



**PROFIL TINGKAT KECEMASAN ATLET HOKI JAWA
TENGAH DI PRA PON TAHUN 2019**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang**

oleh

**Aditia Agustin Hadika Sari
NIM. 6102415028**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Aditia Agustin Hadika Sari. 2019. **Profil Tingkat Kecemasan Atlet Hoki Jawa Tengah di Pra PON Tahun 2019**. Skripsi. Jurusan Pendidikan jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

Kata Kunci: Atlet, Kecemasan, hoki

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinya sendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar. Kecemasan terdiri dari subkomponen, yaitu kecemasan kognitif dan somatik. Level pertandingan yang tinggi mengakibatkan munculnya kecemasan. Selain itu harapan yang tinggi juga dapat mempengaruhi tingkat kecemasan atlet hoki Jawa Tengah. Rumusan masalahnya adalah bagaimanakah tingkat kecemasan atlet hoki Jawa Tengah di Pra PON 2019?. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet hoki Jawa Tengah di Pra PON 2019.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan adalah survei. Analisis yang digunakan statistic deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet hoki Jawa Tengah yang mengikuti Pra PON 2019 berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan Sampel dengan total populasi atau seluruh populasi. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket. Teknik analisis pada penelitian ini adalah dengan menggunakan bantuan program computer statistical package for social science (SPSS) versi. 25.

Secara keseluruhannya dapat menunjukkan Atlet hoki putra Jawa tengah memiliki kecemasan tinggi (21.21) pada pertandingan ke empat. Dan atlet hoki putri Jawa Tengah memiliki kecemasan tinggi (19.24) pada pertandingan kelima. Pada kecemasan somatik atlet putra pada posisi pemain tengah memiliki nilai kecemasan somatik yang tinggi (26,3.) dibandingkan pemain lainnya, dan dapat ditunjukan perbedaannya nilai kecemasan kognitif atlet putra yang tinggi (17.3)pada posisi pemain belakang. Sedangkan nilai kecemasan somatik (24.6)dan kecemasan kognitif (14.6) atlet putri pada posisi penjaga gawang memiliki nilai yang tinggi dibandingkan posisi pemain yang lain Maka dari itu kecemasan somatik dan kognitif atlet Jawa Tengah di Pra PON cabang olahraga hoki sebelum bertanding dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan somatik dan kecemasan kognitif yang tinggi berdasarkan posisi pemian dan jenis kelamin.

Simpulan dalam penelitian ini adalah ada perbedaan kecemasan somatik dan kecemasan kognitif dari masing masing pemain berdasarkan posisi pemian dan jenis kelamin. Saran dalam penelitian ini adalah seorang pelatih dan manajer harus mampu mengetahui dan memahami aspek psikologi pada setiap atletnya, karena aspek psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam pertandingan dan mengatasi masalah kecemasan dan kepercayaan diri pada hoki Jawa Tengah untuk kompetisi selanjutnya. Bagi atlet hendaknya dapat mengatasi semua aspek-aspek yang mengganggu selama bertandingan terutama aspek psikologis agar bisa mempermudah pencapaian prestasi yang maksimal.

Abstract

Aditia Agustin Hadika Sari. 2019 **Anxiety Profile Experienced by Central Java Hockey Athletes During 2019 Pre-PON Event** Final Paper. Recreation and Health Education Department. Sport Science Faculty. State University of Semarang. Supervisor, Donny Wira Yudha Kusuma, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

Keywords: Athletes, Worry, Hockey

Anxiety is defined as individual's mood change resulting from internal factors. It comprises two sub-components: cognitive and somatic anxiety. A high-levelled competition is associated with worry. Also, the athletes' high hopes to be the winner have contributed to the worry formation. The issue explored in this study is formulated into a question "What are the anxiety levels experienced by the Central Javanese hockey athletes during 2019 Pre-PON? As a result, this study aims at discovering the worry level of the Central Javanese hockey athletes during 2019 Pre-PON.

This study is quantitative in nature. It applies a survey as a research method. This research used descriptive statistic to analysis all of the dates. The population is 24 Central Java hockey athletes participated in 2019 Pre-PON. The samples are the whole population. The research instrument is given in the form of questionnaires. The data are analyzed using Statistical Package for Social Science (SPSS) version 25.

The analysis reveals that the percentage of male athletes' anxiety level is at 21.21 in the fourth competition. While, the percentage of female athletes' anxiety level is at 19.24 in the five competition. Regarding the somatic anxiety value, the midfielders show 26.3 compared to the other positions. Furthermore, the defenders' cognitive anxiety value reaches 17.3. On the other hand, the female goalies' somatic anxiety value reaches 24.6 and their cognitive anxiety reaches 14.6 which are considered to be higher value and worry level compared to the other position. Thus, regarding the Central Java hockey athletes' somatic and cognitive anxiety during Pre PON before the competition, this study infers that the levels of somatic and cognitive anxiety are associated with the position and gender.

This study discovers that the position and gender are merely the factors contributing to the levels of somatic and cognitive anxiety determination. Therefore, it suggests that a coach and manager should be able to find out and comprehend every athlete's physiological aspect; because it can influence the athlete's performance such as solving the anxiety and self-confidence problems in the following competition. Meanwhile, the athletes are recommended that they have to be able to overcome all obstacles they are facing during the competition, especially the psychological one so that they can achieve their goal maximally.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya:

Nama : Aditia Agustin H. S

NIM : 6102415028

Jurusan/Prodi : PJKR/PGPJSD

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Profil Tingkat Kecemasan Atlet Hoki Jawa Tengah di Pra PON
Tahun Tahun 2019

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengujian.

Apabila pernyataan saya tidak benar, saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 19 November 2019

Yang Menyatakan



Aditia Agustin H.S

NIM 6102415024

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. disusun oleh

Nama : Aditia Agustin H. S

NIM : 6102415028

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Telah disahkan dan disetujui pada:

Hari : Kamis

Tanggal : 28 November 2019



Dr. Rumini, SPd., M.Pd.

NIP 197002231995122001

Menyetujui,

Pembimbing

Dommy Wira Yucha K., S.Pd., M.Pd., Ph.D

NIP 198402292009121004

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Aditia Agustin H.S NIM 6102415028 Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Judul Profil Tingkat Kecemasan Atlet Hoki Jawa Tengah di Pra PON 2019 telah dipertahankan dihadapan Sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 19 Desember 2019.

Panitia Ujian



Prof. Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

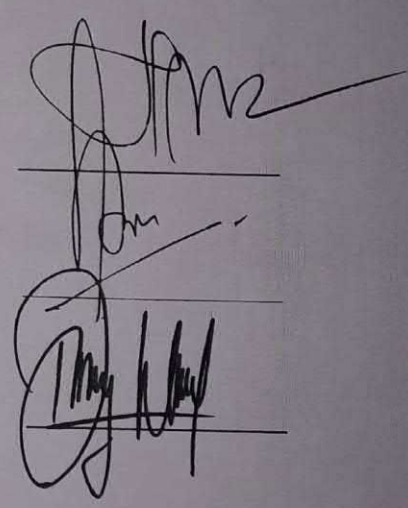
Sekretaris



Drs. Hermawan Pamot R., M.Pd.
NIP. 196510201991031002

Dewan Penguji

1. Dr. Heny Setyawati, M.Si (Ketua)
NIP. 196706101992032001
2. Drs. Tri Nurharsosno, M. Pd (Anggota)
NIP. 196004291986011001
3. Donny Wira Yudha K., M. Pd., Ph. D. (Anggota)
NIP. 198402292009121004



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

1. “tidak peduli pintar atau bodoh AQ tinggi atau rendah yang terpenting adalah mampu berguna bagi sekelilingnya.”
2. “Sesungguhnya dosa terbesar adalah ketakutan, rekreasi terbaik adalah bekerja, musibah terdahsot adalah keputusan, keberanian terbesar adalah kesabaran, guru terbaik adalah pengalaman, kehormatan tertinggi adalah kesetiaan, sumbangan terbesar adalah prestasi dan modal terbesar adalah kemandirian” (Ali Bin Abu Thalib)

PERSEMBAHAN:

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

- 1) Kedua orang tuaku bapak Sunardi dan Ibu Sumiyati terima kasih atas segala doanya.
- 2) Para mahasiswa PJKR/PGPJSD UNNES angkatan 2015.
- 3) Almamater Fakultas Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

KATA PENGANTAR

Puji Syukur ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penulisan skripsi berjudul “Profil Tingkat Kecemasan Atlet Hoki Jawa Tengah di Pra PON Tahun Tahun 2019.” Dengan lancar. Skripsi ini dapat tersusun berkat bantuan dan bimbingan banyak pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah menerima penulis sebagai Mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, atas pemberian ijin penelitian.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Semarang yang telah menyetujui tema skripsi.
4. Donny Wira Yudha K., S.Pd., M.Pd., Ph.D dosen pembimbing atas segala kesabaran dalam memberikan petunjuk dan membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu dan pengetahuan serta informasi kepada penulis, sehingga penulis skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Pengurus hoki Jawa Tengah yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Pelatih dan official hoki Jawa Tengah yang telah membantu dalam menyelesaikan Penelitian ini.

8. Atlet-atlet hoki Jawa Tengah yang telah bekerjasama dalam menyelesaikan penelitian ini.
9. Bapak Sunardi, Ibu Sumiyati, adik Akbar, dan keluarga yang selalu mendoakan, memberikan semangat, dan dukungan.
10. Teman-teman Jurusan PGPJSD FIK Unnes angkatan 2015 atas semangat dan bantuan yang diberikan

Semoga semua pihak yang membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini mendapatkan pahala dari Allah SWT. Peneliti berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dan pembaca. Terima kasih.

Semarang,

Yang Menyatakan

Aditia Agustin H.S

NIM 6102415024

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	10
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	11
1.6.1 Manfaat Teoritis	11
1.6.2 Manfaat praktis	11
BAB II LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR	
2.1 Kajian Teoritis	12
2.1.1 Pengertian Profil	12
2.2 Hakekat Kecemasan	12
2.2.1 Definisi Kecemasan	12
2.2.2 Jenis-jenis Kecemasan	13
2.2.3 Sumber Kecemasan (anxiety)	14
2.2.4 Gejala Kecemasan	17
2.2.5 Tingkat Kecemasan	19
2.2.6 Proses Terjadinya Kecemasan	20
2.2.7 Gangguan Kecemasan	21
2.2.8 Hubungan Tingkat Kecemasan	22
2.2.9 Ciri-ciri Atlet Yang Mengalami Kecemasan (anxiety)	24
2.2.10 Cara Mengatasi Kecemasan	25
2.3 Hoki	27
2.3.1 Teknik Dasar Permainan Hoki	28
2.4 Kerangka Berfikir	34

BAB III	METODE PENELITIAN	
3.1	Jenis Penelitian	36
3.2	Definisi Oprasional Variabel Penelitian	36
3.3	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	37
3.4	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	37
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	38
3.5	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Penelitian.....	42
3.6	Prosedur Penelitian	43
3.7	Metode Analisis Data.....	45
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1	Hasil Penelitian	46
4.1.1	Hasil Penelitian Berdasarkan Posisi dan Jenis Kelamin	50
4.2	Pembahasan	77
BAB V	SIMPULAN DAN SARAN	
5.1.	Simpulan	95
5.2.	Saran	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN-LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Pembobotan jawaban angket.....	39
Tabel 3.2	Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan	39
Tabel 3.3	Instrumen Hasil Data Survey Atlet Atlet Hoki Jawa Tengah di Pra PON 2019	44
Tabel 4.1	Hasil Data Survey Atlet Jawa Tengah di Pra PON 2019	47
Tabel 4.2	Hasil Rata-rata Keseluruhan Tngkat Kecemasan Atlet Jawa Tengah di Pra PON 2019.....	47
Tabel 4.3	hasil penelitian pemain depan putri atlet jawa tengah di Pra PON 2019	50
Tabel 4.4	hasil penelitian pemain depan putra atlet jawa tengah di Pra PON 2019	51
Tabel 4.5	hasil penelitian pemain tengah putri atlet jawa tengah di Pra PON 2019	57
Tabel 4.6	hasil penelitian pemain tengah putra atlet jawa tengah di Pra PON 2019	57
Tabel 4.7	hasil penelitian pemain belakang putri atlet jawa tengah di Pra PON 2019	64
Tabel 4.8	hasil penelitian pemain belakang putra atlet jawa tengah di Pra PON 2019	64
Tabel 4.9	hasil penelitian penjaga gawang tengah putri atlet jawa tengah di Pra PON 2019.....	70
Tabel 4.10	hasil penelitian penjaga gawang putra atlet jawa tengah di Pra PON 2019	70

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1	Teori Drive	8
Gambar 1.2	Teori Interved U.....	8
Gambar 1.3	Hubungan Antara Gairah dan Kinerja Dalam Kondisi Kecemasan Kognitif Rendah dan Tinggi	8
Gambar 2.1	Proses terjadinya rasa cemas.....	21
Gambar 2.2	Hubungan Ketegangan dan Kecemasan	23
Gambar 4.1	grafik kecemasan somatik pemain depan atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	51
Gambar 4.2	grafik kecemasan kognitif pemain depan atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019	52
Gambar 4.3	kepercayaan diri pemain depan atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019	52
Gambar 4.4	grafik denyut nadi pemain depan atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	54
Gambar 4.5	grafik sistolik pemain depan atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	55
Gambar 4.6	grafik diastolik pemain depan atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	56
Gambar 4.7	grafik kecemasan somatik pemain tengah atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	58
Gambar 4.8	grafik kecemasan kognitif pemain tengah atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	59
Gambar 4.9	kepercayaan diri pemain tengah atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019	60
Gambar 4.10	grafik denyut nadi pemain tengah atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	61
Gambar 4.11	grafik sistolik pemain tengah atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	62

Gambar 4.12 grafik diastolik pemain tengah atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	63
Gambar 4.13 grafik kecemasan somatik pemain belakang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	65
Gambar 4.14 grafik kecemasan kognitif pemain belakang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun.....	66
Gambar 4.15 kepercayaan diri pemain belakang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019	67
Gambar 4.16 grafik denyut nadi pemain belakang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	68
Gambar 4.17 grafik sistolik pemain belakang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	69
Gambar 4.18 grafik diastolik pemain belakang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	70
Gambar 4.19 grafik kecemasan somatik penjaga gawang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	72
Gambar 4.20 grafik kecemasan kognitif penjaga gawang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	73
Gambar 4.21 kepercayaan diri penjaga gawang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019	74
Gambar 4.22 grafik denyut nadi penjaga gawang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	75
Gambar 4.23 grafik sistolik penjaga gawang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	76
Gambar 4.24 grafik diastolik penjaga gawang atlet hoki jawa tengah di Pra PON tahun 2019.....	77

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi	100
2. Surat Penetapan Dosen Ahli.....	101
3. Surat Ijin Penelitian.....	102
4. Surat Balikkan Ijin Penelitian	103
5. Kuesioner Penelitian.....	104
6. Pengesian Kuesioner Penelitian	105
7. Output Hasil Penelitian	106
8. Dokumentasi	106

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

(Tabrani, 2002:1) Salah satu dari keragaman dalam kegiatan permainan olahraga prestasi adalah permainan hoki. Olahraga hoki adalah permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap regunya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut (*stik*) untuk menggerakkan sebuah bola (Dwika Yuli Setyawati , Tandiyo Rahayu, 2014). Tujuan permainan hoki adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan menjaga gawangnya sendiri agar tidak kebobolan. hoki merupakan salah satu cabang olahraga yang hampir sama dengan sepak bola. Hoki adalah olahraga dengan gaya permainan cepat, secepatnya mengumpan bola ke gawang, dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan.

Dalam menjalankan tugasnya sebagai seorang atlet, mereka tentu memiliki tujuan utama yaitu ingin berprestasi. Namun pencapaian prestasi dan menjadikan penampilan (*performance*) yang maksimal ini tidak dapat dicapai dengan mudah. Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi keberhasilan seorang atlet dalam meraih prestasi. Menurut Harsono (1998:100) “ bahwa ada empat aspek untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yaitu: (1) Kemampuan fisik, (2) Kemampuan teknik, (3) Kemampuan taktik, (4) Kemampuan mental. Kemampuan fisik adalah kemampuan yang terdiri dari daya tahan, kekuatan (*strength*), kelentukan (*flexibility*), kecepatan, stamina, kelincahan (*agility*), dan power . Kemampuan teknik adalah ketrampilan khusus yang dimiliki sesuai dengan cabang olahraga yang dilakukan, adapun teknik dasar menurut hodder *Et al.*, *buku Hockey internasional Book* (Darmanto & Khuddus,

2018). Olahraga hoki terdapat beberapa teknik dasar yaitu *the push* (mendorong *the hit* (memukul), *the scoop* (menyerok), *the stop* (menghentikan bola), *the flick*(mengangkat), *tackling* (mengambil bola), *the jab* (menyukit), *the revers stop* (menghentikan secara reverse), *dribbling* (menggiring). Kemampuan taktik menurut Ambarukmi (2007: 18) siasat yang digunakan untuk mencari kemenangan secara sportif saat bertanding. Keempat aspek itu memiliki peran yang sangat penting dalam upaya meraih prestasi. Aspek-aspek tersebut merupakan satu kesatuan utuh yang tidak bisa dipisahkan dalam pelatihan olahraga prestasi.

Terlepas dari aspek fisik, teknis dan taktis atlet ini berhasil olahraga dengan performa tinggi perlu meningkatkan aspek psikologis (Saadan, Hooi, Ali, Bokhari, & Abdullah, 2016). Psikologi olahraga pada hakekatnya adalah psikologi yang diterapkan dalam bidang olahraga, meliputi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Aspek psikologis atau kepribadian yang menjadi dasar untuk meraih prestasi yang tinggi pada atlet dalam melakukan olahraga yaitu ambisi prestatif, kerja keras, gigih, mandiri, komitmen, cerdas, dan swakendali (Maksum, 2007), sedangkan pendapat lain mengatakan bahwa aspek psikologis yang sangat dominan dalam penampilan seorang atlet yaitu adalah motivasi, intelegensi, ketegangan atau kecemasan, dan program latihan mental (Utama, 1993) dalam (Algani & Yuniardi, 2018). Faktor mental adalah salah satu faktor yang mempengaruhi hasil dari penampilan (*performance*).

Mental merupakan daya penggerak dan pendorong untuk mengutkan kemampuan fisik, teknik dan taktik dalam penampilan olahraga (Naimatul, Sugiharto., & Oktia, 2015). Mental atlet perlu disiapkan, sehingga seluruh kemampuan jiwa dan akal, kemauan dan perasaan siap menghadapi tugas-tugasnya dari segala

kemungkinan. Seperti pernyataan dalam Komarudin (2013: 2) “bahwa atlet yang memiliki ketahanan mental berarti atlet tersebut memiliki ketrampilan atau kemampuan yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya, terutama ketika dalam pertandingan”. Menurut Gunarsa, Monty Satiadarma dan Myma Soekasah (Hildan & Pramono, 2016) juga mengemukakan bahwa: “aspek mental pertandingan ditentukan 80% oleh mental dan 20% oleh faktor lainnya”. Terdapat hubungan timbal balik antara psikis dan fisik, artinya jika faktor psikis atau mental terganggu maka akan mengakibatkan kerja fisik dan gerak motorik juga terganggu, begitupun sebaliknya.

faktor-faktor yang dapat mempengaruhi penampilan (*performance*) atlet tersebut. Sebagaimana faktor mental seperti kepercayaan diri atau motivasi, kecemasan, stress, takut. Faktor mental atau psikis adalah faktor yang muncul dari psikis seseorang seperti ketegangan, kegairahan, dan kecemasan. (Rohmansyah, 2017)

Kecemasan dalam dunia psikologi olahraga telah mendapat perhatian khusus, namun sering dalam istilah kecemasan disama artikan dengan ketegangan atau stress, padahal kedua hal tersebut berbeda pengarti tetapi saling berkaitan (Darmanto & Khuddus, 2018). Kecemasan dapat dialami semua orang, hanya saja tarafnya yang berbeda. Stress adalah proses dimana seseorang mempersiapkan ancaman dan merespon dengan serangkaian perubahan psikologis dan fisiologis (Jarvis, 2006). Hustarda(2010:80) Sedangkan kecemasan (*anxiety*) adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsang stress. Menurut Martens et al (1990) stress adalah proses yang melibatkan persepsi ketidakseimbangan substansial antara permintaan lingkungan dan kemampuan respon dalam kondisi dimana kegagalan untuk memenuhi

tuntutan yang dianggap memiliki konsekuensi penting, hal ini merespon peningkatan kecemasan kognitif dan kecemasan somatik (Martinent, Ferrand, Guillet, & Gauthier, 2010).

Kecemasan menurut Weinberg & Gould yaitu keadaan emosi negatif dengan perasaan gugup dan khawatir (Jarvis, 2006). Mempunyai rasa gelisah yang penuh emosi dapat mempengaruhi terhadap persepsi ancaman, selanjutnya akan menimbulkan kecemasan yang dialami oleh para atlet (Martinent et al., 2010). Anak-anak yang tinggi kecemasan kinerja olahraga tampaknya terutama peka terhadap ketakutan akan kegagalan dan menghasilkan evaluasi sosial dan diri yang negatif (Smith, Smoll, Cumming, & Grossbard, 2006). Bahwa kecemasan yang timbul pada pertandingan merupakan emosional negatif ketika harga dirinya merasa terancam. Kecemasan tinggi anak lebih sering khawatir tentang membuat kesalahan, tidak bermain bagus, dan kalah dari pada rekan-rekan mereka yang rendah kecemasan. Kecemasan biasanya dipicu oleh atlet memikirkan akibat dari kekalahannya. Kecemasan akan selalu terjadi pada diri individu apabila suatu yang diharapkan menghantui pikirannya. Kecemasan olahraga adalah perasaan khawatir, gelisah dan tidak tenang, dengan menganggap pertandingan suatu yang membahayakan (Amir, 2012).

Martens et al (1990) membedakan dua aspek kecemasan yaitu kecemasan kognitif dan somatik. Seperti pernyataan beberapa peneliti seperti Borkovec (1976) dan Schwartz et al (1978) kemajuan konseptual lain adalah pemisahan kecemasan menjadi komponen kecemasan kognitif dan somatic (Mellalieu, Hanton, & Fletcher, 2016). Mengalami perubahan fisiologis yang terkait dengan rangsangan tinggi, termasuk peningkatan denyut jantung dan tekanan darah, pernafasan lebih cepat dan

wajah pucat (Jarvis, 2006). Marten et al (1990) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai sesuatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat. Kecemasan somatik berkaitan dengan gejala ketegangan otot, tangan dan kaki berkeringat, peningkatan denyut jantung, dan berkeringat (Yane, 2013). Sama halnya dengan pernyataan dari Martens et al (1990) bahwa keadaan somatik berhubungan dengan persepsi siapapun, gejala kecemasan fisiologis seperti peningkatan detak jantung dan tekanan darah (Ngo, Richards, & Kondric, 2017)

Kecemasan sifat kinerja olahraga adalah kecenderungan untuk menilai situasi olahraga dimana dapat dievaluasi sebagai mengancam dan merespon reaksi kecemasan dengan berbagai intensitas. Reaksi ini termasuk tingkat gairah, khawatir, dan kondisi yang dapat mengganggu fungsi kognitif (Smith et al., 2006). Kecemasan kognitif komponen mental dari kecemasan dan disebabkan oleh harapan negatif tentang kesuksesan atau oleh evaluasi diri yang negatif. Sedangkan kecemasan somatik adalah mengacu pada elemen fisiologis dan afektif dari pengalaman kecemasan itu berkembang langsung dari rangsangan otonom (Craft, Magyar, Becker, & Feltz, 2014). Menurut Martens et al kecemasan kognitif ditandai oleh citra diri yang negatif dan keraguan diri, dan sementara kecemasan somatik ditandai dengan peningkatan denyut jantung, otot tegang, dan tangan basah (Lane et al., 1999) sama dengan pendapat dari (Cox, Martens, & Russell, 2003). Menurut Ollendic kecemasan keadaan emosi yang menentang atau tidak menyenangkan yang meliputi interpretasi subjektif dalam arousal atau rangsang fisiologis, reaksi badan bernafas lebih cepat, menjadi marah, jantung berdebar-debar, dan berkeringat (Kusumajati, 2011).

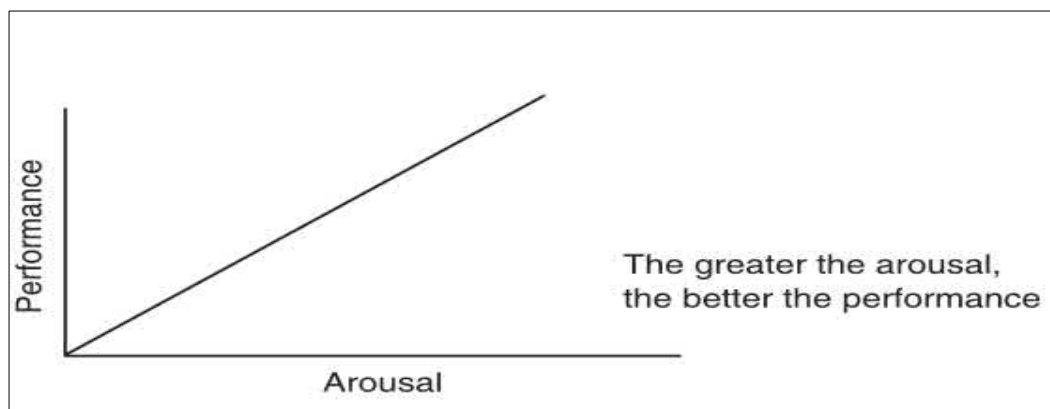
Kekhawatiran kecemasan kognitif tentang diri sendiri, dan saat situasi saat ini (Mellalieu et al., 2016)

Kecemasan dipertimbangkan salah satu faktor psikologis utama yang penting mempengaruhi kinerja (Parnabas, 2015). Menurut Weinberg dan Hunt, saat dalam keadaan cemas, otot mengalami ketegangan yang berlebihan dan kemampuan untuk menentukan tempo atau ketepatan waktu reaksi menjadi menurun dan fungsi otot menjadi kurang terkoordinasi dengan baik (Ekawaldi & Ikromi, 2014). Kondisi psikologi yang baik sangat dibutuhkan oleh seseorang atlet, karena dengan memiliki kondisi psikologi yang baik kemungkinan besar seorang atlet akan memiliki ketegaran psikologis dalam setiap kompetisi atau kejuaraan (Gigir, Pristiwa, & Nuqul, 2018).

Kecemasan akan selalu terjadi pada diri individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapat rintangan sehingga kemungkinan tidak tercapai harapan menghantui pikirannya (Amir, 2012). Kecemasan dapat timbul kapan saja, situasi tegang yang melewati dasar toleransi akan kurang menguntungkan bagi atlet. Pada gilirannya ketegangan ini akan mengganggu pada penampilan mereka. Kunci perbedaan antara penampilan yang baik dan penampilan yang buruk adalah terletak pada tingkatan keterampilan psikologis pemain yang lebih baik dibandingkan dengan keterampilan fisik (Dosil, 2006) dalam (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Beberapa hal dapat menyebabkan hal ini terjadi dalam penelitian tersebut seperti faktor usia jenis kelamin dan jenis olahraga (Gigir et al., 2018). Faktor-faktor yang menjadi penyebab ini yaitu berasal dari lingkungan dan yang berasal dari diri sendiri. Seperti pendapat Mathews bahwa kekhawatiran dominan atau paling relevan penting bagi seseorang pada umumnya ditentukan oleh keadaan situasional atau lingkungan seseorang (Dunn & Causgrove, 2001). Faktor lingkungan yang sering terjadi pada atlet hoki yaitu jenis

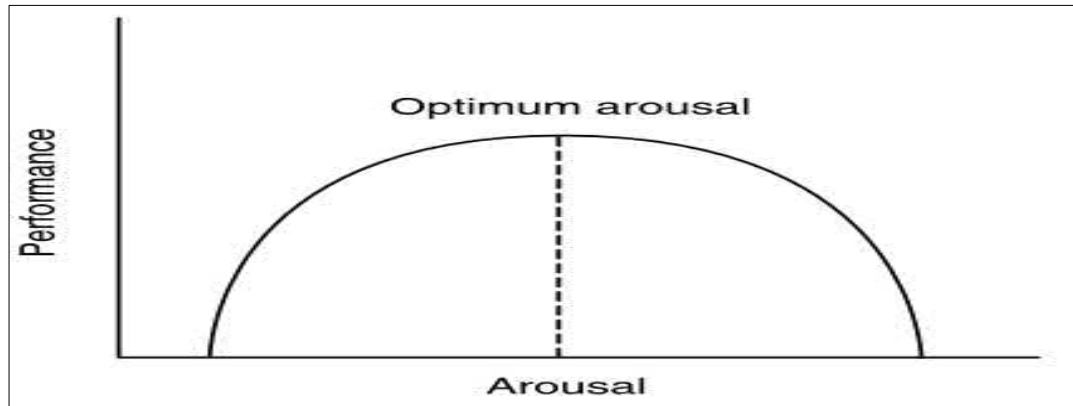
pertandingan yang diikuti. Sebagai contoh, seorang pemain hoki yang merupakan permainan *team* tentu saja tidak mudah untuk seseorang atlet yang awal mulanya tidak memiliki kemampuan dalam bermain tim tetapi pandai bermain secara individu seperti halnya pemain pencak silat, taekwondo, tinju, ataupun bulu tangkis. Namun sudah beralih cabang olahraga hoki yang dituntut mampu bermain tim yang tentu saja atlet akan mengalami tingkat kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan atlet yang berasal dari olahraga tim. Harapan atas penampilan, hal ini adalah salah satu yang sering terjadi pada seorang atlet saat menghadapi pertandingan. Harapan bisa datang dari diri sendiri maupun orang lain. Harapan menjadi sumber kecemasan ketika seorang atlet tidak merasa mampu dalam menghadapi pertandingan. Harapan ini juga ditentukan oleh level pertandingan dan lawan yang dihadapi. Harapan yang terlalu besar dengan lawan yang berat serta bertanding di level kompetisi yang ketat, maka atlet akan sangat mungkin mengalami rasa cemas (Grossbard, Smith, & Smoll, 2009)

Berdasarkan uraian diatas dijelaskan bahwa aspek mental atau psikis sangat mempengaruhi terhadap kinerja atau prestasi atlet. Adapun teori dasar hubungan anxiety dengan performa, anxiety dengan tingkat gairah.



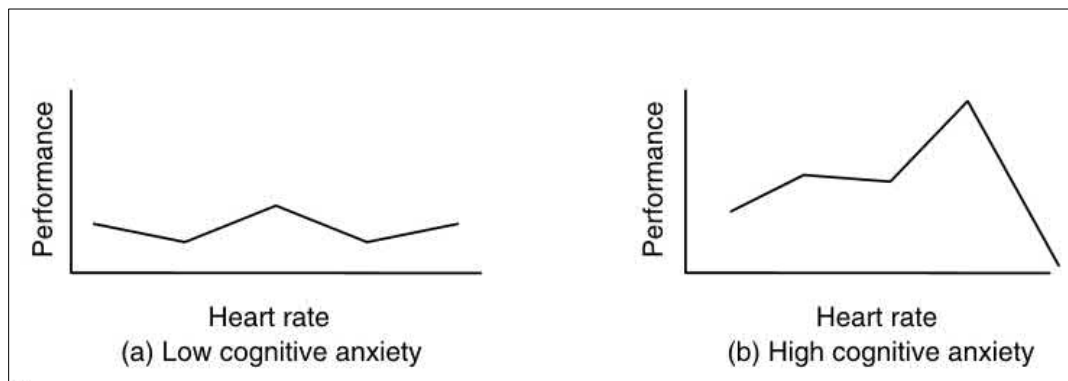
Gambar 1. 1 Teori Drive, Teori Multidimensional Penampilan dan Proses Belajar.

Sumber: Jarvis, 2006:121



Gambar 1. 2 Teori Interved U Hubungan Arousal Dengan Penampilan

Sumber: Jarvis, 2006:122



Gambar 1. 3 Hubungan Antara Gairah dan Kinerja Dalam Kondisi Kecemasan Kognitif Rendah dan Tinggi.

Sumber: Jarvis, 2006:124

Termasuk atlet hoki yang mengalami kecemasan cenderung untuk terus-menerus merasa khawatir akan keadaan buruk yang akan menimpa dirinya (Sukamti, MS, & Hidayat, 2010). Seperti pernyataan dalam penelitian Ronald, Smith, Frank, Sean (2007) dan John Dunn & Causgrove Dunn (2001) adalah merasa khawatir tidak akan bermain dengan baik, tubuh merasa tegang, takut membuat kesalahan dan tidak fokus apa yang seharusnya dilakukan, dan kecenderungan pemain untuk khawatir tentang evaluasi yang negatif (Yane, 2013). Perasaan cemas atau sedang mengalami kecemasan, hal ini sering terjadi pada atlet hoki sebelum memasuki pertandingan, wajah pucat, peningkatan denyut jantung, tangan berkeringat perut terasa tidak enak, merasa ingin terus buang air kencing, dan otot-otot terasa kaku hal ini sering dialami atlet hoki sebelum pertandingan dimulai. Kejadian ini membuat penulis tertarik untuk meneliti dan ingin mengetahui bagaimana tingkat kecemasan atlet hoki.

Dalam penelitian ini penulis akan meneliti profil tingkat kecemasan atlet hoki Jawa Tengah 2019. Tim hoki Jawa Tengah merupakan salah satu cabang olahraga yang akan mengikuti pra kompetisi atau Pra Pon 2019. Pada saat itulah tim hoki Jawa Tengah akan bertanding dalam *event* besar dalam seleksi untuk langkah selanjutnya menuju PON (Pekan Olahraga Nasional) yang diselenggarakan 4 tahun sekali. Karena terkadang saat bertanding dalam *event* besar akan mengalami tekanan, dan timbul rasa cemas pada diri atlet.

Dari uraian yang penulis paparkan diatas, terdapat suatu masalah yang menarik untuk diteliti. Sesuai permasalahan yang sudah diajukan, maka penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi yang diharapkan dapat memberikan masukan bagi pengembangan hoki ditempat-tempat latihan hoki untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet pada saat bertanding, dapat juga memberi gambaran mengenai

tingkat kecemasan pemain hoki dalam menghadapi suatu pertandingan, dan sebagai masukan untuk mengoptimalkan aspek psikologi dalam diri atlet. Oleh karena itu perlu dilakukan penelitian mengenai profil tingkat kecemasan atlet hoki Jawa Tengah di Pra PON 2019.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang masalah dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. Level pertandingan yang tinggi mengakibatkan munculnya kecemasan
2. Kecemasan muncul sebelum bertanding
3. belum mengetahui tingkat kecemasan kognitif dan somatik atlet Pra PON cabang olahraga hoki.

1.3 Batasan Masalah

Dengan adanya batasan penelitian ini diharapkan permasalahan yang akan diungkap dan diteliti tidak meluas, Berdasarkan identifikasi masalah maka permasalahan dibatasi pada “Profil Tingkat Kecemasan Atlet Hoki Jawa Tengah di Pra PON Tahun 2019”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah maka rumusan masalah yang akan penulis ajukan yaitu: “bagaimana profil kecemasan kognitif dan somatik atlet hoki Pra PON tahun 2019?”

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan yang di kemukakan diatas, maka tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui seberapa besar profil tingkat kecemasan atlet hoki Pra PON tahun 2019.”

1.6 Manfaat Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang diajukan, maka manfaat yang diharapkan adalah sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat teoritis

1.6.1.1 Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi perkembangan psikologi olahraga, psikologi pendidikan dan psikologi sosial, dan sebagai bahan pertimbangan penelitian selanjutnya.

1.6.1.2 Sebagai informasi ilmiah yang diharapkan dapat memberikan masukan bagi perkembangan hoki ditempat-tempat latihan hoki untuk mengetahui tingkat kecemasan atlet hoki.

1.6.2 Manfaat praktis

1.6.2.1 Hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran mengenai tingkat kecemasan pemain hoki.

1.6.2.2 Bagi pemain hoki, sebagai masukan untuk mengoptimalkan aspek psikologis dalam diri atlet.

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Kajian Teoritis

2.1.1 Pengertian Profil

Menurut Kamus Besar Indonesia (1995) kata profil berarti keadaan ataupun potensi yang ada dalam diri seseorang, sementara itu kondisi menurut Satojo (1995: 9) “merupakan satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi” (Fadli zen, 2014).

2.2 Hakikat Kecemasan

2.2.1 Definisi Kecemasan

Beberapa pengertian mengenai kecemasan ini telah banyak dikemukakan oleh para ahli. Antara lain dikemukakan oleh Apta Mylsidayu dalam (Kusumawati & Apta, 2015) kecemasan adalah salah satu gejala psikologis yang identik dengan perasaan negatif. Anxiety atau kecemasan dapat muncul kapan saja, salah satu penyebabnya adalah ketegangan yang berlebihan dan berlangsung lama.

Menurut Weinberg & Gould (2003:79) anxiety atau kecemasan adalah keadaan emosi negatif yang ditandai dengan gugup, khawatir, dan ketakutan yang terkait dengan kegairahan pada tubuh (Kusumawati & Apta, 2015).

Menurut Levit (Gunarsa, 2008, hal. 74) kecemasan dirumuskan sebagai “*subjektif feeling of apprehension andheightens physiological arousal*”. Kecemasan berada dari rasa takut biasa. Rasa takut dirasakan jika ancaman

berupa sesuatu yang sifatnya objektif, spesifik, dan terpusat. Sementara itu, kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya lebih umum dan subjektif. Kecemasan merupakan reaksi biasa atau sesuatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

Martens *et al* (1990) mendefinisikan kecemasan bertanding sebagai perasaan khawatir, gelisah, dan tidak tenang dengan menganggap pertandingan sebagai suatu yang membahayakan yang disertai dengan perubahan fisiologis seperti detak jantung dan tekanan darah meningkat, rasa seperti kram pada perut, pernafasan menjadi cepat dan wajah memerah (Zulfan & Maya, 2017).

Berdasarkan beberapa pendapat yang disampaikan di atas, dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang bersifat subjektif dari seseorang akibat situasi yang dirasakan mengancam, karena ketidakpastian serta akan terjadi sesuatu yang buruk yang menimpa dirinya.

2.2.2 Jenis-jenis Kecemasan

Kecemasan merupakan suatu perubahan suasana hati, perubahan didalam dirinyasendiri yang timbul dari dalam tanpa adanya rangsangan dari luar.kecemasan terdiri dari subkomponen, yaitu kecemasan kognitif dan somatik, yang mempengaruhi kinerja sebelum dan selama bertanding (Naimatul, Sugiharto., & Oktia, 2015). Martens et al (1990) membedakan dua aspek, kecemasan yaitu kecemasan kognitif dan somatik (Martinent, Ferrand, Guillet, & Gautheur, 2010)

Kecemasan adalah sensasi yang tidak menyenangkan. Weinberg & Gould (1995) telah menawarkan definisi kecemasan adalah keadaan emosi negatif dengan

perasaan gugup, khawatir dan khawatir terkait dengan aktivasi atau gairah tubuh (Jarvis, 2006).

Menurut Borkovec (1976) & Davidson dan Schwart (1978), kemajuan konseptual lain adalah pemisahan kecemasan menjadi komponen kecemasan kognitif dan kecemasan somatik (Yane, 2013). Dengan diperkuat oleh Martens et al (Ngo, Richards, & Kondric, 2017) kepentingan terbaik oleh pelatih dan atlet untuk menghadapi tekanan utama yaitu kehadiran penonton, kompetisi, imbalan berbasis kinerja dan hukuman dan relevansi dari ego dari tugas tersebut jenis kecemasan di bagi menjadi 2 yaitu kecemasan kognitif dan kecemasan somatik.

Kecemasan kognitif, kecemasan somatik yang cenderung selalu berprasangka khawatir, ketakutan akan gagal, jantung berdebar-debar, gelisah, tegang, dan sembrono dalam menghadapi sebuah tekanan atau tantangan (Smith, Smoll, & Schutz, 1990) dalam (Algani & Yuniardi, 2018). Seperti pernyataan Komarudin menyatakan kecemasan somatik adalah perubahan-perubahan fisiologis yang berkaitan dengan munculnya rasa cemas. Kecemasan somatik ini merupakan tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Kecemasan kognitif adalah pikiran-pikiran cemas yang muncul bersama dengan kecemasan somatik. Pikiran-pikiran cemas antara lain kuatir, ragu-ragu, bayangan kekalahan atau perasaan malu. Kedua jenis rasa kecemasan tersebut terjadi secara bersamaan (Hengki, Yogi, & Ilham, 2018)

2.2.3 Sumber Kecemasan (Anxiety)

Sumber kecemasan bermacam-macam, seperti tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum dapat dipenuhi oleh individu yang bersangkutan, standard prestasi individu yang dimilikinya, seperti misalnya kecenderungan perfeksionis,

perasaan rendah diri pada individu yang bersangkutan, kekurangsiapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada, ataupun terhadap diri sendiri.

Sumber- sumber kecemasan menurut Greta,et al, Martens, dan Syarkey (dalam Gunarsa, Satiadarma & Myrna, 1996) bermacam-macam seperti:

1. Tuntutan sosial yang berlebihan dan tidak atau belum terpenuhi oleh individu yang bersangkutan
2. Standar prestasi individu yang terlalu tinggi dengan kemampuan yang dimilikinya
3. Perasaan yang rendah diri pada individu yang bersangkutan
4. Kekurang siapan individu sendiri untuk menghadapi situasi yang ada
5. Pola berpikir dan persepsi negativ terhadap situasi yang adan ataupun diri sendiri.

(kusumajati, 2011)

Menurut Gunarsa (2008:67) dan Apta Mylsidayu(2015:46) sumber kecemasan yang dialami oleh atlet dapat berasal dari dalam diri atlet tersebut serta dapat pula berasal dari luar diri atlet atau lingkungan. Berikut ini merupakan sumber-sumber kecemasan atlet.

a. Sumber dari dalam

1. Atlet terlalu terpaku pada kemampuan teknisnya. Akibatnya, pikiran seorang atlet didominasi yang pikiran-pikiran yang terlalu membebani, seperti komitmen yang berlebihan bahwa harus bermain sangat baik.
2. Munculnya pikiran-pikiran negatif, seperti ketakutan akan dicemooh oleh penontonjika tidak memperlihatkan penampilan yang baik. Pikiran-pikiran negatif tersebut menyebabkan atlet harus menginspirasi suatu kejadian negatif.

3. Alam pikiran atlet akan sangat dipengaruhi oleh kepuasan yang secara subjektif dirasakan dalam diri atlet. Padahal hal tersebut sering kali tidak sesuai dengan keadaan sebenarnya atau tuntutan dari pihak lain seperti pelatih dan penonton. Pada muncul perasaan khawatir akan tidak mampu memenuhi keinginan pihak luar sehingga menimbulkan ketegangan baru.
- b. Sumber dari luar
1. Munculnya berbagai rangsangan yang membingungkan rangsangan tersebut dapat berupa tuntutan atau harapan dari luar yang menimbulkan keraguan pada atlet untuk mengikuti hal tersebut, atau sulit dipenuhi. Keadaan ini menyebabkan atlet mengalami kebingungan untuk menentukan penampilannya, bahkan kehilangan diri.
 2. Pengaruh massa. Dalam pertandingan apapun emosi massa sering berpengaruh besar terhadap penampilan atlet, terutama jika pertandingan tersebut sangat ketat dan menegangkan. Reaksi massa dapat bersifat mendukung, sehingga ketegangan yang ada pada atlet menjadi positif. Dalam keadaan yang demikian atlet akan baik. Ketegangan yang positif akibat pengaruh lingkungan dapat membangkitkan suatu upaya untuk mengalahkan lawan dengan gerakan atau pukulan yang luar biasa, seakan-akan secara tiba-tiba muncul ketakutan baru. Sebaliknya, reaksi massa juga dapat berdampak negatif, yaitu jika penonton berada dalam suasana emosi yang meluap-luap dan menuntut sehingga mengeluarkan teriakan yang negatif. Hal ini menyebabkan atlet menjadi serba salah dalam bertindak, sehingga penampilannya menjadi sangat buruk.
 3. Saingan-saingan lain yang bukan lawanandingannya. Seorang atlet menjadi sedemikian tegang ketika menghadapi kenyataan mengalami kesulitan untuk

- bermain sehingga keadaan menjadi terdesak. Pada saat harapan untuk menang sedang terancam akan muncul berbagai pemikiran-pemikiran negatif, seperti: “jika saya gagal dalam pertandingan ini, maka saingan saya yang nantinya akan maju atau “jika saya kalah dalam pertandingan ini, maka saya akan dicoret sebagai anggota tim inti dari regu ini, lalu saingan saya akan menggantikan posisi saya”.
4. Pelatih yang memperlihatkan sikap tidak mau memahami bahwa atlet sudah berusaha sebaik-baiknya. Pelatih seperti ini sering menyalahkan atau bahkan mencemooh atletnya, yang sebenarnya dapat mengguncangkan kepribadian atlet.
 5. Hal-hal non-teknis seperti kondisi lapangan, cuaca yang tidak bersahabat, angin yang bertiup terlalu kencang, atau peralatan yang dirasakan tidak memadai

2.2.4 Gejala Kecemasan

Kecemasan berpengaruh terhadap diri seseorang baik berupa gangguan fisiologis maupun nonfisiologis. Para ahli menjelaskan bahwa kecemasan mengakibatkan gangguan (Mylsidayu, 2015). Kecemasan atlet dapat dideteksi melalui gejala-gejala kecemasan, yang dapat mengganggu penampilan seorang atlet. Menurut Gunarsa (2008:65) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi fisik maupun mental atlet bersangkutan. Menurut Apta mylsidayu (2015:47) gejala *anxiety* bermacam-macam dan kompleksitas tetapi dapat dikenali, seperti:

1. Individu cenderung terus-menerus merasa khawatir akan keadaan yang buruk, yang akan menimpa dirinya atau orang lain dikenalnya dengan baik.
2. Biasanya cenderung tidak sabar, mudah tersinggung, sering mengeluh, sulit berkonsentrasi, dan mudah tersinggung tidurnya atas mengalami kesulitantidur.
3. Sering berkeringat berlebihan walaupun udara tidak panas dan bukan setelah olahraga, jantung berdegup cepat, tangan dan kaki terasa dingin, mengalami

gangguan pencernaan, mulut dan tenggorokan terasa kering, tampak pucat, sering buang air kecil melebihi batas kewajaran, gemetar, membesarnya pupil mata, sesak napas, mual, muntah, diare, Mengeluh sakit pada persendian, ototkaku, merasa cepat lelah, tidak mampu rileks, sering terkejut, dan kadang disertai gerakan wajah/anggota tubuh dengan intensitas dan frekuensi berlebihan. Misalnya, pada saat duduk menggoyangkan kaki atau merenggangkan leher secara terus-menerus.

Menurut gunarsa (Kusumajati, 2011) gejala-gejala dapat dibedakan atas dua macam yaitu gejala fisik dan gejala psikis. Gejala kecemasan bervariasi dan individu untuk setiap atlet, tetapi mereka umumnya dapat dikenali pada tingkatan (Yane, 2013)

1. Gejala kognitif berkaitan dengan proses berpikir, termasuk rasa takut, keraguan, konsentrasi yang buruk, hilangnya kepercayaan dan mengalah self-talk.
2. Somatik (fisik) termasuk gejala ketegangan otot, tangan dan kaki berkeringat, peningkatan denyut jantung, dan berkeringat.
3. Perilaku berhubungan dengan pola perilaku, termasuk postur terhambat, kuku menggigit, menghindari kontak mata dan menampilkan seperti biasanya perilaku introver atau ekstrover. Gunarsa berpendapat lain, seperti (Prasetya, Yoyon , & Amir)

Menurut Gunarsa(Kusumajati, 2011)gejala-gejala dapat dibedakan atas dua macam yaitu gejala fisik dan gejala psikis

a. gejala fisik

1. perubahan tingkah laku
2. gelisah atau tidak tenang
3. sulit tidur

4. terjadi peregangan otot-otot pundak, lengan, perut
 5. terjadi perubahan irama pernapasan
 6. terjadi kontraksi otot setempat, dagu sekitar mata, rahang
- b. gejala psikis
1. gangguan pada perhatian dan konsentrasi
 2. perubahan emosi
 3. menurunnya kepercayaan diri
 4. timbul obsesi
 5. tiada motivasi

2.2.5 Tingkat kecemasan

Kecemasan (Anxiety) memiliki tingkatan Gail W. Stuart (2006:144) dalam (Annisa & Ildil, 2016) mengemukakan tingkat ansietas, diantaranya:

1. Ansietas ringan

Berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari, ansietas ini menyebabkan individu menjadi waspada dan meningkatkan lapang persepsinya. Ansietas ini dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan serta kreativitas.

2. Ansietas sedang

Memungkinkan individu untuk berfokus pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain. Ansietas ini mempersempit lapang persepsi individu. Dengan demikian, individu mengalami tidak perhatian yang selektif namun dapat berfokus pada lebih banyak area jika diarahkan untuk melakukannya.

3. Ansietas berat

Sangat mengurangi lapang persepsi individu. Individu cenderung berfokus pada sesuatu yang rinci dan spesifik serta tidak berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditunjukkan untuk mengurangi ketegangan. Individu tersebut memerlukan banyak arahan untuk berfokus pada area lain.

4. Tingkat panik

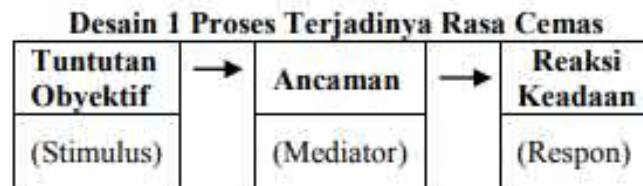
Berhubungan dengan terpengaruh, ketakutan, dan teror. Hal yang rinci terpecah dari proporsinya karena mengalami kehilangan kendali. Individu yang mengalami panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan arahan. Panik menacapi disorganisasi kepribadian dan menimbulkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan untuk berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, dan kehilangan pemikiran yang rasional.

2.2.6 Proses Terjadinya Kecemasan

Proses terjadinya kecemasan merupakan gejala psikologis yang sifatnya subjektif dan tidak dapat terlihat secara nyata. Proses terjadinya kecemasan, terutama dalam situasi pertandingan yang bersifat kompetitif, kecemasan dalam diri seorang atlet pada situasi pertandingan atau sebelum menjelang pertandingan memiliki banyak indikator, menurut Adisasmito terbagi menjadi kecemasan kompetitif (Competitif Anxiety), kecemasan kognitif (Kognitif Anxiety), kecemasan somatic (Hengki et al., 2018). Gelanggang kompetisi olahraga memiliki pengaruh terhadap anxiety. Proses yang berlangsung selama kompetisi merupakan proses anxiety yang terjadi dalam diri individu sebagai akibat dari situasi kompetisi.

Kecemasan saat atlet akan menghadapi pertandingan, terlihat bahwa atlet akan mengalami puncak ketegangan beberapa jam sebelum pertandingan. Pada saat memasuki pertandingan menit-menit akhir menjelang pertandingan sampai dengan

dimulainya pertandingan. Martens (1975) dalam Cox (1985) menjelaskan proses terjadinya rasa cemas sebagai berikut:



Gambar 2. 1 proses terjadinya rasa cemas

Dari gambar tersebut dapat dijelaskan bahwa keadaan cemas merupakan respon terhadap ancaman-ancaman yang datang melalui rangsangan dari dalam diri sendiri maupun dari luar (Darmanto & Khuddus, 2018)

2.2.7 Gangguan kecemasan

Situasi pertandingan adalah dimana seorang pemain menggambarkan perasaannya dengan positif. Tuntutan penonton, pelatih, orang-orang terdekat agar dapat mampu memenangkan pemain menjadi daya dorong munculnya kecemasan.

Dalam suatu keadaan tertentu sebelum maupun saat bertanding dapat terjadinya gangguan kecemasan atau *anxiety disorder* yaitu rasa cemas yang berlebihan yang dapat mempengaruhi suatu pertandingan (Hengki et al., 2018). Menurut Wirmihraj (Nindyowati & Priyonoadi, 2016) Jenis-jenis gangguan kecemasan dapat digolongkan menjadi beberapa pendekatan yaitu

1. *Panik disorder*, yaitu gangguan yang dipicu oleh munculnya satu atau dua serangan atau panik yang dipicu oleh hal-hal yang menurut orang lain bukan merupakan peristiwa yang luar biasa.
2. *Phobia* lainnya merupakan pernyataan perasaan cemas takut atas suatu yang tidak jelas, tidak rasional, tidak relisis

3. Obsessive-compulsive yaitu pikiran yang terus menerus secara patologis muncul dari dalam diri seseorang, sedangkan kompulsif adalah tindakan yang didorong oleh impuls yang berulang kali dilakukan.
4. Gangguan kecemasan tergeneralisasikan yang ditandai adanya rasa khawatir yang eksekif dan kronis dalam istilah lama disebut *Free Floating Anxiety*

2.2.8 Hubungan Tingkat kecemasan

Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang saat menghadapi pertandingan, maka penampilannya tidak akan optimal dan munculnya gejala emosi dalam bentuk kecemasan. Hal ini terjadi karena seseorang mempersepsikan sesuatu secara negatif. Situasi dalam olahraga khususnya saat pertandingan sangat memungkinkan atlet merasa cemas. Dilihat dari gejala gejala, begitu besar pengaruh kecemasan terhadap penampilan atlet. Dengan tingkat kecemasan yang tinggi, atlet tidak dapat berkonsentrasi sehingga penampilannya memburuk.

Ahli psikologi olahraga telah meneliti mengenai hubungan kecemasan dengan penampilan/performa. Beberapa ahli tersebut menghasilkan teori-teori yang dapat diimplikasikan untuk membantu menaikkan fisik dan performa yang baik. Salah satu teori yang dihasilkan oleh ahli psikologi tersebut yaitu

1. Multidimensional anxiety theory

Komponen kognitif dan somatik yang mempengaruhi penampilan pada cara yang sama. Kedua komponen ini secara umum memiliki pengaruh yang berbeda terhadap penampilan. *Multidimensional anxiety theory* memprediksi bahwa *cognitif state anxiety* memiliki hubungan negatif terhadap penampilan. Hal ini berarti peningkatan pada *cognitif state anxiety* akan menyebabkan penurunan pada penampilan. Teori ini

memprediksi bahwa *somatic state anxiety* ada hubungan terhadap penampilan dalam *interted U*. Peningkatan anxiety akan memfasilitasi penampilan mencapai tingkat optimal, tetapi anxiety yang meningkat terus menerus akan menyebabkan penurunan performa.

Singgih dkk,(1989: 236) menjelaskan hubungan ketegangan dan kecemasan dengan penampilan atlet:



Gambar 2. 2 Hubungan Ketegangan dan Kecemasan

Menurut (Mylsidayu, 2015) hubungan antara anxiety dengan pertandingan pada umumnya antara lain:

1. Anxiety meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.
2. Selama pertandingan berlangsung tingkat anxiety mulai menurun karena mulai beradaptasi,
3. Ada saat mendekati akhir pertandingan, tingkat anxiety mulai naik kembali terutama apabila skor pertandingan sama atau hanya berbeda sedikit

2.2.9 Ciri-ciri Atlet Yang Mengalami Kecemasan(anxiety)

Ketika atlet dihadapkan pada pertandingan yang tingkatannya tak berbeda jauh dengan kegagalan-kegagalan yang lalu, maka motivasi berprestasinya dikalahkan oleh rasa cemas takut gagal meskipun sebenarnya dia mampu bertanding dengan baik (Wattimena Ferry Y., 2015). Seseorang mengalami kecemasan pasti pula terdapat ciri-ciri tertentu, berikut adalah ciri-ciri kecemasan berdasarkan jenis kecemasan. Menurut Muthmainnah dalam kecemasan somatik (*somatic anxiety*) ini adalah tanda-tanda fisik saat seseorang mengalami kecemasan. Menurut Jeffery S, dkk (2005:164) dalam (Annisa & Ildil, 2016)

a. Ciri- ciri fisik dari kecemasan, diantaranya:

1. Kegelisahan, kegugupan
2. Anggota tubuh gemetar
3. Banyak berkeringat
4. Mulut atau kerongkongan terasa kering
5. Sulit berbicara
6. Sulit bernafas
7. Jantung yang berdebar keras atau berdetak kencang
8. Jari jari atau anggota tubuh yang menjadi dingin
9. Pusing
10. Merasa lemas
11. Leher atau punggung terasa kaku
12. Terdapat gangguan sakit perut atau mual dan diare
13. Sering buang air kecil
14. Panas dingin
15. Merasa sensitif

b. Ciri-ciri kognitif dari kecemasan, diantaranya:

1. Khawatir tentang sesuatu
2. Perasaan terganggu atau ketakutan sesuatu yang terjadi di masa depan
3. Keyakinan bahwa sesuatu yang mengerikan akan segera terjadi, tanpa ada penjelasan yang jelas
4. Terpaku dan sangat waspada terhadap sensasi ketubuhan
5. Merasa terancam oleh orang atau peristiwa
6. Ketakutan akan kehilangan control
7. Ketakutan akan hilangnya akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah
8. Berfikir bahwa semua tidak bisa di kendalikan
9. Khawatir dengan hal-hal yang sepele
10. Berfikir hal-hal yang mengganggu secara berulang-ulang
11. Pikiran campur aduk dan kebingungan
12. Sulit berkonsentrasi

2.2.10 Cara Mengatasi Kecemasan

Kecemasan saat atlet akan menghadapi pertandingan, terlihat bahwa atlet akan mengalami puncak ketegangan beberapa jam sebelum pertandingan. Kecemasan yang berlebihan pada atlet, dapat menimbulkan gangguan perasaan yang kurang menyenangkan yang mengakibatkan kondisi fisik dalam keadaan yang kurang seimbang. Akibatnya, atlet terpaksa memfokuskan energi psikologinya untuk kembali pada kondisi yang seimbang dan konsentrasi atlet untuk menghadapi lawan menjadi berkurang (Mylsidayu, 2015). Namun kecemasan dapat diatasi dengan berbagai cara, menurut Gunarsa,dkk (1996:4-44)dalam (Mylsidayu, 2015) antara lain:

1. Menggunakan obat-obatan tergolong anti anxiety drugs

2. Menggunakan simulasi, yaitu membuat suatu keadaan seolah-olah sama dengan kondisi pertandingan yang sesungguhnya. misalnya sparing partner
3. Menggunakan metode meditasi, metode relaksasi yaitu relaksasi sederhana sampai pada visualisasi untuk mengubah sikap. Keadaan relaks adalah keadaan saat seorang atlet berada dalam kondisi emosi yang tenang, artinya tidak bergelora/tegang. Artinya merendahnya gairah untuk bermain melainkan dapat diatur atau dikendalikan. Dan diperlukan teknik-teknik tertentu melalui berbagai prosedur baik aktif maupun pasif.
4. Menggunakan pendekatan kognitif melalui konsling, yaitu atlet dibantu untuk lebih menyadari akan kemampuan dirinya (motivasi verbal), belajar berfikir positif, mengerti makna dan usaha, dan belajar menerima keadaan yang harus dihadapinya.

Strategi mengatasi kecemasan menurut(Muthmainnah, 2017), antara lain:

1. Reaksi, salah satu bentuk *time out* dari rutinitas kegiatan sehari-hari. Misalnya atlet dapat meninggalkan tempat latihan.
2. Varian latihan, salah satu cara yang baik untuk mengati stres yang ditimbulkan oleh rasa bosan dalam mengikuti program latihan.yang perlu diperhatikan adalah harus dirancang sedemikian rupa agar tidak mengganggu manfaat latihan secara menyeluruh dan tidak mengganggu prosedur dasar yang menghambat kerja otot.
3. *Imagery*, proses membuat bayangan secara nyata tanpa didahului oleh adanya stimulus dari luar. Proses ini melibatkan indera-indera yang dimiliki oleh manusia.proses *imagery* penting dalam rangka mempersiapkan mental sekaligus otot untuk menghadapi pertandingan.

4. *Self talk*, proses pegajaran *self talk* sangat mempengaruhi penampilan, bagi seorang atlet yang kurang dalam mengatasi kecemasan atau rasa khawatir.
5. Kesempatan Komunikasi, atlet diberikan kesempatan untuk berkomunikasi dan pelatih berusaha untuk mendengarkan keluhan atlet.
6. Relaksasi, program relaksasi bervariasi. Relaksasi diberikan menjelang pertandingan dan harus benar-benar diwaspadai agar jangan sampai menimbulkan efek boomerang sehingga atlet menjadi terlalu relaks dan tidak tergugah untuk bertanding.
7. Program Konseling, cara ini diberikan untuk mengubah cara pandang atlet dan penalaran atlet sehingga menjadi lebih realistis sesuai kemampuan yang dimiliki.
8. Medikasi, dalam berbagai kasus, stres atlet telah demikian tinggi dan menggangukannya sehingga dibutuhkan obat-obatan khusus untuk menanggulangnya. Pelatih harus berkonsultasi dengan tenaga medis dan membiarkan atlet untuk melakukan pengobatan sendiri karena kesalahan komposisi obat dapat berakibat fatal bagi atlet yang bersangkutan.

2.3 Hoki

Hoki adalah suatu permainan yang dimainkan antara dua regu yang setiap regunya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut (*stik*) untuk menggerakkan sebuah bola (Tabrani, 2002:1). Hoki adalah suatu permainan yang kreatif, bahkan bisa lebih kreatif dari sepak bola. Berbeda dengan sepak bola yang dimainkan dengan bola yang berukuran besar yang digerakkan dengan kaki dan seluruh tubuh kecuali tangan, hoki dimainkan dengan bola sekecil bola tenis dengan stik selebar 5 cm yang bengkok ujungnya dan tidak boleh dipakai bolak balik (Tabrani, 2002:63). Menurut Haridas, et al (Haridas, Ten, & Raj, 2014:22) menyatakan bahwa hoki merupakan sejenis olahraga

yang memerlukan kecepatan dan daya tahan. Dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga hoki merupakan olahraga yang melibatkan komponen-komponen kondisi fisik untuk dapat bermain dengan baik.

Olahraga hoki bisa dimainkan baik pria maupun wanita. Jenis permainan olahraga hoki sendiri dibagi dalam beberapa jenis, yaitu hoki es (*ice hockey*), hoki lapangan (*field hockey*), dan hoki ruangan (*indoor hockey*). Khususnya di Indonesia hanya ada 2 jenis permainan olahraga hoki yang dipertandingkan, yaitu hoki ruangan dan hoki lapangan, mengingat sarana prasarana yang tersedia di Indonesia.

Hoki dimainkan di sebuah lapangan persegi panjang, antara dua tim yang terdiri dari 11 pemain dengan satu pemain sebagai penjaga gawang dalam satu tim. Setiap tim akan mencoba untuk mencetak gol dengan menggunakan tongkat yang bengkok ujungnya untuk mengarahkan bola keras ke gawang lawan. Pemain tidak boleh menggunakan anggota badan manapun untuk mengolah bola (Haridas, Ten, & Raj, 2014:22-23)

2.3.1 Teknik Dasar Permainan Hoki

2.3.1.1 Push (mendorong)

Push merupakan teknik pukulan yang cepat dan keras pada permainan hoki, karena hal ini memungkinkan atlet berlari pada berbagai kecepatan untuk membawa bola dengan cepat ada arah yang diinginkan dengan seketika tanpa memerlukan petunjuk arah sebelumnya atau waktu pada saat menggiring bola (Ivan Speeding, 1984:41). Menurut Jane Powel (2012:43) push adalah metode untuk memindahkan bola di sekitar lapangan dan ke anggota tim. Ini digunakan untuk mengumpan jarak pendek. Posisi bola berada di sisi kanan dalam situasi ketat karena stik tidak

meninggalkan bola sampai umpan dilakukan sehingga menyulitkan lawan untuk mencuri bola dari anda.

2.3.1.2 Hit (memukul)

Menurut Hardas, et al (2014:52) hit adalah keterampilan yang sangat kuat di antara semua pukulan dalam hoki. Keuntungan dari pukulan ini adalah bola dapat digerakkan atau dikirim dengan cepat dan jauh. Langkah-langkah dalam melakukan hit yaitu:

1. Pengangan: letakkan tangan kiri di ujung stik dan genggam dengan kencang. Tangan kanan diletakkan di bawah tangan kiri, jari-jari memegang stik. Bentuk 'V' dibentuk dengan ibu jari dan jari telunjuk.
2. Ayunan : untuk pukulan lurus, ayunan dimulai dari mengayun ke belakang bawah dan ikuti gerakan lanjutan tubuh. Berdiri ke samping ke arah bola, pegang stik hoki dengan dua tangan. Pada saat stik hoki berayun ke depan, pinggul berbentur dan berat dipindahkan dari kaki belakang ke kaki depan saat bola dipukul. Pada saat memukul bola, pastikan muka stik dengan bola.

2.3.1.3 Dribble

Keterampilan dasar pertama yang harus diajarkan adalah keterampilan menggiring bola. *Dribble* adalah cara untuk mengontrol bola yang bergerak. Ini adalah keterampilan yang digunakan untuk melepaskan diri dari tekanan lawan dan menjadi salah satu cara menipu lawan (Haridas, et al, 2014:43-45). Ada beberapa cara melakukan *dribble*, yaitu:

1. *Open/close dribble*, digunakan apabila pemain hendak menggerakkan bola dengan cepat.
2. Memukul bola dengan kencang, digunakan ketika pemain tidak dapat memastikan situasi saat bermain apakah aman atau tidak untuk memberikan bola ke rekan tim.

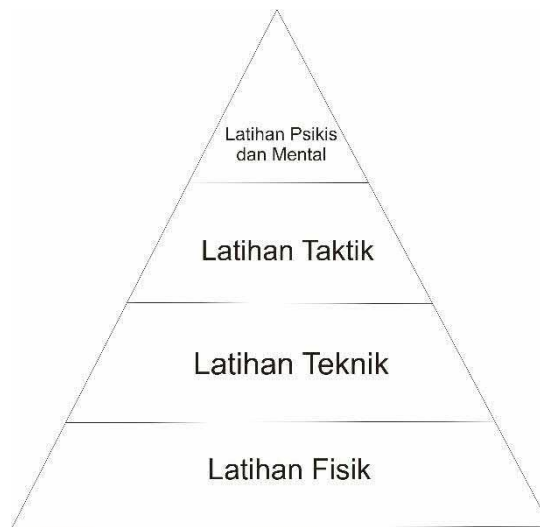
3. *Indian dribble*, ketrampilan ini sangat berguna jika pemain ingin mengubah arah dari kanan ke kiri atau sebaliknya dan dengan cara ini pemain dapat melarikan diri dari lawan.
4. *Dribble* tangan kiri, bergerak dengan bola yang dikendalikan ke kiri tubuh hanya menggunakan tangan kiri.

2.3.1.4 Reserve Stick push pass

Operan ini digunakan dalam jarak yang sangat pendek, tetapi baru-baru ini tim mulai memanfaatkan reverse pass, untuk mengumpan jauh dari pertahanan dalam dan menyilang bola ke circle. Namun reverse pass memiliki tingkat keberhasilan yang rendah. Dengan reverse pass, kaki kanan akan cenderung ke depan (Jane Powel, 2008:46).

2.3.2 Aspek Latihan

Bahwa ada empat aspek latihan untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal yaitu Kemampuan fisik, Kemampuan teknik, Kemampuan taktik, Kemampuan mental/psikologis (Bompa, 2009). Keempat aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain. Faktor-faktor ini sangat penting untuk program latihan terlepas dari usia kronologis atlet, Potensi individu, tingkat perkembangan atlet, usia pelatihan, atau fase pelatihan. Namun, penekanan ditempatkan pada setiap faktor bervariasi sesuai dengan periode usia pelatihan, usia biologis atlet, dan olahraga yang dilatih untuk atlet tersebut.



Gambar 1. 4Aspek-aspek dalam latihan

(Sumber: Bompa, 2009)

Untuk menguasai permainan harus menguasai teknik dasar dalam permainan hoki dan memiliki kemampuan kerjasama tim yang baik. Untuk memiliki kemampuan kerja sama yang baik diperlukan penguasaan aspek yang menjadi kebutuhan dasar hoki yaitu fisik, teknik, taktik, dan mental. Keempat aspek tersebut saling berhubungan satu sama lain dalam permainan hoki. Oleh sebab itu keempat aspek tersebut harus ditingkatkan melalui latihan yang berkesinambungan.

2.3.2.1 *Latihan fisik*

Perkembangan kondisi fisik amatlah penting, oleh karena itu kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan dengan sempurna. Latihan Fisik adalah latihan untuk mempersiapkan fisik menghadapi stres-stres fisik dalam latihan dan pertandingan. Latihan fisik yang perlu dilatih dalam hoki adalah kekuatan, daya tahan, kelenturan, kecepatan, power, stamina, agilitas dan koordinasi. Tanpa pengembangan kemampuan fisik, kapasitas untuk mentolerir pelatihan secara signifikan akan

terganggu. Hal ini mengakibatkan ketidakmampuan untuk mengembangkan teknik dan taktik yang diperlukan untuk sukses dalam berolahraga.

2.3.2.2 Latihan teknik

Latihan teknik adalah untuk mempermahir keterampilan teknik gerakan spesialisasi masing-masing cabang olahraga. Satu yang membedakan berbagai kegiatan olahraga adalah teknik atau motor skills yang diperlukan. Teknik meliputi semua pola pergerakan, keterampilan, dan unsur – unsur teknik yang penting untuk penampilan olahraga. Teknik dapat dianggap sebagai cara melakukan ketrampilan. Atlet harus terus menerus berusaha untuk membangun teknik sempurna untuk membuat pola gerakan paling efektif dan efisien. Aspek teknik bertujuan untuk mempermahir penguasaan ketrampilan gerak badan suatu cabang olahraga khususnya cabang olahraga hoki seperti *passing* atau *memukul, reserve*.

2.3.2.3 Aspek taktik

Latihan Taktik adalah untuk menumbuhkan daya taksir dan kemampuan berfikir taktis dari para atlet. Demikian pula mengajarkan pola-pola sesuai dengan cabang olahraga pada umumnya renang khususnya. Strategi dan taktik sangat berperan agar bisa bermain dengan seoptimal mungkin.

Taktik dan strategi adalah konsep penting dalam pembinaan dan atletik. kedua istilah yang berasal dari kosakata militer berasal dari Yunani. Kata Taktik berasal dari kata Yunani Taktika, yang mengacu pada bagaimana hal-hal yang diatur. Strategi berasal dari kata Yunani strategos, yang berarti “umum” “seni atau umum.” Dalam teori perang, strategi dan taktik dikategorikan secara terpisah karena kedua istilah memiliki dimensi yang unik. Ketika diperiksa dalam konteks militer, strategi fokus pada ruang-ruang yang luas, jangka waktu yang lama, dan gerakan besar pasukan, sedangkan

taktik mengatasi ruang yang lebih kecil, kali, dan pasukan. Ketika diperiksa dalam hirarki perspektif, strategi mendahului perencanaan perang dan taktik yang sebenarnya yang digunakan pada medan perang.

Aspek taktik bertujuan untuk menumbuhkan perkembangan dan menumbuhkan kemampuan daya tafsir atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan yang dilatih adalah pola-pola permainan, strategi dan taktik bertahan dan penyerangan. Latihan taktik akan berjalan mulus apabila teknik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai kecerdasan yang baik pula.

2.3.2.4 Aspek mental

Mental yang tegar, sama halnya dengan teknik dan fisik, akan didapat melalui latihan yang terencana, teratur, dan sistematis. Dalam membina aspek psikis atau mental atlet, pertama-tama perlu disadari bahwa setiap atlet harus dipandang secara individual, yang satu berbeda dengan yang lainnya. Aspek mental sama pentingnya dengan ketiga aspek di atas. Sebab betapa sempurnanya perkembangan fisik, teknik, dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Menurut (Dr. Komarudin, 2015, p. 1) menyatakan bahwa untuk meningkatkan prestasi maksimal dalam olahraga tidak hanya dibutuhkan kemampuan fisik, teknik, atau taktik tetapi latihan mental yang baik. Aspek mental lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, ketimbang emosi terutama bila berada dalam situasi stress, cemas, peraya diri, kejujuran serta kerjasama.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa keempat aspek tersebut tidak bisa dilatih secara terpisah, melainkan harus dilatihkan secara bersamaan dan

berkesinambungan guna menunjang perkembangan dan penguasaan ketrampilan teknik dasar bermain hoki dan kerja sama untuk meningkatkan mental bertanding atlet.

Untuk meningkatkan mental para pemain hoki harus benar diperhatikan karena aspek mental merupakan aspek penentu dalam permainan hoki. Latihan mental sebaiknya dilakukan selama periodisasi latihan. Dalam hal mental biasanya pemain merasa cemas dalam menghadapi pertandingan, tidak ada motivasi dalam melakukan pertandingan serta tidak ada rasa percaya diri. Oleh karena itu jika mental pemain tidak baik maka akan mempengaruhi pada aspek fisik, aspek teknik, aspek taktik akan menjadi menurun atau banyak melakukan kesalahan yang merugikan diri sendiri maupun merugikan tim. Prestasi yang bagus adalah gol dari seorang atlet. Untuk mencapai kinerja yang baik ada banyak faktor yang mempengaruhi. Namun, faktor yang paling jelas yang benar-benar mempengaruhi kemampuan atlet adalah kontrol kecemasan. (Kusuma, 2015)

2.4 Kerangka Berfikir

Dalam olahraga hoki ada beberapa hal yang menunjang agar permainan bisa dilakukan dengan baik dan meraih hasil yang maksimal, yaitu fisik, teknik, taktik dan mental. Faktor mental merupakan faktor penentu dalam keberhasilan suatu pertandingan bagi seorang atlet. Ketahanan mental merupakan sebuah keterampilan mental yang harus dimiliki atlet. Dengan demikian, atlet yang memiliki ketahanan mental berarti atlet tersebut memiliki keterampilan mental yang baik untuk menghadapi berbagai tantangan dan tekanan yang dihadapinya. Kecemasan sering muncul ketika menjelang bertanding, kecemasan merupakan hal yang paling terberat bagi seorang pemain sepakbola, karena harus siap menghadapi apapun yang terjadi dalam pertandingan. Hal ini pasti dapat mempengaruhi mental pemain dalam penampilannya.

Dalam menghadapi pertandingan, pemain tidak mungkin bisa menghindari dari pengaruh rasa cemas yang timbul dalam diri pemain. Sumber kecemasan yang dialami seorang atlet dapat berasal dari dalam diri atlet dan dapat berasal dari luar diri atlet. Seorang pemain sepakbola wajar jika mengalami kecemasan dalam menghadapi suatu pertandingan, karena kecemasan bisa meningkatkan kewaspadaan pemain dalam menghadapi lawan, penonton, dan hal lainnya yang dapat mengakibatkan kecemasan. Pada umumnya kecemasan meningkat sebelum pertandingan yang disebabkan oleh bayangan akan beratnya tugas dan pertandingan yang akan datang.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan pembahasan, pada hasil penelitian ini telah menjawab dari permasalahan yang diajukan bahwa tingkat kecemasan atlet hoki Jawa Tengah berbeda antara satu dengan yang lainnya, dari 24 subjek penelitian terdiri dari 12 tim putri an 12 tim putra, selama 7 hari sebelum pertandingan dimulai. Secara keseluruhan pada atlet putra dan atlet putri memiliki nilai kecemasan somatik dan kognitif yang berbeda disetiap pertandingan. Secara keseluruhannya dapat menunjukkan Atlet hoki putra Jawa tengah memiliki kecemasan tinggi (21.21) pada pertandingan ke empat melawan Lampung. Dan atlet hoki putri Jawa Tengah memiliki kecemasan tinggi (19.24) pada pertandingan kelima melawan Kalimantan Barat. Pada kecemasan somatik atlet putra pada posisi pemain tengah memiliki nilai kecemasan somatik yang tinggi (26,3.) dibandingkan pemain lainnya, dan dapat ditunjukan perbedaannya nilai kecemasan kognitif atlet putra yang tinggi (17.3) pada posisi pemain belakang. Sedangkan nilai kecemasan somatik (24.6) dan kecemasan kognitif (14.6) atlet putri pada posisi penjaga gawang memiliki nilai yang tinggi dibandingkan posisi pemain yang lain Maka dari itu kecemasan somatik dan kognitif atlet Jawa Tengah di Pra PON cabang olahraga hoki sebelum bertanding dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kecemasan somatik dan kecemasan kognitif yang tinggi berdasarkan posisi pemian dan jenis kelamin. Dikarenakan tanggung jawab, beban dan kesulitan yang dialami setiap masing- masing pemain.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Pelatih

1. Seorang pelatih dan manajer harus mampu mengetahui dan memahami aspek psikologi pada setiap atletnya, karena aspek psikologis sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet dalam pertandingan.
2. pelatih dapat memasukan latihan psikologi kedalam program latihan untuk mengatasi masalah kecemasan dan kepercayaan diri pada hoki Jawa Tengah untuk kompetisi selanjutnya.

5.2.2 Bagi Atlit

1. Bagi seorang atlet hendaknya dapat mengatasi semua aspek-aspek yang mengganggu selama bertanding terutama aspek psikologis agar bisa mempermudah pencapaian prestasi yang maksimal.
2. Saling memotivasi dan bertukar pikiran tentang bagaimana cara mengatasi rasa cemas pada saat bertanding.
3. Sering melibatkan intervensi seperti latihan mental, imageri, visualisasi dan *self-talk*

DAFTAR PUSTAKA

- Kejadian Hipertensi Usia Produktif (25-54 Tahun). *Unnes Journal of Public Health*, 4(4), 146–158.
- Agus, I. 2007. *Statistik Konsep Dasar & Aplikasinya*. Jakarta: Kencana Predana Media Group.
- Algani, P. W., & Yuniardi, M. S. (2018). Mental Toughness dan Competitive Anxiety pada Atlet Bola Voli. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 06(01), 93–101.
- Amir, N. (2012). Sports Development Tools Measuring Anxiety. *Jurnal Penelitian Dan Evaluasi Pendidikan*, 16(1), 325–347.
- Anira., Damayanti, I., & Rahayu, N. I. (2017). Tingkat kecemasan atlet sebelum, pada saat istirahat dan sesudah pertandingan. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 02(02), 62–67.
- Annisa, D. F., & Ildil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2).
- Beauchamp, M. R., Bray, S. R., Eys, M. A., & Carron, A. V. (2003). The Effect of Role Ambiguity on Competitive State Anxiety Competitive State Anxiety. *Journal Of Sport & Exercise Psychology*, 25, 77–92.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring Anxiety in Athletics : The Revised Competitive State Anxiety Inventory – 2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 519–533.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2014). The Relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance : A Meta- Analysis The Relationship Between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and Sport Performance : A Meta-Analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 25, 44–65.
- Darmanto, F., & Khuddus, L. A. (2018). Profil Kecemasan Atlet Putra UKM Hockey UNNES di Kejuaraan Internasional Antar Mahasiswa Piala Rektor UPI Tahun 2018. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 9–16.
- Dewi, E., & Edita, P. (2016). Gambaran Gejala Somatik Mahasiswa Keperawatan Semester Awal Saat Melakukan OSCA. *Journal Komunikasi Kesehatan*, 7(2), 1–12.
- Dunn, J. G. H., & Causgrove, D. J. (2001). Relationships Among the Sport Competition Anxiety Test , the Sport Anxiety Scale ,. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 411–429.
- Dwika Yuli Setyawati , Tandiyo Rahayu, S. (2014). Journal of Educational Research and Evaluation. *Journal of Educational Research and Evaluation*, 3(1), 1–4.
- Ekawaldi, L., & Ikromi, Z. (2014). Efektifitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk

- Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 1–6.
- Fadli zen. (2014). Profil Kondisi Fisik Atletik Hoki Tim Putra Sumut Persiapan Kejurnas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 13(1), 34–43.
- Fitriani, N., & Nilamsari, N. (2017). Faktor- Faktor Yng Berhubungan Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Shift Dan Pekerja Non- Shift Di PT.X Gresik. *Journal of Industrial Hygiene and Occupational Health*, 2(1), 57–75.
- Gigir, L., Pristiwa, G., & Nuqul, F. L. (2018). Gambaran Kecemasan Atlet Mahasiswa : Studi pada Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Olah Raga Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. *Jurnal Psikologi Integratif*, 6(1), 50–61.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2009). Competitive anxiety in young athletes :Differentiating somatic anxiety , worry , and concentration disruption. *Anxiety, Stress & Coping*, 22(2), 153–166.
- Gunarsa, S.D. 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta : Gunung Mulia
- Haridas; et al. 2014. *Hoki Kuala Lumpur*. Oxford Fajar Sdn.
- Hermawan, L., Setyo, H., & Rahayu, S. (2012). Pengaruh Pemberian Asupan Cairan (Air) Terhadap Profil Denyut Jantung Pada Aktivitas Aerobik. *Journal of Sport Sciences and Fitnes*, 1(2), 14–20.
- Hengki, K., Yogi, M., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Hildan, E., & Pramono, M. (2016). Kajian Kecemasan Atlet Hockey Putra Kabupaten Gresik Sebelum Bertanding Di Porprov Jawa Timur v Tahun 2015. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol*, 6(2), 5–10.
- Husdarta. 2010. *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta
- Jarvis, M. 2006. *Sport Psychology Student's Handbook*. London: Routledge.
- Jamaliah, N., Sugiharto, & Kasmini, O.W. (2015). Pengaruh Hypotherapy dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Clup Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatra Utara Tahun 2015. *Journal of Physical Education and Sport*, 4, 3.
- Jannah, M., & Juriana. (2017). *Psikologi Olahraga*. Sulawesi Selatan: PT Edukasi Pratama Madani.
- Khasan, N. A., Rustiadi, T., & Annas, M. (2012). Journal of Physical Education , Sport , Health and Receptions. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 1(4), 162–164.
- Kusuma, D. W. Y., & Bin, W. (2017). Effect of Yoga Program on Mental Health: Competitive Anxiety in Semarang Badminton Athletes. *Jurnal Kesehatan*

- Masyarakat*, 13(1), 121–130.
- Kusumajati, D. A. (2011). Hubungan Antara Kecemasan Menghadapi Pertandingan Dengan Motivasi Berprestasi Pada Anggar di DKI Jakarta. *HUMANIORA*, 2(1), 58–65.
- Lane, A. M., Terry, P. C., Lane, A. M., Sewell, D. F., Terry, P. C., Bartram, D., & Nesti, M. S. (1999). Confirmatory factor analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Measures of anxiety Confirmatory Factor Analysis of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revision Submitted : August 15th 1998 Running Head : Measures of anxiety. *Journal of Sports Sciences*, 1–21.
- Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport & Exercise*, 11(1), 51–57.
- Mellalieu, S., Hanton, S., & Fletcher, D. (2016). A competitive anxiety review: Recent directions in sport psychology research. *Competitive Anxiety in Sport*, 1–46.
- Miftahul, J. (2016). Kecemasan dan Konsentrasi pada Atlet Panahan. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 8, 53-60.
- Mylsidayu, A. (2015). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Naimatul, J., Sugiharto., & Oktia, W. K. (2015). Pengaruh Hypnotherapy dan Tingkat Kecemasan Terhadap Konsentrasi Atlet Putri Club Pekerjaan Umum (PU) Deli Serdang Sumatera Utara Tahun 2015. *Journal of Physical Education and Sports*, 4(1), 72–78.
- Nindyowati, M. H., & Priyonoadi, B. (2016). Tingkat kecemasan atlet aeromodelling kelas free flight setelah mengalami cedera bahu menjelang pertandingan. *MEDIKORA*, VX(1), 69–84.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69–76.
- Ngo, V., Richards, H., & Kondric, M. (2017). *A Multidisciplinary Investigation of the Effects of Competitive State Anxiety A Multidisciplinary Investigation of the Effects of Competitive State Anxiety on Serve Kinematics in Table Tennis*. (January).
- Parnabas, V. (2015). The Level of Competitive State Anxiety and Sport Performance on Runners. *Journal of Indian Psychology*, 2(March), 1–10.
- Parnabas, V. A., Mahamood, Y., Parnabas, J., & Abdullah, N. M. (2014). The Relationship between Relaxation Techniques and Sport Performance. *Universal Journal of Psychology*, 2(3), 108–112.

- Raynadi, F. B., Rachmah, D. N., & Akbar, S. N. (2016). Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy*, 3(3), 149–154.
- Rohmansyah, N. A. (2017). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, 3(1), 44–60.
- Saadani, R., Hooi, L. B., Ali, H. M., Bokhari, M. bin, & Abdullah, N. binti. (2016). Perbandingan Tahap Kebimbangan Pra-Pertandingan Dalam Kalangan Atlet Hoki Majelis Sukan Sekolah Malaysia. *Jurnal Ilmi*, 6, 43–54.
- Saputri, A., & Rahayu, S. R. (2017). Efektivitas Cepat Tensi (Cegah Dan Pantau Hiperensi) Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Pada Wanita Menopause. *Journal of Health*, 2(2), 107–114.
- Sepdianto, T. C., Nurachmah, E., Gayatri, D., Kesehatan, P., Malang, D., & Tengah, J. (2010). Penurunan Tekanan Darah Dan Kecemasan Melalui Latihan Slow Deep Breathing Pada Pasien Hipertensi Primer. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 13(1), 37–41.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). Measurement of Multidimensional Sport Performance Anxiety in Children and Adults : The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 28(2), 479–501.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2010. *Statistika untuk Penelitian*. Penelitian. Bandung: Alfabeta
- Sukanti, E. R., MS, & Hidayat, I. T. (2010). Upaya pelatih dalam mengatasi kecemasan atlet senam sebelum perlombaan pada pekan olahraga pelajar nasional 2009. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(2), 100–109.
- Tabrani, P. 2002. *Hoki Kreativitas dan Riset Dalam Olahraga*. Bandung: Penerbit ITB
- Wattimena Ferry Y. (2015). Hubungan Motivasi Berprestasi dan Kecemasan Terhadap Prestasi Panahan Ronde Recurve Pada Atlet Panahan di Indonesi. *Motion*, VI(1), 109–122.
- Weinberg, R. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology*. USA: Human Kinetics
- Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance : a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, (1990), 443–457.
- Yane, S. (2013). Kecemasan dalam olahraga. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 2(2), 188–194.
- Zulfan, M., & Maya, M. (2017). Perbedaan Kecemasan Bertanding Pada Atlet PON Aceh Ditinjau Dari Aktivitas Olahraga. *JIPT*, 05(01), 97–106.

