dengan pengalaman, emosi, ketegangan, rasa percaya diri, motivasi, serta cara atlet mengatasi tekanan di saat pertandingan. Oleh sebab itu, informasi yang diperlukan diperoleh melalui kisah, pengalaman, dan pandangan langsung dari para atlet dan pihak lain yang terlibat dalam proses pembinaan.

Pendekatan kualitatif deskriptif memberi kesempatan bagi peneliti untuk memahami suatu fenomena berdasarkan makna yang dirasakan oleh informan. Dalam penelitian ini, kesiapan mental tidak hanya dilihat sebagai kondisi “siap” atau “tidak siap”, melainkan sebagai proses psikologis yang dilalui atlet sebelum, saat, dan setelah pertandingan. Setiap atlet mungkin mengalami hal yang berbeda ketika berhadapan dengan kejuaraan. Ada atlet yang merasa penuh percaya diri karena telah memiliki pengalaman bertanding, sementara yang lain merasa cemas karena harus menghadapi lawan yang tangguh, dan ada juga yang merasa tertekan karena membawa nama daerah. Pengalaman-pengalaman inilah yang ingin diungkapkan lebih dalam dalam penelitian ini.

Penelitian studi kasus dipilih karena fokus dari penelitian ini adalah pada satu kasus spesifik, yaitu kesiapan mental para atlet putri dari tim *hockey* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 di tahun 2025. Menurut pandangan K.Yin, (2018) , penelitian studi kasus digunakan untuk menganalisis suatu fenomena secara mendalam dalam konteks yang nyata. Dalam buku berjudul *Case Study Research and Applications: Design and Methods*, dijelaskan bahwa metode penelitian kasus dapat dimanfaatkan untuk mendalami suatu kasus dengan memanfaatkan berbagai sumber data, seperti wawancara, observasi, dan dokumentasi. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan, karena peneliti tidak hanya mengambil data dari atlet saja, tetapi juga dari pelatih, orang tua, observasi di lapangan, dan dokumen terkait kegiatan tim.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tim putri *hockey* Lampung yang berpartisipasi dalam Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 di tahun 2025. Lokasi penelitian meliputi tempat pelaksanaan pertandingan Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 yang berlangsung di GOR *Indoor* Jalak Harupat, Soreang, Kabupaten Bandung, Jawa Barat. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan dilokasi latihan tim *hockey* Lampung, yang berada di Lapangan Futsal Intan Sport, di Jl. Kaca Piring No. 26, Ganjarasri, Kecamatan Metro Barat, Kota Metro, Lampung. Tempat latihan ini menjadi aspek penting dalam penelitian karena proses pengembangan kesiapan mental atlet tidak hanya diwujudkan saat bertanding, namun juga dipengaruhi oleh latihan dan persiapan yang dilakukan sebelum mengikuti kejuaraan.

Proses penelitian dilaksanakan secara bertahap, tahap pertama berlangsung dari tanggal 23 hingga 30 Agustus 2025, yaitu selama Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Pada tahap ini, peneliti melakukan pengamatan langsung terhadap kondisi atlet di arena pertandingan serta melakukan wawancara dengan atlet yang dijadikan informan penelitian sebelum pertandingan dimulai. Wawancara tersebut dilaksanakan untuk memahami

kondisi mental atlet ketika berada dalam situasi menjelang pertandingan, sehingga peneliti dapat menggali perasaan, kecemasan, motivasi, dan kesiapan atlet sebelum mereka melangkah ke lapangan.

Tahap kedua diadakan setelah tim selesai dari kejuaraan, yaitu antara bulan September 2025 hingga Januari 2026. Dalam fase ini, peneliti melakukan wawancara pasca-pertandingan kepada para atlet, pelatih, dan sumber informasi lainnya. Wawancara setelah pertandingan bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang pengalaman atlet usai bertanding, cara mereka menilai kesiapan mental, jenis kecemasan yang dirasakan, serta metode yang mereka gunakan untuk menghadapi tekanan selama bertanding. Periode waktu tersebut juga dimanfaatkan peneliti untuk mengumpulkan data tambahan, menyusun transkrip wawancara, memverifikasi informasi yang telah didapatkan, serta menjalankan analisis terhadap data.

3.3 Sumber Data

Data dalam penelitian ini tidak hanya diperlakukan sebagai informasi mentah, melainkan sebagai hasil konstruksi sosial antara peneliti dan informan di lapangan. Mengingat fenomena kompleks kesiapan mental pada atlet dengan rentang pengalaman yang kontras, peneliti membagi sumber data ke dalam dua kategori:

3.3.1 Data Primer

Sumber informasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer dan data tambahan. Data primer diperoleh secara langsung dari hasil wawancara dengan atlet putri *hockey* di Lampung, pelatih dan orang tua atlet. Jenis data ini menjadi yang paling penting karena atlet adalah individu yang secara langsung merasakan tantangan mental dan tingkat kecemasan dalam kejuaraan serta peran pelatih dan orang tua yang turut andil dalam kesiapan mental atlet.

Data primer yang dikumpulkan dari wawancara meliputi perjalanan atlet sebelum pertandingan, emosi yang muncul ketika menghadapi pertandingan, kecemasan yang dirasakan, tingkat kepercayaan diri, serta faktor-faktor yang

mempengaruhi kondisi psikologis mereka. Dengan melakukan wawancara, peneliti dapat memahami pengalaman atlet dengan cara yang lebih intim dan mendetail.

Selain data primer, penelitian ini juga melibatkan data tambahan berupa dokumentasi atau catatan yang berkaitan dengan aktivitas pertandingan, seperti jadwal pertandingan, daftar nama atlet, atau informasi lain yang relevan dengan fokus penelitian. Data tambahan ini berfungsi untuk mendalami pemahaman peneliti mengenai konteks penelitian.

3.3.2 Data Sekunder

Data sekunder digunakan sebagai pendukung untuk memperkuat validitas argumentasi peneliti. Mengacu pada pendapat (Moleong, 2021) data sekunder berfungsi sebagai pelengkap yang memberikan konteks tambahan terhadap temuan lapangan. Data sekunder dalam penelitian ini meliputi:

1. Dokumentasi Tim: Foto, video, dan laporan hasil pertandingan tim putri *hockey* Lampung pada Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 tahun 2025.
2. Penelitian Literatur: Berupa regulasi resmi Kejuaraan Nasional Hockey Indoor U-21 2025 serta artikel-artikel dari jurnal psikologi olahraga yang relevan dengan topik mental *toughness*.

3.4 Subjek dan Objek Penelitian

Penentuan subjek dan objek penelitian merupakan langkah untuk membedah fenomena kesiapan mental secara komprehensif. Mengingat penelitian kualitatif bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam (*in-depth understanding*), peneliti menyusun kriteria informan yang mampu merepresentasikan dinamika mental atlet putri *hockey indoor* Lampung.

3.4.1 Subjek Penelitian (Informan)

Subjek dalam penelitian ini ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono, (2019) teknik ini digunakan karena peneliti

memiliki pertimbangan tertentu dalam memilih informan agar data yang dihasilkan lebih akurat dan relevan dengan tujuan penelitian.

Dalam penelitian ini, informan dipilih karena mereka memiliki keterlibatan langsung dengan tim putri *hockey indoor* Lampung yang berpartisipasi dalam Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Kumpulan informan penelitian terdiri dari atlet *senior*, atlet *junior*, dan informan pendukung yang merupakan orang tua dari atlet *junior*. Klasifikasi informan ini dilakukan agar peneliti bisa mendapatkan informasi yang lebih komprehensif tentang kesiapan mental para atlet dari berbagai sudut pandang.

Jumlah atlet *senior* yang terlibat dalam penelitian ini adalah delapan orang. Atlet dalam kategori ini berada dalam rentang usia 16 hingga 21 tahun, yang mencakup siswa SMA hingga mahasiswa. Mereka disebut sebagai atlet *senior* karena memiliki pengalaman latihan yang lebih lama, sekitar dua tahun, serta pernah berpartisipasi dalam kejuaraan di tingkat nasional seperti Pra-PON atau PON. Kelompok ini dipilih karena dianggap memiliki pengalaman bertanding yang lebih matang, sehingga dapat memberikan wawasan tentang bagaimana kesiapan mental, kepercayaan diri, dan ketenangan saat bertanding dibentuk melalui pengalaman dalam kejuaraan yang lebih panjang.

Perbedaan antara pengalaman atlet yang lebih berpengalaman dan yang baru mulai sangat penting dalam penelitian ini. Atlet *senior* dapat menyajikan wawasan tentang tingkat kesiapan mental yang diperoleh melalui latihan dan pengalaman bertanding, sementara atlet *junior* bisa menggambarkan bagaimana rasa cemas, tekanan, dan adaptasi berkembang saat menghadapi kejuaraan besar untuk kali pertama. Dengan cara ini, data dari kedua kelompok diharapkan saling melengkapi untuk menjawab pertanyaan utama penelitian.

Selain para atlet, penelitian ini juga melibatkan pelatih dan dua orang tua dari atlet *junior* sebagai sumber informasi tambahan. Penelitian ini juga melibatkan satu orang pelatih sebagai informan pendukung. Pelatih dipilih karena memiliki peran penting dalam proses pembinaan atlet, baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental. Orang tua dipilih karena mereka memiliki pengaruh signifikan

pada psikologi anak-anak remaja, terutama saat menghadapi pertandingan. Data dari pelatih dan orang tua digunakan untuk memperdalam pemahaman mengenai kondisi mental atlet *junior* sebelum dan sesudah pertandingan. Keterlibatan pelatih orang tua dalam penelitian juga berfungsi sebagai metode triangulasi sumber, sehingga informasi yang diperoleh tidak hanya berasal dari atlet tetapi juga dari individu yang dekat dengan mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, total informan dalam penelitian ini adalah 15 orang, yang terdiri dari delapan atlet *senior*, empat atlet *junior*, satu pelatih dan dua orang tua atlet *junior*. Pemilihan informan ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih lengkap tentang kesiapan mental atlet putri *hockey indoor* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025.

3.4.2 Objek

Objek yang diteliti dalam penelitian ini adalah kesiapan mental dari atlet putri *hockey indoor* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Kesiapan mental yang dimaksud di sini tidak hanya dilihat sebagai kondisi atlet sebelum pertandingan, tetapi juga sebagai proses psikologis yang dapat mengalami perubahan tergantung situasi yang dihadapi oleh atlet, baik sebelum maupun sesudah pertandingan.

Dalam penelitian ini, kesiapan mental mencakup beberapa faktor, seperti kemampuan atlet untuk mengendalikan emosi, membangun rasa percaya diri, mempertahankan konsentrasi, menghadapi tekanan saat bertanding, serta beradaptasi dengan situasi kejuaraan. Faktor-faktor ini menjadi krusial karena dalam olahraga *hockey indoor* permainan berlangsung dengan cepat dan dengan tekanan yang tinggi, sehingga atlet tidak hanya dituntut untuk memiliki kemampuan fisik dan teknik yang baik, tetapi juga kesiapan mental yang memadai.

Objek yang diteliti dalam penelitian ini juga mencakup kecemasan yang dialami oleh atlet saat bertanding. Kecemasan ini dapat timbul sebelum pertandingan, misalnya akibat ketakutan melakukan kesalahan, dorongan untuk menang,

menghadapi lawan yang tangguh, atau membawa nama daerah. Kecemasan juga dapat berlangsung selama pertandingan, terutama saat atlet berada dalam situasi yang menegangkan, seperti berada dalam posisi tertinggal, melakukan kesalahan, atau menghadapi permainan lawan yang agresif.

Selain itu, penelitian ini juga memperhatikan faktor-faktor yang memengaruhi kondisi psikologis atlet. Faktor tersebut dapat berasal dari dalam diri atlet, seperti pengalaman bertanding, kesiapan latihan, motivasi, dan rasa percaya diri. Faktor lainnya dapat berasal dari luar diri atlet, seperti dukungan pelatih, teman satu tim, orang tua, suasana pertandingan, dan harapan untuk meraih hasil terbaik. Peneliti memandang objek ini sangat penting untuk diteliti karena dalam cabang olahraga *hockey indoor* yang memiliki tempo permainan sangat cepat, faktor mental sering kali menjadi variabel penentu (*determinant factor*) kemenangan di samping faktor fisik dan teknik Setyono, (2023).

3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah penelitian lapangan (*field research*), yaitu peneliti mengumpulkan data dengan mengadakan penelitian langsung pada objek yang akan diteliti. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah:

1. Wawancara

Wawancara menjadi metode utama dalam penelitian ini karena aspek kesiapan mental dan kecemasan berkejuaraan adalah pengalaman yang hanya bisa ditangkap secara mendalam melalui narasi langsung dari para informan. Wawancara dilaksanakan dengan pendekatan semi-terstruktur, memberi peneliti panduan pertanyaan sambil memberikan kesempatan kepada informan untuk menggambarkan pengalaman serta perasaan mereka dengan lebih leluasa. Fadhallah, (2021) “Wawancara merupakan proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih, yang bisa

dilakukan secara langsung, di mana satu pihak bertindak sebagai pewawancara dan pihak lainnya sebagai yang diwawancara dengan maksud tertentu”. Adapun yang diwawancarai dalam penelitian ini yaitu pelatih, atlet putri *hockey* Lampung, dan orang tua. Wawancara dilakukan dalam dua tahap, yaitu sebelum dan sesudah pertandingan, untuk memperoleh gambaran menyeluruh mengenai kondisi kesiapan mental serta dinamika kecemasan yang dialami atlet.

Wawancara dalam penelitian ini dilaksanakan dalam dua waktu, yaitu sebelum pertandingan dan setelah pertandingan. Wawancara sebelum pertandingan dilakukan ketika para atlet berada di lokasi pertandingan, sebelum mereka menjelang kejuaraan. Tujuan dari wawancara ini adalah untuk menggali kondisi mental atlet saat mendekati momen pertandingan. Pada fase tersebut, atlet biasanya mulai merasakan tekanan, rasa gugup, harapan untuk meraih kemenangan, atau kekhawatiran terhadap lawan. Oleh karena itu, wawancara pra-pertandingan dianggap krusial untuk melihat kesiapan mental atlet secara langsung dalam konteks kompetitif.

Wawancara pasca-pertandingan dilakukan setelah tim kembali dari lokasi pertandingan. Wawancara ini bertujuan untuk mengevaluasi bagaimana atlet menilai pengalaman kejuaraan yang telah mereka alami. Melalui wawancara pasca-pertandingan, peneliti dapat memahami apakah kecemasan yang dialami sebelum pertandingan benar-benar terwujud selama pertandingan berlangsung, bagaimana atlet mengatasinya, serta faktor-faktor apa saja yang mendukung atau malah mengganggu kesiapan mental mereka. Berikut adalah kisi-kisi dan pedoman wawancaranya:

Kisi- Kisi Wawancara

Tabel 1. Kisi-Kisi Wawancara Atlet Sebelum Bertanding

No.	Indikator	Jumlah Soal	Pertanyaan No.
-	Instrinsik		
1.	Motivasi bertanding	2	4, 5
2.	Kepercayaan diri atlet	2	6, 7
3.	Fokus dan konsentrasi	2	8,9
4.	Kecemasan bertanding	2	1, 2
5.	Regulasi emosi dan <i>coping</i>	2	3,10
6.	Pengalaman bertanding dan ketangguhan mental	2	11, 12
No.	Ekstrinsik		
7.	Peran pelatih	2	13, 14
8.	Dukungan orang tua/keluarga	1	18
9.	Dukungan rekan setim dan kohe- si tim	2	16,17
10	Sarana dan prasarana Latihan	1	19
11	Lingkungan dan <i>venue</i> pertandingan	1	20

No.	Indikator	Jumlah Soal	Pertanyaan No.
12	Dukungan organisasi/Pengprov	2	21, 22

Tabel 2. Kisi-kisi Wawancara Pelatih Sebelum Bertanding

No.	Indikator	Jumlah Soal	Pertanyaan No.
-	Faktor Intrinsik		
1	Motivasi bertanding atlet	2	1,2
2	Strategi <i>coping</i> pelatih kepada atlet	4	3, 12, 15, dan 18
3	Ketangguhan mental atlet	1	4
4	Strategi pendekatan pelatih.	1	5
-	Faktor Ekstrinsik		
5	Strategi pelatih pada program Latihan	2	6, 7
6	Kohesi tim	1	8
7	Dukungan keluarga	1	9
8	Kohes tim kepelatihan	2	10, 13
9	Lingkungan dan <i>venue</i>	1	11
10	Dukungan Organisasi / Pengprov	2	14, 16
11	Sarana prasarana Latihan	1	17

Tabel 3. Kisi-Kisi Wawancara Orang Tua

No.	Indikator	Jumlah Soal	Pertanyaan No.
-	Faktor Intrinsik		
1.	Motivasi bertanding atlet	1	7
2.	Kesiapan mental atlet	1	1
3.	Sikap, dan regulasi emosi atlet	1	6
4.	Fokus dan konsentrasi	2	8, 9
-	Faktor Ekstrinsik		
5.	Dukungan orang tua/keluarga	2	2, 4
6.	Harapan keluarga	1	3
7.	Komunikasi orang tua dengan pelatih	1	5
8.	Peran pelatih dalam membangun kepercayaan diri dan motivasi atlet	1	10

Tabel 4. Kisi-Kisi Wawancara Atlet Setelah Bertanding

No.	Indikator	Jumlah Soal	Pertanyaan No.
-	Faktor Intrinsik		
1.	Motivasi bertanding	2	1, 3

2.	Kepercayaan diri	2	2, 4
3.	Fokus dan konsentrasi	2	5, 6
4.	Regulasi emosi dan kemampuan <i>coping</i>	1	7
5.	Pengalaman bertanding dan ketangguhan mental	1	8
-	Faktor Ekstrinsik		
6.	Peran pelatih memotivasi atlet	2	9, 10
7.	Dukungan rekan setim dan kohesi tim	2	11, 12
8.	Dukungan keluarga/orang terdekat	2	13, 14
9.	Sarana dan prasarana latihan	1	15
10.	Lingkungan dan <i>venue</i> pertandingan	1	16
11.	Dukungan organisasi / Pengprov	2	17, 18

Tabel 5. Kisi-Kisi Wawancara Pelatih Setelah Bertanding

No.	Indikator	Jumlah Soal	Pertanyaan No.
-	Faktor Intrinsik		
1.	Evaluasi motivasi bertanding atlet	2	1, 2
2.	Kepercayaan diri atlet	2	3, 4
3.	Fokus dan konsentrasi atlet	1	5

4.	Regulasi emosi atlet	1	6
5.	Hubungan kesiapan fisik, teknik, dan mental atlet.	1	7
6.	Refleksi pelatih terhadap pembinaan mental	1	8
-	Faktor Ekstrinsik		
7.	Peran pelatih dalam strategi <i>coping</i> atlet	1	9
8.	Kohesi tim	2	10, 12
9.	Strategi pelatih dalam mengembalikan motivasi atlet.	1	11
10.	Evaluasi kesiapan mental atlet	1	13
11.	Sarana prasarana dan fasilitas pertandingan	1	14
12.	Dukungan orang tua/keluarga	1	15

Pedoman Wawancara

Tabel 6. Pedoman Wawancara Atlet Sebelum Bertanding

No.	Pertanyaan	Landasan Teori
-	Faktor Intrinsik	
1	Bagaimana perasaan Anda menjelang pertandingan?	Hackfort et al. (2021); Pineda-Espejel et al. (2021); Fratta et al. (2021)
2	Apakah Anda merasa cemas? Bisa dijelaskan seperti apa rasa cemas itu?	Hackfort et al. (2021); Pineda-Espejel et al. (2021); Fratta et al. (2021)
3	Apakah ada kebiasaan atau rutinitas tertentu yang membantu Anda tetap berkonsentrasi?	Ruiz (2017); Yu et al. (2024); Tamminen et al. (2021)
4	Apa yang menjadi tujuan utama Anda mengikuti kejuaraan nasional kali ini?	Weinberg & Gould (2023); Syaukani et al. (2020)
5	Apa yang biasanya memicu semangat Anda saat bersiap bertanding?	Weinberg & Gould (2023); Syaukani et al. (2020)
6	Bagaimana persiapan latihan Anda dan tim untuk mengikuti kejuaraan nasional?	Cox (2022); Nurseto (2018); Hilman Hadistya et al. (2021)

7	Seberapa penting persiapan fisik dan teknik bagi ketenangan pikiran Anda?	Mugford et al. (2019); Weinberg & Gould (2023); Nicholls (2022)
8	Bagaimana Anda menjaga fokus meskipun sedang menghadapi masalah pribadi di rumah?	Ruiz (2017); Yu et al. (2024); Tamminen et al. (2021)
9	Apa yang biasanya menjadi pusat perhatian Anda beberapa saat sebelum pertandingan dimulai?	Tod (2022); Rahimi et al. (2022); Raibowo et al. (2023)
10	Bagaimana Anda memastikan perhatian Anda tetap tertuju pada jalannya pertandingan yang akan dimulai?	Tod (2022); Rahimi et al. (2022); Raibowo et al. (2023)
11	Apakah ada pengalaman bertanding sebelumnya yang membuat Anda lebih siap menghadapi pertandingan dikejuaraan ini?	Williams et al. (2020); Guszowska & Wojcik (2021); Gupta & McCarthy (2024)
12	Bagaimana Anda membangkitkan kembali kepercayaan diri Anda ketika mengalami performa buruk atau kekalahan pada pertandingan sebelum kejuaraan ini?	Williams et al. (2020); Guszowska & Wojcik (2021); Gupta & McCarthy (2024); Cox (2022)
-	Faktor Ekstrinsik	
13	Apakah pelatih memberikan arahan khusus untuk mengurangi rasa gugup atau cemas sebelum bertanding?	Hackfort et al. (2021); Harwanto et al. (2022); Pineda-

		Espejel et al. (2021); Fratta et al. (2021)
14	Bagaimana pendekatan pelatih dalam memberikan motivasi sebelum pertandingan?	Hackfort et al. (2021); Harwanto et al. (2022); Pineda- Espejel et al. (2021); Fratta et al. (2021)
15	Seberapa besar pengaruh motivasi yang diberikan pelatih terhadap rasa percaya diri Anda?	Martinez-Gonzalez et al. (2021); Weinberg & Gould (2023)
16	Bagaimana komunikasi Anda dengan rekan se- tim menjelang pertandingan?	Williams & Krane (2016); Cox (2022); Harwanto et al. (2022)
17	Kegiatan atau interaksi seperti apa dengan rekan se-tim yang membantu menenangkan Anda sebelum bertanding?	Amoroso et al. (2021); Xu & Tian (2025); M. Id et al. (2021)
18	Bagaimana peran keluarga dan orang terdekat dalam memberi semangat menjelang kejuaraan ini?	Amoroso et al. (2021); Xu & Tian (2025); M. Id et al. (2021); Ruiz (2017)
19	Apakah suasana latihan (misalnya fasilitas, kebersihan, dan kenyamanan lapangan) memengaruhi kesiapan mental Anda?	Gao et al. (2024); Brown & Arnold (2021); Boja et al. (2022)

20	Apakah fasilitas pendukung di <i>venue</i> , (seperti ruang ganti, toilet, dan area pemanasan) berpengaruh pada ketenangan Anda?	Setiawan et al. (2022); Darmawan et al. (2022)
21	Bagaimana bentuk dukungan yang diberikan oleh Pengurus Provinsi (misalnya fasilitas, pembiayaan) atau motivasi?	FIH Pro (2023); Ana Carolina Paludo et al. (2022)
22	Apakah dukungan yang diberikan Pengprov memengaruhi kesiapan mental Anda? Mengapa?	Fletcher & Arnold (2021); Kuok et al. (2022); Lane (2024)

Tabel 7. Pedoman Wawancara Pelatih Sebelum Bertanding

No.	Pertanyaan	Landasan Teori
-	Faktor Intrinsik	
1	Apa yang Anda lakukan untuk membangun motivasi bertanding atlet?	Martinez-Gonzalez et al. (2021); Weinberg & Gould (2023)
2	Bagaimana Anda membantu atlet menetapkan tujuan pribadi yang memengaruhi kesiapan mental mereka?	Weinberg & Gould (2023); Williams & Krane (2020); Sutoro et al. (2020); Syaukani et al. (2020)
3	Apa yang Anda lakukan ketika melihat atlet menunjukkan tanda gugup atau cemas?	Hackfort et al. (2021); Harwanto et al. (2022)
4	Bagaimana Anda menyiapkan atlet untuk tetap kuat jika menghadapi tekanan besar di awal pertandingan?	Williams et al. (2020); Guskowska & Wojcik (2021); Gupta & McCarthy (2024)

5	Bagaimana Anda menangani atlet yang memiliki karakter berbeda, misalnya ada yang introvert dan ada yang ekstrovert, dalam satu tim?	Martinez-Gonzalez et al. (2021); Nurseto (2018); Harwanto et al. (2022)
-	Faktor Ekstrinsik	
6	Bagaimana Anda menyusun program latihan untuk mempersiapkan tim menjelang kejuaraan nasional?	Mugford et al. (2019); Weinberg & Gould (2023); Nicholls (2022); Martinez-Gonzalez et al. (2021)
7	Latihan seperti apa yang menjadi fokus utama Anda sebelum bertanding?	Mugford et al. (2019); Weinberg & Gould (2023); Nicholls (2022)
8	Bagaimana Anda menciptakan suasana kekompakan dan saling mendukung di antara atlet sebelum pertandingan?	Amoroso et al. (2021); Xu & Tian (2025); Id et al. (2021)
9	Apa pengaruh kondisi hubungan keluarga terhadap fokus atlet sebelum bertanding?	Gao et al. (2024); Brown & Arnold (2021); Boja et al. (2022)
10	Apakah ada pelatih lain yang berkontribusi untuk mempersiapkan tim Anda?	Martinez-Gonzalez et al. (2021); Nurseto (2018); Harwanto et al. (2022)
11	Apakah Anda melakukan <i>briefing</i> khusus terkait kondisi lapangan atau fasilitas <i>venue</i> sebelum bertanding?	FIH Pro (2023); Ana Carolina Paludo et al. (2022)

12	Bagaimana Anda mempersiapkan tim menghadapi tekanan dari penonton atau media selama kejuaraan nasional?	FIH Pro (2023); Ana Carolina Paludo et al. (2022); Hackfort et al. (2021); Pineda-Espejel et al. (2021)
13	Bagaimana peran <i>official</i> tim dan manajer dalam mendukung kesiapan mental atlet?	Fletcher & Arnold (2021); Kuok et al. (2022); Lane (2024)
14	Apakah Anda mengatur sesi pertemuan tim dengan Pengprov atau pihak ekstrinsik sebelum bertanding?	Fletcher & Arnold (2021); Kuok et al. (2022); Lane (2024)
15	Bagaimana Anda mempersiapkan mental atlet jika kondisi cuaca atau suhu <i>venue</i> pertandingan tidak ideal?	FIH Pro (2023); Ana Carolina Paludo et al. (2022)
16	Bagaimana bentuk dukungan dari Pengprov yang paling membantu kesiapan mental atlet sebelum bertanding?	Fletcher & Arnold (2021); Kuok et al. (2022); Lane (2024)
17	Bagaimana Anda memanfaatkan fasilitas yang tersedia untuk mendukung kesiapan mental atlet?	Setiawan et al. (2022); Darmawan et al. (2022)
18	Bagaimana Anda mengarahkan atlet agar tetap fokus meskipun adanya tekanan target atau harapan dari Pengprov?	Tod (2022); Rahimi et al. (2022); Raibowo et al. (2023); Fletcher & Arnold (2021)

Tabel 8. Pedoman Wawancara Orang Tua

No.	Pertanyaan	Landasan Teori
-	Faktor Intrinsik	
1.	Kalau denger kata “mental siap tanding”, Ibu kepikiran apa?	Weinberg & Gould (2023); Williams & Krane (2020); Sutoro et al. (2020)
2.	Biasanya Ibu kasih semangat ke anak gimana sebelum tanding?	Gao et al. (2024); Brown & Arnold (2021); Boja et al. (2022)
3.	Harapan Ibu buat anak ikut hockey ini apa?	Gao et al. (2024); Brown & Arnold (2021); Boja et al. (2022); Weinberg & Gould (2023)
4.	Selain orang tua, biasanya siapa lagi yang bikin anak semangat (misalnya pelatih, teman, saudara)?	Gao et al. (2024); Amoroso et al. (2021); Fletcher & Arnold (2021)
5.	Ibu sering ngobrol sama pelatih soal kondisi atau perkembangan anak nggak?	Gao et al. (2024); Brown & Arnold (2021); Boja et al. (2022); Martinez-Gonzalez et al. (2021)
-	Faktor Ekstrinsik	
6.	Kalau dilihat dari latihan-latihan, menurut Ibu anak ada perubahan nggak dalam hal mental dan sikap sama temannya?	Ruiz (2017); Yu et al. (2024); Tamminen et al. (2021); Weinberg & Gould (2023)

7.	Menurut Ibu, anaknya sendiri kelihatan semangat nggak kalau latihan atau tanding?	Weinberg & Gould (2023); Syaukani et al. (2020)
8.	Anak biasanya rajin latihan nggak? Atau kadang harus diingatkan dulu?	Weinberg & Gould (2023); Williams & Krane (2020); Sutoro et al. (2020)
9.	Bagaimana menurut Ibu cara anak membagi waktu antara sekolah dan hockey, apakah berpengaruh pada mentalnya?	Syaukani et al. (2020); M. Id et al. (2021)
10.	Pelatih biasanya ngarahin anak gimana pas latihan biar dia lebih pede dan semangat?	Williams & Krane (2016); Cox (2022); Harwanto et al. (2022); Martinez-Gonzalez et al. (2021)

Tabel 9. Pedoman Wawancara Atlet Setelah Bertanding

No.	Pertanyaan	Landasan Teori
-	Faktor Intrinsik	
1	Apakah tujuan pribadi Anda di kejuaraan ini tercapai?	Weinberg & Gould (2023); Syaukani et al. (2020)
2	Bagaimana Anda memaknai hasil pertandingan ini untuk perkembangan diri Anda sebagai atlet?	Cox (2022); Nurseto (2018); Hilman Hadistya et al. (2021); Williams et al. (2020)
3	Apakah pengalaman di pertandingan ini membuat motivasi Anda meningkat atau menurun? Bisa dijelaskan?	Alecu & Onea (2025); Weinberg & Gould (2023); Williams et al.

		(2020); Gupta & McCarthy (2024)
4	Apa yang membuat Anda merasa bangga atau kurang puas terhadap performa diri sendiri?	Cox (2022); Nurseto (2018); Hilman Hadistya et al. (2021)
5	Apakah fokus dan konsentrasi Anda selama pertandingan berjalan sesuai harapan?	Tod (2022); Rahimi et al. (2022); Raibowo et al. (2023)
6	Faktor apa yang paling membantu Anda menjaga fokus di tengah pertandingan?	Tod (2022); Rahimi et al. (2022); Raibowo et al. (2023)
7	Apakah Anda berhasil mengendalikan rasa gugup atau tekanan saat bertanding?	Ruiz (2017); Yu et al. (2024); Tamminen et al. (2021)
8	Pengalaman apa yang paling berkesan secara emosional selama pertandingan ini?	Ruiz (2017); Yu et al. (2024); Tamminen et al. (2021); Williams et al. (2020)
-	Faktor Ekstrinstrik	
9	Apakah strategi atau motivasi dari pelatih membantu Anda mengatasi tekanan di lapangan?	Hackfort et al. (2021); Harwanto et al. (2022); Martinez-Gonzalez et al. (2021); Weinberg & Gould (2023)
10	Apa hal paling berharga yang Anda dapatkan dari pelatih selama kejuaraan ini?	Martinez-Gonzalez et al. (2021); Weinberg & Gould (2023)
11	Bagaimana peran rekan setim membantu Anda menjaga mental selama pertandingan?	Amoroso et al. (2021); Xu & Tian

		(2025); Id et al. (2021)
12	Apa evaluasi yang diperlukan terhadap tim Anda pada persiapan kejuaraan selanjutnya?	Williams et al. (2020); Gupta & McCarthy (2024); Amoroso et al. (2021); Xu & Tian (2025)
13	Apakah dukungan keluarga dan orang terdekat berpengaruh terhadap mental bertanding Anda?	Gao et al. (2024); Brown & Arnold (2021); Boja et al. (2022)
14	Bagaimana respon keluarga dan orang terdekat terhadap hasil pertandingan memengaruhi perasaan Anda?	Brown & Arnold (2021); Yu et al. (2024)
15	Bagaimana penilaian Anda terhadap fasilitas yang disediakan selama berlatih memengaruhi kenyamanan dan ketenangan mental saat bertanding?	Setiawan et al. (2022); Darmawan et al. (2022)
16	Apakah kondisi cuaca atau lingkungan tempat pertandingan memengaruhi fokus dan ketenangan Anda?	FIH Pro (2023); Ana Carolina Paludo et al. (2022)
17	Bagaimana bentuk dukungan Pengprov yang paling terasa selama kejuaraan berlangsung?	Fletcher & Arnold (2021); Kuok et al. (2022); Lane (2024)
18	Apakah bentuk evaluasi atau masukan dari Pengprov membantu Anda memperbaiki kesiapan mental untuk pertandingan selanjutnya?	Fletcher & Arnold (2021); Kuok et al. (2022); Lane (2024); Williams et al. (2020)

Tabel 10. Pedoman Wawancara Pelatih Setelah Bertanding

No.	Pertanyaan	Landasan Teori
-	Faktor Intrinsik	
1	Apakah motivasi atlet selama pertandingan sesuai dengan harapan Anda?	Weinberg & Gould (2023); Syaukani et al. (2020)
2	Apakah hasil pertandingan berdampak pada semangat atlet untuk bertanding di event selanjutnya?	Alecu & Onea (2025); Weinberg & Gould (2023); Williams et al. (2020); Gupta & McCarthy (2024)
3	Apakah strategi yang Anda berikan sebelum pertandingan terbukti meningkatkan rasa percaya diri mereka?	Williams & Krane (2016); Cox (2022); Harwanto et al. (2022)
4	Bagaimana Anda membantu atlet bangkit ketika tertinggal skor atau mengalami kesalahan?	Williams & Krane (2016); Cox (2022); Harwanto et al. (2022); Williams et al. (2020)
5	Bagaimana Anda menilai keberhasilan tim dalam mengatasi gangguan konsentrasi selama pertandingan?	Tod (2022); Rahimi et al. (2022); Raibowo et al. (2023)
6	Adakah momen paling menantang secara emosional bagi atlet di pertandingan ini?	Ruiz (2017); Yu et al. (2024); Tamminen et al. (2021)
7	Bagaimana Anda melihat hubungan antara hasil latihan fisik dan kesiapan mental selama pertandingan?	Mugford et al. (2019); Weinberg & Gould (2023); Nicholls (2022)
8	Apa pelajaran terbesar yang Anda dapatkan sebagai pelatih terkait pembinaan mental atlet di kejuaraan ini?	Williams et al. (2020); Gupta & McCarthy (2024); Martinez-

		Gonzalez et al. (2021); Nurseto (2018)
-	Faktor Ekstrinsik	
9	Apakah ada momen tertentu pada saat pertandingan di mana Anda merasa perlu memberikan dorongan mental ekstra kepada atlet?	Martinez-Gonzalez et al. (2021); Weinberg & Gould (2023)
10	Bagaimana Anda mengatur agar pemain inti dan cadangan saling mendukung secara mental di pertandingan ini?	Amoroso et al. (2021); Xu & Tian (2025); Id et al. (2021)
11	Apa yang Anda lakukan saat melihat atlet kehilangan semangat di tengah pertandingan?	Martinez-Gonzalez et al. (2021); Weinberg & Gould (2023); Cox (2022); Nurseto (2018)
12	Bagaimana menurut Anda peran kapten tim dalam menjaga motivasi dan fokus pemain lain selama pertandingan?	Amoroso et al. (2021); Xu & Tian (2025); Id et al. (2021); Tod (2022)
13	Setelah pertandingan, bagaimana Anda melihat kesiapan mental atlet yang sudah dibangun sebelumnya?	Weinberg & Gould (2023); Williams & Krane (2020); Sutoro et al. (2020); Williams et al. (2020)
14	Apakah fasilitas yang digunakan selama pertandingan memengaruhi mental atlet? Bagaimana?	Setiawan et al. (2022); Darmawan et al. (2022); FIH Pro (2023); Ana Carolina Paludo et al. (2022)
15	Apakah Anda melibatkan keluarga atlet untuk memberikan dukungan mental?	Gao et al. (2024); Brown & Arnold (2021); Boja et al. (2022)

2. Observasi

Observasi dalam penelitian ini dimanfaatkan untuk mengumpulkan data secara langsung tentang keadaan atlet putri *hockey indoor* Lampung yang akan mengikuti Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 di tahun 2025. Kegiatan observasi bertujuan untuk mengamati perilaku, ekspresi, interaksi, serta reaksi atlet sebelum, selama, dan setelah pertandingan berlangsung.

Dalam konteks penelitian kualitatif, observasi tidak sekadar dipahami sebagai tindakan melihat, tetapi juga melibatkan sensitivitas peneliti dalam mendengar, merasakan, mencatat, dan memahami suasana di lapangan. Sapto Haryoko et al., (2020) menyatakan bahwa observasi adalah aktivitas ilmiah empiris yang berlandaskan pada fakta di lapangan melalui pengalaman indra tanpa melakukan perubahan pada objek yang sedang diamati. Dengan observasi ini, peneliti dapat melengkapi data yang diperoleh dari wawancara, sehingga gambaran mengenai kesiapan mental atlet tidak hanya bersumber dari apa yang diungkapkan oleh informan, tetapi juga dari kondisi nyata yang terlihat dan dirasakan di lapangan.

3. Dokumentasi

Dokumen berasal dari kata dokumen yang artinya barang-barang yang tertulis. Dokumentasi yang berbentuk tulisan mencakup catatan lapangan, narasi, biografi, serta aturan dan kebijakan. Dokumentasi yang berbentuk visual terdiri dari foto, rekaman video, dan rekaman suara. Dokumen ini membantu memverifikasi peneliti melakukan penelitian kasus secara langsung.

3.6 Teknik Analisis Data

Teknik analisis informasi dalam penelitian ini mengacu pada model dari penggunaan model ini dipilih karena cocok dengan karakteristik penelitian kualitatif yang berisi kata-kata, pengalaman, perilaku, dan arti dari informan. Miles et al., (2020) merincikan bahwa analisis data kualitatif dilakukan dalam tiga langkah utama, yaitu pengurangan data, presentasi data, serta penarikan

kesimpulan disertai verifikasi. Ketiga langkah tersebut berjalan secara berkelanjutan dan saling berhubungan selama proses penelitian berlangsung. Dalam penelitian ini, informasi yang dianalisis berasal dari wawancara sebelum dan setelah pertandingan, pengamatan langsung di lapangan, dan dokumen pendukung. Data tersebut kemudian diproses melalui langkah-langkah berikut.

3.6.1 Reduksi Data

Reduksi data adalah langkah pertama dalam analisis data kualitatif. Dalam fase ini, peneliti memilih, merangkum, dan memfokuskan data yang dianggap relevan sesuai dengan tujuan penelitian. Data hasil wawancara, pengamatan, dan dokumentasi tidak semuanya dipakai, melainkan dipilih berdasarkan relevansinya dengan fokus penelitian. Pada penelitian ini, pengurangan data dilakukan dengan cara meninjau kembali hasil wawancara dari atlet, pelatih, dan orang tua atlet muda. Selanjutnya, peneliti menyoroti bagian-bagian penting yang berhubungan dengan kesiapan mental, keyakinan diri, kecemasan sebelum pertandingan, kecemasan saat pertandingan, dukungan dari pelatih, dukungan orang tua, pengalaman bertanding, dan cara atlet menghadapi tekanan. Informasi yang tidak relevan dengan fokus penelitian disaring untuk memastikan analisis berjalan lebih efektif.

3.6.2 Penarikan Kesimpulan

Tahap ketiga adalah penarikan kesimpulan data. Pada tahap ini, peneliti mulai menafsirkan data yang telah direduksi dan disajikan untuk menemukan makna dari hasil penelitian. Kesimpulan dalam penelitian kualitatif tidak dibuat secara terburu-buru, tetapi diperiksa kembali secara terus-menerus dengan data yang sudah diperoleh. Dalam kajian ini, peneliti menarik kesimpulan tentang kesiapan mental atlet putri *hockey indoor* di Lampung dalam menghadapi kejuaraan serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan bertanding. Kesimpulan ini diperoleh dari wawancara dengan atlet *senior*, atlet *junior*, pelatih, orang tua atlet *junior*, hasil observasi, dan dokumentasi yang ada.

3.7 Uji Keabsahan Data

Keabsahan data dalam penelitian ini dilakukan untuk menjamin bahwa informasi yang dihasilkan benar-benar mencerminkan situasi yang terdapat di lapangan. Dalam pendekatan kualitatif, penting untuk memverifikasi keabsahan data agar temuan tidak hanya berdasar pada pandangan peneliti, melainkan juga benar-benar didukung oleh informasi dari informan, hasil pengamatan, serta dokumen yang ada. Korstjens dan Moser menekankan bahwa kepercayaan data dalam penelitian kualitatif dapat diperkuat dengan penerapan beberapa strategi, seperti triangulasi, pemeriksaan oleh informan, dan pencatatan penelitian yang terorganisir dengan baik.

3.7.1 Triangulasi Teknik

Prosedur triangulasi dilakukan dengan cara membandingkan data yang diakuisisi melalui beragam metode pengumpulan informasi, termasuk wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam penelitian ini, hasil wawancara yang dilakukan dengan para atlet, pelatih, dan orang tua atlet *junior* akan dibandingkan dengan data observasi di lapangan serta dokumen yang relevan dengan kegiatan kejuaraan.

Penggunaan teknik triangulasi dilakukan untuk memperkuat keandalan data yang diperoleh dan tidak semata-mata berasal dari satu metode pengumpulan. Sebagai contoh, ketika seorang atlet menyatakan bahwa ia merasa gugup sebelum pertandingan, peneliti akan kembali meninjau hasil observasi, seperti ekspresi wajah, postur tubuh, perilaku saat pemanasan, serta interaksi atlet dengan pelatih atau rekan satu tim. Data ini kemudian diperkuat oleh dokumentasi atau catatan yang telah dibuat. Dengan cara tersebut, informasi mengenai kecemasan dan kesiapan mental atlet dapat diteliti dari beragam pendekatan yang berbeda.

3.7.2 Penyajian Data

Tahap kedua adalah penyajian data. Setelah reduksi data selesai, peneliti meneruskan dengan menyajikan informasi dalam format narasi deskriptif, tabel,

atau matriks sederhana agar lebih mudah dipahami dan dibaca. Tujuan dari penyampaian informasi adalah untuk membantu peneliti mengidentifikasi pola, relasi, dan perbedaan dalam jawaban dari berbagai informan. Dalam kajian ini, informasi disajikan berdasarkan tema-tema yang muncul dari wawancara dan observasi. Penyampaian informasi juga mendukung peneliti dalam membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi. Dengan pendekatan ini, penyampaian informasi berkontribusi pada kejelasan dalam merumuskan hasil penelitian.

3.7.3 Kepastian Data / Konfirmabilitas

Kepastian data atau konfirmabilitas dilakukan untuk memastikan bahwa hasil penelitian benar-benar berasal dari data yang ditemukan di lapangan, bukan dari dugaan atau pendapat pribadi peneliti. Pada penelitian ini, konfirmabilitas diterapkan melalui *member check*, pengulangan observasi terhadap rekaman wawancara, pengecekan catatan lapangan yang telah dibuat, serta meninjau kembali peristiwa serupa di lokasi penelitian. Proses *member check* dilakukan dengan memverifikasi ulang inti jawaban atau hasil wawancara kepada informan agar informasi yang dicatat sesuai dengan yang dimaksudkan. Birt et al., (2016) menjelaskan bahwa *member checking* merupakan metode untuk meningkatkan kepercayaan terhadap hasil penelitian kualitatif dengan cara mengembalikan data atau hasil interpretasi kepada partisipan untuk diperiksa.

Peneliti juga mendengarkan kembali rekaman wawancara dan memeriksa catatan observasi agar tidak ada informasi penting yang hilang. Peneliti juga mengamati peristiwa serupa di lapangan, seperti perilaku atlet sebelum pertandingan, reaksi saat pemanasan, interaksi dengan pelatih, serta ekspresi atlet ketika menghadapi tekanan di pertandingan. Dengan pendekatan ini, data yang dikumpulkan dapat dipastikan lebih akurat dan hasil penelitian menjadi lebih dapat dipertanggungjawabkan.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan temuan dari hasil penelitian Kesiapan Mental Atlet Putri *Hockey* Lampung Pada Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025 mengindikasikan bahwa mereka telah dilengkapi dengan berbagai sumber psikologis yang mendukung kemampuan mereka di lapangan. Tanda-tanda kesiapan ini terlihat dari motivasi yang sangat kuat untuk meraih prestasi dan mengharumkan nama Provinsi Lampung, kepercayaan diri yang terbangun melalui program pelatihan, semangat yang tinggi untuk berjuang, serta kapasitas saling mendukung di dalam tim. Pengalaman yang didapat dari kejuaraan juga membantu mereka mengatasi tekanan dan tantangan selama pertandingan. Namun, kesiapan mental atlet masih mengalami perubahan ketika berada dalam keadaan kejuaraan yang memiliki tekanan lebih besar. Dalam kondisi tertentu, terutama saat menghadapi pertandingan yang sangat penting, beberapa atlet masih menunjukkan rasa cemas, kehilangan konsentrasi, serta kesulitan dalam mengambil keputusan dengan tenang, dan mengalami perubahan *mood* yang memengaruhi permainan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet adalah proses yang terus berjalan dan perlu ditingkatkan melalui pengalaman bertanding yang lebih banyak serta pelatihan mental yang berkelanjutan agar mereka dapat menjaga performa secara konsisten dalam berbagai situasi saat bertanding.

2. Faktor yang memengaruhi kecemasan bertanding atlet putri *hockey* Lampung berasal dari faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi motivasi bertanding, kepercayaan diri, fokus dan konsentrasi, kecemasan bertanding, regulasi emosi dan *coping*, serta pengalaman bertanding dan ketangguhan mental. Selain faktor dari dalam diri atlet, kesiapan mental juga dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik, seperti peran pelatih, dukungan orang tua dan keluarga, dukungan rekan setim dan koheasi tim, lingkungan dan *venue*, sarana prasarana latihan, serta dukungan organisasi.

Dari aspek intrinsik, kecemasan muncul akibat rasa gugup menjelang pertandingan, ketakutan untuk melakukan kesalahan, pola pikir berlebihan terhadap hasil yang akan diraih, perbedaan dalam pengalaman bertanding, serta kemampuan pengendalian emosi yang bervariasi di antara setiap atlet. Atlet yang memiliki jam terbang lebih tinggi umumnya lebih mampu beradaptasi dengan tekanan dibandingkan dengan atlet yang masih memiliki pengalaman sedikit dalam bertanding.

Dari segi faktor ekstrinsik, rasa cemas atlet juga dipengaruhi oleh peran pelatih, dukungan keluarga, hubungan dengan rekan satu tim, dukungan organisasi, kondisi fasilitas latihan, serta suasana di tempat pertandingan. Dukungan dan komunikasi yang positif dari pelatih, keluarga, dan teman-teman satu tim memberikan rasa aman dan membantu atlet menghadapi tekanan selama bertanding. Sebaliknya, fasilitas yang belum sepenuhnya memenuhi standar, variasi atmosfer di *venue* pertandingan, tekanan dari situasi kejuaraan, serta kurangnya pembinaan mental yang terencana dapat menjadi sumber kecemasan bagi atlet. Karena itu, kesiapan mental atlet tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengelola diri, tetapi juga oleh dukungan dari lingkungan yang mampu menciptakan rasa nyaman, percaya diri, dan kesiapan untuk menghadapi tuntutan kejuaraan di tingkat nasional.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung pada Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi Atlet

Atlet diharapkan dapat lebih menyadari bahwa kesiapan mental sama pentingnya dengan kesiapan fisik dan teknik. Atlet perlu membiasakan diri untuk mengelola rasa gugup, cemas, takut salah, dan tekanan saat bertanding dengan cara yang positif, seperti berdoa, menarik napas dalam, melakukan pemanasan dengan serius, menjaga fokus, serta membangun komunikasi yang baik dengan teman satu tim. Atlet juga diharapkan tidak mudah menurun semangatnya ketika tertinggal skor atau melakukan kesalahan, tetapi menjadikan pengalaman tersebut sebagai pembelajaran untuk pertandingan berikutnya.

2. Bagi Pelatih

Pelatih diharapkan dapat memberikan pembinaan mental secara lebih terarah dan berkelanjutan, bukan hanya berfokus pada latihan fisik, teknik, dan strategi permainan. Pelatih perlu memasukkan latihan mental ke dalam program latihan, seperti latihan fokus, simulasi tekanan pertandingan, latihan menghadapi situasi tertinggal skor, teknik relaksasi, dan evaluasi mental setelah bertanding. Selain itu, pelatih juga diharapkan dapat mempertahankan komunikasi yang tegas tetapi tetap membangun, agar atlet merasa diarahkan dan didukung, bukan merasa tertekan.

3. Bagi Orang Tua/Keluarga

Orang tua diharapkan dapat terus memberikan dukungan kepada atlet, baik dalam bentuk doa, semangat, perhatian, maupun penerimaan terhadap hasil pertandingan. Dukungan keluarga sebaiknya tidak hanya diberikan ketika atlet menang, tetapi juga ketika atlet mengalami kekalahan atau melakukan kesalahan. Orang tua juga diharapkan tidak memberikan tuntutan yang

berlebihan, agar atlet tidak merasa terbebani dan tetap dapat bertanding dengan lebih tenang.

4. Bagi Tim dan Rekan Setim

Tim diharapkan dapat terus menjaga kekompakan, komunikasi, dan kebiasaan saling mendukung di dalam maupun di luar lapangan. Rekan satu tim baik *junior* maupun *senior* sebaiknya tetap membangun suasana yang positif, tidak saling menyalahkan ketika terjadi kesalahan, serta saling memberi semangat ketika menghadapi tekanan pertandingan. Peran kapten dan *senior* juga perlu diperkuat agar pemain *junior* merasa lebih percaya diri dan tidak merasa sendiri saat menghadapi pertandingan di *level* nasional.

5. Bagi Organisasi Pengprov FHI Lampung dan KONI

Pengprov FHI Lampung dan KONI diharapkan dapat lebih memperhatikan pembinaan atlet secara menyeluruh, terutama pada aspek mental, fasilitas sarana prasarana terutama pada prasarana, dan dukungan teknis. Dukungan yang diberikan sebaiknya tidak hanya pada saat keberangkatan atau pertandingan, tetapi juga dalam proses latihan jangka panjang. Pengprov dan KONI diharapkan dapat membantu menyediakan program pendampingan mental, memperbanyak kesempatan uji coba pertandingan atau *try out*, memperbaiki sistem transportasi selama kejuaraan, serta memberikan bentuk penghargaan yang jelas bagi atlet. Selain itu, penyediaan lapangan *hockey indoor* yang lebih sesuai standar menjadi hal penting agar atlet dapat berlatih dalam kondisi yang mendekati situasi pertandingan sebenarnya.

6. Bagi Pembinaan *Hockey* Lampung

Pembinaan *hockey* Lampung diharapkan tidak hanya mengejar hasil pertandingan, tetapi juga membangun proses pembinaan yang lebih lengkap. Atlet perlu dibiasakan menghadapi suasana pertandingan yang penuh tekanan, penonton ramai, lawan yang kuat, serta *venue* yang sesuai standar. Dengan pembinaan yang lebih terarah, dukungan yang konsisten, dan fasilitas yang lebih memadai, atlet putri *hockey* Lampung diharapkan dapat memiliki

mental bertanding yang lebih stabil dan siap menghadapi kejuaraan berikutnya.

7. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan cakupan yang lebih luas, misalnya melibatkan atlet putra, atlet dari Provinsi lain, pengurus organisasi, psikolog olahraga, atau *official* tim. Penelitian berikutnya juga dapat menggunakan metode kuantitatif atau campuran untuk mengukur tingkat kecemasan, kepercayaan diri, motivasi, dan kesiapan mental atlet secara lebih terukur. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat membandingkan kesiapan mental atlet *junior* dan *senior* agar hasil yang diperoleh menjadi lebih mendalam

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah Dwi Pramesti, Hermahayu, R. F. (2022). Study of Identifying Factors for the Developing Measuring Instrument on the Psychological Readiness of Athletic Athletes. *Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 8(3), 17–36. https://doi.org/https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i3.18807 Study
- Agustina, W., Sulaiman, S., & Yudha, D. W. (2020). Kontribusi Kepercayaan Diri, Kecemasan Dan Konsentrasi Terhadap Atlet Bola Basket. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 7(2), 809–820.
- Alecu, S., & Onea, G. A. (2025). Readiness for Competition Across Sports and Genders: a Study on Psychological Skills Intervention. *Frontiers in Psychology*, 16, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1701631>
- Amoroso, J. P., Rebelo-gonçalves, R., Antunes, R., & Coakley, J. (2021). Teamwork: A Systematic Review of Implications From Psychosocial Constructs for Research and Practice in the Performance of Ultimate Frisbee Games. *FIMELA*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.712904>
- Ana Carolina Paludo 1, Tim Woodman 2, Julian A Owen 2, Felipe N Rabelo 2, Martina Bernaciková 2, A. C. S. (2022). Pre-Competitive Anxiety And Autonomic Responses In Professional U-20 Futsal Players: Effect Of The Competition Phase And Game Location. *Physiology & Behavior*, 254(8), 1–20.
- Angga Prasetya. (2019). *Upaya Pelatih Dalam Mengatasi Mental Atlet Bengkulu Taekwondo Club (BTC) Pada Pra Kejuaraan*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu.
- BandungAsia.com. (2025). *Kejurnas Hockey U21 Jabar, 14 Provinsi Siap Berlaga di Jalak Harupat*. BandungAsia.Com. <https://bandungasia.com/2025/08/13/kejurnas-hockey-u21-jabar-14-provinsi-siap-berlaga-di-jalak-harupat/>
- Birt, L., Scott, S., Cavers, D., Campbell, C., & Walter, F. (2016). Member Checking: A Tool to Enhance Trustworthiness or Merely a Nod to Validation? *National Ribrary Of Medicine*, 26(13), 1802–1811. <https://doi.org/10.1177/1049732316654870>
- Brown, D. J., & Arnold, R. (2021). Thriving Through Relationships in Sport: The Role of the Parent – Athlete and Coach – Athlete Attachment Relationship. *Frontiers in Psychology*, 12, 694599. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694599>
- Cox, R. H. (2022). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. McGraw-Hill Education.

- Darmawan, Afrizal Riva, & Nurharsono, Tri. Darmawan, Afrizal Riva, & Nurharsono, T. (2022). Pembinaan, Sarana Prasarana dan Motivasi Latihan Atlet Anggar di Kabupaten Kendal Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport.*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i1.55447>
- Demir, G. T., Namlı, S., Çakır, E., Batu, B., Ateş, F., & Yılmaz, E. (2025). The Role of Mental Toughness , Sport Imagery and Anxiety in Athletic Performance : Structural Equation Modelling Analysis. *BMC Psychology*, 13(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03250-6>
- Fadhallah, R. . (2021). *Wawancara* (1st ed.). Jakarta Timur. UNJ Press.
- Fletcher, D., & Arnold, R. (2021). Organizational Stress and Well-Being in Competitive Sport: A Systematic Review. *International Review of Sport and Exercise Psychology.*, 5(4). <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1975305>
- Fratta, I. La, Franceschelli, S., Speranza, L., Patruno, A., Michetti, C., Ercole, P. D., Ballerini, P., Grilli, A., & Pesce, M. (2021). Salivary Oxytocin , Cognitive Anxiety and Self - Confidence in Pre - Competition Athletes. *Scientific Reports*, 11, 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-96392-7>
- Gao, Z., Chee, C. S., Rozilee, M., Norjali, W., Wang, J., Zheng, X., & Wang, T. (2024). The Role of Parents in The Motivation of Young Athletes : a Systematic Review. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1291711>
- Gupta, S., & Mccarthy, P. J. (2024). “ You Don ’ t Get Resilience Overnight ”: A Grounded Theory Framework of the A - R - C Sporting Resilience Development. *Discover Psychology*, 72(4), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s44202-024-00169-8>
- Guszkowska, M., & Wojcik, K. (2021). Effect of Mental Toughness on Sporting Performance : Review of Studies. *Journal of Health and Physical Activity*, 13(7), 1–12. <https://doi.org/10.29359/BJHPA.2021.Suppl.2.01>
- Hackfort, Dieter, & Spielberger, C. D. (2021). *Anxiety in Sports: an International Perspective*. New York. Hemisphere Publishing Corporation.
- Harwanto, Darisman, Eka Kurnia, & Mardhika, R. (2022). *Pengantar Psikologi Olahraga*. Samudra Biru. <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK49647/pengantar-psikologi-olahraga>
- Hasanah, N., Rustriadi, T., Keolahragaan, F. I., Semarang, N., & Article, H. (2021). Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Hockey di Kabupaten Kebumen. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(2), 538–546.
- Hilman Hadistya, Ramdan Pelana, Y. S. (2021). The Influence of Kinesthetic Perception, Hand-Eye Coordination, and Self-Confidence on Stroke Drive Skills in Badminton Game. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(5), 440–447. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/GJIK.125.10>

- Id, M. G., Id, A. T., Blondel, L., Bozzano, E., Burlot, F., Debois, N., Delon, D., Figueiredo, A., Id, J. F., Gonc, C., Guidotti, F., Pesce, C., Pis, A., Rheinisch, E., Rolo, A., Id, G. R., Templet, A., & Varga, K. (2021). Understanding the Educational Needs of Parenting Athletes Involved in Sport and Education : The Parents' View. *Plos One*, 1–20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0243354>
- Isnanto, B. A. (2022). *Sebutkan Tiga Gerakan Menahan Bola pada Permainan Sepak Bola*. Detikbali. <https://www.detik.com/bali/berita/d-6394796/sebutkan-tiga-gerakan-menahan-bola-pada-permainan-sepak-bola>
- K.Yin, R. (2018). *Case Study Research and Applications Design and Methods* (6th ed.). Amerika Serikat. SAGE Publications.
- Kuok, A. C. H., Chio, D. K. I., & Pun, A. C. H. (2022). Elite Athletes' Mental Well-Being and Life Satisfaction: a Study of Elite Athletes' Resilience and Social Support From an Asian Unrecognised National Olympic Committee. *Health Psychology Report*, 10(4), 302–312. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.107073>
- Lane, S. (2024). Mental Health & Prevention “ It ’ s the People That Make the Difference ” : Understanding the Significance of Psychosocial Support for Professional Athletes. *Mental Health & Prevention*, 36, 200364. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200364>
- Maduri Indah Purwati*, I. M. S. U. M. (2021). Evaluasi Pembinaan Hoki Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(6), 1–11.
- Martínez-gonzález, N., Atienza, F. L., Tomás, I., & Balaguer, I. (2021). Perceived Coach-Created Motivational Climates as Predictors of Athletes ' Goal Reengagement : The Mediational Role of Goal Motives. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.740060>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. California. SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung. Remaja Rosdakarya.
- Mugford, Angus, & Cremades, J. G. (2019). *Sport, Exercise, and Performance Psychology: Theories and Applications*. New York. Routledge Press.
- Muhajir, M. (2024). *Dampak Kecemasan Bertanding Terhadap Performa Pemain Voli Anggota Persatuan Olahraga Mahasiswa (PORMA) IAN Parepare*. Skripsi. Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Muhammad, H. N. (2018). *Hockey* (1st ed.). Unesa University Press.
- Muñoz, A. R., Vega-díaz, M., & González-garcía, H. (2023). Team Cohesion Profiles : Influence on the Development of Mental Skills and Stress Management. *Journal of Sports Science and Medicine*, 22(4), 637–644. <https://doi.org/10.52082/jssm.2023.637>
- Nathanael C.H. Ong, J. H. E. C. (2021). Effects of Psychological Interventions on

- Competitive Anxiety in Sport: A Meta-Analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 52(18), 1–35. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101836>
- Naufal Allam, Heny SetyawatiAllam¹, N. (2022). Dukungan Orang Tua Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bulutangkis PB Satria Mandiri Boja. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(2), 657–664. <https://doi.org/10.15294/inapes.v3i2.61394>
- Nicholls, A. R. (2022). *Psychology in Sports Coaching: Theory and Practice* (3rd ed.). <https://www.routledge.com/Psychology-in-Sports-Coaching-Theory-and-Practice/Nicholls/p/book/9781032062600>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., & ... (2022). Karakteristik Psikologis Atlet Basket Putri di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Kabupaten Bengkulu Utara. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 101–108. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkkr/article/view/1433>
- Nurhadi, M. D. A., Sembiring, D. A., & Dewi, R. R. K. (2023). Pengaruh Tingkat Kecemasan dan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Tangan (handball) Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 119. <https://doi.org/10.25157/jkor.v9i2.12584>
- Nurseto, F. (2018). *Psikologi Olahraga* (1st ed.). Yogyakarta. GRAHA ILMU. <https://bintangpusnas.perpusnas.go.id/konten/BK4844/psikologi-olahraga>
- Peng, Y., Yu, M., & Wong, C. (2025). Effects of Coaches ' Transformational Leadership Behavior on Team Cohesion : The Mediating Role of Mental Toughness. *Frontiers in Psychology*, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1692882>
- Pineda-espejel, H. A., Alarcón, E., Morquecho-sánchez, R., Morales-sánchez, V., & Gadea-cavazos, E. (2021). Adaptive Social Factors and Precompetitive Anxiety in Elite Sport. *Frontiers in Psychology*, 12, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.651169>
- Pro, D. (2023). *Tournament Regulations Fédération Internationale de Hockey (FIH)*. Lausanne Swiss. FHI.
- Rahimi, A., Roberts, S. D., Baker, J. R., & Id, M. W. (2022). Attention and Executive Control in Varsity Athletes Engaging in Strategic and Static Sports. *Plos One*, 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266933>
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Barnanda, O. (2023). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Tenis Lapangan POMNAS XVII Sumatera Barat 2022. *Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 8(1), 1–8.
- Rendriyana Putri Permata Sari. (2017). Analisis Kecemasan Atlet Terhadap Prestasi Sebelum dan Sesudah Pertandingan. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–16.
- Rindaini Nopialestari, Mustika Fitri, & Ahmad Hamidi. (2023). Analisis Level Psychological Distress Terhadap Mental Toughness Atlet Putri Tarung Derajat. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 8(2), 183–188. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v8i2.3096>

- Rintaugu, E. G., Mwangi, F. M., & Toriola, A. L. (2018). *Original Article Sources of sports confidence and contextual factors among university athletes JPES* ®. 18(2), 889–895. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02132>
- Ruiz, M. C., et al. (2017). The Effect of Coaches' Controlling Style on the Competitive Anxiety of Young Athletes. *Frontiers in Psychology*, 8, 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00572>
- Salfina, Y. F., & Aulia, P. (2021). Pengaruh Latihan Mental Terhadap Penurunan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Taekwondo Kodim Bukittinggi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 289–295.
- Sapto Haryoko, Bahartiar, F. A. (2020). *Analisis Data Penelitian Kualitatif* (1st ed.). Badan Penerbit UNM.
- Saputro, D. V. (2023). Survei Tingkat Anxiety dan Kepercayaan Diri di Perguruan Garuda Nusantara Kabupaten Kudus. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 240–245.
- Setiawan, A., Faruk, M., Pd, S., & Kes, M. (2022). *Profil Kondisi Fisik Atlet Putra Hockey Indoor kota Surabaya Dalam Persiapan PORPROV 2022*. 5(7), 117–124.
- Setyono, H. (2023). Korelasi Mental Toughness terhadap Performa Atlet pada Cabang Olahraga dengan Intensitas Tinggi. *Jurnal Sains Olahraga Lampung*, 14(1), 12–28.
- Shafira Desga Saputro. (2024). *Peran Pelatih dan Orang Tua Dalam Peningkatan Prestasi Atlet Sepak Bola di SSB Football Academy (GFA Gunungkidul)*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Shi, C., Wang, Y., Chen, J., Wang, Z., Gao, X., Fan, Y., Mao, Y., & Wang, P. (2025). Effects and Mechanisms of Social Support on the Adolescent Athletes Engagement. *Scientific Reports*, 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1038/s41598-025-92110-9>
- Study, M. (2025). The Relationship between Mental Toughness and Anxiety in Athletes: A Meta-Analysis Study. *Journal of Sport and Exercise Science*, 8(2), 1–47. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jses.v8n2.p161-177>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Syahrudin, Saleh, M. S., Saleh, M. S., & Rahman, A. (2019). Permainan Hockey. *Seminar Nasional Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 344–346.
- Syaukani, Agam Akhmad, Subekti, Nur, & Fatoni, M. (2020). Analisis tingkat motivasi belajar dan berlatih pada atlet-pelajar PPLOP Jawa Tengah tahun 2020. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 119–130.
- Tamminen, K. A., Kim, J., Danyluck, C., Mcewen, C. E., Christopher, R., Wagstaff, D., & Wolf, S. A. (2021). Psychology of Sport & Exercise The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal

- achievement in competition. *Psychology of Sport & Exercise*, 57, 102034. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034>
- Tim Humas Jabar. (2025). *Sekda Herman Buka Kejurnas Junior Hockey U21 2025 di Kabupaten Bandung*. Biro Adpim Jabar. <https://biroadpim.jabarprov.go.id/postingan/sekda-herman-buka-kejurnas-junior-hockey-u21-2025-di-kabupaten-bandung-68abdf09e6e566815abf6858>
- Tod, D. (2022). *Sport Psychology: The Basics*. London. Routledge Press.
- Wahyu Rosiadi, J. R. (2023). Analisis Komponen Kondisi Fisik Atlet Hockey Gresik Indoor dan Outdoor Putri Persiapan PORPROV 2022. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 167–174. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i04.50357>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, Illinois, USA. (H. Kinetics (ed.)).
- Weinberg, Robert S., & Gould, D. (2024). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (8th ed.). Champaign, Illinois, USA. Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2016). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (7th ed.). New York. McGraw-Hill Education.
- Williams, Jean M., & Krane, V. (2020). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (8th ed.). New York. McGraw-Hill Education.
- Xu, Y., & Tian, W. (2025). The Effect of Team Cohesion on Mental Toughness : a Mediation and Moderation Mixed Study Based on COR Theory. *Frontiers in Psychology*, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1655398>
- Yu, X., Yang, Y., & He, B. (2024). The Effect of Athletes ' Training Satisfaction on Competitive State Anxiety - a Chain-Mediated Effect Based on Psychological Resilience and Coping Strategies. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1409757>
- Zainudin, M. M. (2021). *Pengaruh Keterbukaan-Diri Pelatih-Athlet Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Atlet Hoki Kabupaten Malang Dimediasi Oleh Intimasi*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.