

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

Icha Cholid¹, Lungit Wicaksono², Riyan Jaya Sumantri³, Joan Siswoyo⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung

[1ichacholid9@gmail.com](mailto:ichacholid9@gmail.com), [2lungit.wicaksono02@fkip.unila.ac.id](mailto:lungit.wicaksono02@fkip.unila.ac.id),
[3riyan.jayasumantri@fkip.unila.ac.id](mailto:riyan.jayasumantri@fkip.unila.ac.id), [4joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id](mailto:joan.siswoyo@fkip.unila.ac.id)

ABSTRACT

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 findings show that athletes' mental readiness is reflected in achievement motivation, self-confidence, maintaining focus and concentration, emotional management, fighting spirit, and competition experience, which help athletes face the pressure of a national championship. However, in high-pressure match situations, especially final matches, some athletes still experience nervousness, fear of making mistakes, and difficulty maintaining focus and controlling emotions. Competition anxiety is related to intrinsic and extrinsic factors. Intrinsic factors include competitive motivation, self-confidence, focus and concentration, emotional regulation and coping, competition experience, and mental toughness. Extrinsic factors include the coach's role, support from parents and family, teammate support and team cohesion, the competition environment and venue, training facilities, and organizational support. The study concludes that athletes' mental readiness is an interaction between intrinsic and extrinsic factors that are closely interconnected with competition anxiety in facing a championship.

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

ABSTRAK

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 tercermin melalui motivasi untuk berprestasi, kepercayaan diri, kemampuan menjaga fokus dan konsentrasi, pengelolaan emosi, semangat juang, serta pengalaman bertanding yang membantu atlet menghadapi tekanan kejuaraan nasional. Namun pada situasi pertandingan yang memiliki tekanan tinggi, terutama pada pertandingan final, sebagian atlet masih mengalami rasa gugup, kekhawatiran melakukan kesalahan, serta kesulitan mempertahankan fokus dan mengendalikan emosi. Kecemasan bertanding berkaitan dengan faktor intrinsik dan ekstrinsik, faktor intrinsik yaitu motivasi bertanding, kepercayaan diri, fokus dan konsentrasi, regulasi emosi dan *coping*, serta pengalaman bertanding dan ketangguhan mental. Faktor ekstrinsik yang meliputi peran pelatih, dukungan orang tua dan keluarga, dukungan rekan setim dan kohesi tim, lingkungan dan *venue* pertandingan, sarana prasarana latihan, serta dukungan organisasi. Kesimpulan temuan penelitian menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet merupakan interaksi antara faktor intrinsik dan ekstrinsik yang saling berkaitan dengan kecemasan bertanding dalam menghadapi kejuaraan.

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

A. Pendahuluan

Olahraga prestasi merupakan aktivitas yang menuntut kesiapan atlet secara menyeluruh, meliputi aspek fisik, teknik, taktik, dan mental. Di antara berbagai komponen tersebut, kesiapan mental memiliki peran penting dalam membantu atlet menghadapi tekanan, mengendalikan emosi, mempertahankan konsentrasi, serta mengambil keputusan secara tepat selama pertandingan. Kondisi mental yang kurang siap dapat menyebabkan atlet mengalami kecemasan, kehilangan fokus, menurunnya rasa percaya diri, hingga kesulitan menampilkan kemampuan yang telah dipersiapkan selama latihan. Oleh karena itu, kesiapan mental menjadi salah satu faktor

penting yang memengaruhi performa atlet dalam kejuaraan olahraga, (Weinberg, Robert S., & Gould, 2023).

Pada cabang olahraga *hockey Indoor*, kesiapan mental menjadi semakin penting karena karakteristik permainan yang berlangsung cepat, dinamis, dan menuntut pengambilan keputusan dalam waktu singkat. Atlet dituntut untuk mampu mempertahankan konsentrasi, beradaptasi dengan perubahan situasi pertandingan, serta mengelola tekanan yang muncul selama kejuaraan berlangsung. Selain menghadapi lawan, atlet juga harus menghadapi target prestasi, ekspektasi pelatih, serta tuntutan pertandingan yang dapat

memengaruhi kondisi psikologis mereka, (Pro, 2023).

Dalam konteks atlet putri, aspek psikologis menjadi perhatian penting karena atlet putri cenderung lebih rentan mengalami tekanan psikologis dan kecemasan dibandingkan atlet putra. Dukungan dari pelatih, keluarga, dan rekan satu tim berperan dalam membentuk motivasi, rasa percaya diri, serta kemampuan atlet dalam menghadapi tekanan kejuaraan, (Nurhadi et al., 2023). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial, pengalaman bertanding yang terbatas, dan lingkungan yang kurang mendukung dapat menjadi sumber kecemasan yang memengaruhi performa atlet selama pertandingan, (Rindaini Nopialestari et al., 2023)

Provinsi Lampung merupakan salah satu daerah yang aktif mengikuti berbagai kejuaraan *hockey* tingkat nasional, termasuk Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025. Kejuaraan tersebut menjadi ajang penting bagi atlet putri *hockey* Lampung untuk menunjukkan kemampuan yang telah dipersiapkan melalui proses latihan. Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara pendahuluan, ditemukan bahwa atlet

mengalami berbagai dinamika psikologis menjelang maupun selama pertandingan. Sebagian atlet menunjukkan motivasi dan kepercayaan diri yang kuat, sementara sebagian lainnya masih mengalami kegugupan, kekhawatiran melakukan kesalahan, serta kesulitan mengendalikan emosi ketika menghadapi pertandingan yang memiliki tekanan tinggi.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesiapan mental berperan dalam membantu atlet menghadapi tekanan kejuaraan dan berkaitan dengan kemampuan mengelola kecemasan bertanding (Alecu & Onea, 2025) Namun, penelitian (Sutoro et al., 2020) yang secara khusus mengkaji kesiapan mental atlet putri *hockey indoor* pada tingkat kejuaraan nasional dengan mengeksplorasi pengalaman atlet sebelum dan sesudah pertandingan masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman mengenai pengalaman psikologis atlet dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mendukung maupun menghambat kesiapan mental mereka dalam menghadapi kejuaraan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025 serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan bertanding yang dialami atlet.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode penelitian kasus untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam tentang kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 yang akan diadakan pada tahun 2025. Penelitian diadakan pada atlet putri *hockey* Lampung yang berpartisipasi dalam kejuaraan tersebut. Menurut (K.Yin, 2018) penelitian penelitian kasus digunakan untuk menganalisis suatu fenomena secara mendalam dalam konteks yang nyata. (Sugiyono, 2019) Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan pengalaman dan keterlibatan subjek dalam persiapan serta pelaksanaan pertandingan. Para

informan dalam penelitian ini terdiri dari 12 atlet putri, 1 pelatih, dan 2 orang tua atlet.

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Wawancara dilakukan sebelum dan sesudah pertandingan untuk mendapatkan gambaran tentang kesiapan mental atlet serta faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan di lapangan. Observasi bertujuan untuk mencermati perilaku dan reaksi atlet selama persiapan dan pertandingan, sementara dokumentasi berfungsi sebagai data pendukung dalam penelitian.

Analisis data dilaksanakan secara interaktif melalui beberapa tahap, termasuk reduksi data, presentasi data, dan penarikan kesimpulan sesuai dengan model yang dikembangkan oleh (Miles et al., 2020). Validitas data diperoleh melalui triangulasi sumber dan teknik dengan cara membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dengan prosedur ini, didapatkan pemahaman yang menyeluruh mengenai kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Temuan dari penelitian mengindikasikan bahwa kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung dibentuk oleh motivasi untuk bertanding, kepercayaan diri, kemampuan untuk tetap fokus dan berkonsentrasi, pengelolaan emosi, dan pengalaman bertanding. Motivasi yang ada pada atlet tidak hanya ditujukan untuk meraih prestasi pribadi, tetapi juga untuk berkontribusi bagi tim dan mengharumkan nama daerah. Hal ini menjadi daya dorong bagi atlet untuk tetap konsisten dalam latihan dan kejuaraan.

Kepercayaan diri juga merupakan elemen krusial dalam kesiapan mental atlet. Sebagian besar atlet menghubungkan rasa percaya diri mereka dengan persiapan latihan, pengalaman bertanding, serta dukungan dari pelatih. Penemuan ini sejalan dengan teori *self-efficacy* dari (Study, 2025) yang menjelaskan bahwa kepercayaan pada kemampuan diri dapat mempengaruhi cara individu menghadapi tantangan dan tekanan (Rekrutmen, 2025).

Selain kepercayaan diri, fokus dan konsentrasi juga merupakan faktor penentu dalam pelaksanaan strategi permainan atlet. Atlet yang

mampu menjaga konsentrasi pada tugas pertandingan biasanya lebih siap dalam menghadapi tekanan dalam kejuaraan. Hal ini mendukung pendapat (Williams, Jean M., & Krane, 2020) yang menyatakan bahwa pengaturan perhatian adalah keterampilan psikologis yang penting untuk mencapai performa optimal.

Pengelolaan emosi juga ditemukan sebagai elemen penting dalam kesiapan mental. Atlet menerapkan berbagai metode, seperti mendengarkan musik, berdoa, berbincang dengan rekan satu tim, dan mengikuti arahan pelatih untuk mengurangi rasa tegang sebelum pertandingan. Menurut (Nicholls, 2022), kemampuan untuk mengatur emosi dan tekanan merupakan bagian dari keterampilan mental yang membantu atlet mempertahankan performa saat berkejuaraan.

Namun demikian, hasil penelitian mengungkapkan bahwa kesiapan mental atlet mengalami perubahan saat menghadapi pertandingan dengan tekanan tinggi, terutama di pertandingan final. Dalam situasi tersebut, beberapa atlet masih merasakan kegugupan, khawatir akan membuat kesalahan, serta mengalami kesulitan dalam menjaga fokus.

Temuan ini mendukung hasil penelitian (Hsieh, 2024). yang menyatakan bahwa stres kompetitif dapat memengaruhi konsentrasi, emosi, dan keputusan yang diambil atlet selama pertandingan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kecemasan saat bertanding berkaitan dengan faktor-faktor baik dari dalam diri (intrinsik) maupun dari luar (ekstrinsik). Faktor intrinsik mencakup motivasi bertanding, kepercayaan diri, fokus dan konsentrasi, pengelolaan emosi dan *coping*, serta pengalaman bertanding dan ketahanan mental. Atlet yang memiliki lebih banyak pengalaman bertanding cenderung lebih mudah beradaptasi dengan tekanan yang ada dibandingkan mereka yang pengalaman kejuaraannya terbatas. Hasil ini konsisten dengan penelitian (Gupta & Mccarthy, 2024) yang menerangkan bahwa kesiapan psikologis dibentuk melalui pengalaman kompetitif dan proses beradaptasi terhadap tekanan.

Tabel 1 Faktor Intrinsik dan Faktor Ekstrinsik

Faktor Intrinsik	
1.	Motivasi Bertanding
2.	Kepercayaan Diri Atlet
3.	Fokus dan Konsentserasi

4.	Kecemasan Bertanding
5.	Regulasi Emosi dan <i>Coping</i>
6.	Pengalaman Bertanding dan Ketangguhan Mental

Faktor Ekstrinsik

1.	Peran Pelatih
2.	Dukungan Orang Tua dan Keluarga
3.	Dukungan Rekan Setim dan Kohesi Tim
4.	Lingkungan dan <i>Venue</i>
5.	Sarana Prasarana Latihan
6.	Dukungan Organisasi / Pengprov

Kepercayaan diri juga berhubungan dengan kecemasan saat bertanding. Atlet yang meragukan kemampuannya lebih mudah merasa khawatir terhadap hasil pertandingan dan kemungkinan melakukan kesalahan. Sebaliknya, atlet yang percaya akan kemampuannya menunjukkan kinerja yang lebih baik dalam mengelola tekanan kejuaraan. Temuan ini selaras dengan penelitian (Hilman Hadistya, et al., 2021) yang menunjukkan bahwa ketahanan mental berhubungan dengan kemampuan atlet dalam mengendalikan kecemasan kompetitif.

Selain faktor intrinsik, kecemasan saat bertanding juga

berkaitan dengan faktor ekstrinsik. Peran pelatih terlihat sebagai salah satu sumber dukungan yang membantu atlet membangun kepercayaan diri dan persiapan sebelum pertandingan. Dukungan dari keluarga dan teman satu tim juga berkontribusi dalam menciptakan rasa aman, nyaman, dan motivasi saat kejuaraan berlangsung. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Nopiyanto et al., 2022) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki peran signifikan dalam menjaga kondisi mental atlet dalam olahraga tim.

Fasilitas latihan, suasana kejuaraan, dan dukungan dari organisasi juga memengaruhi pengalaman mental atlet. Adanya fasilitas latihan yang baik membantu atlet mempersiapkan diri dengan lebih baik, sementara kondisi arena yang berbeda dari tempat latihan bisa menjadi sumber tekanan tersendiri. Menurut (Mugford, et al., 2019), aspek lingkungan dan konteks kejuaraan adalah elemen penting yang memengaruhi kesiapan mental atlet untuk menampilkan kinerja terbaiknya.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet putri *hockey* Lampung merupakan hasil interaksi

antara faktor intrinsik dan ekstrinsik. Kedua faktor ini saling berkaitan dalam membentuk kemampuan atlet untuk menghadapi tekanan, mengelola kecemasan, dan menjaga performa selama kejuaraan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa, kesiapan mental atlet putri *Hockey* Lampung dalam menghadapi Kejuaraan Nasional *Hockey Indoor* U-21 Tahun 2025 terbentuk melalui berbagai aspek psikologis yang saling berkaitan, meliputi motivasi bertanding, kepercayaan diri, fokus dan konsentrasi, regulasi emosi dan *coping*, pengalaman bertanding, serta ketangguhan mental. Aspek-aspek tersebut membantu atlet dalam menghadapi tuntutan dan tekanan kejuaraan. Namun, pada situasi pertandingan yang memiliki tekanan tinggi, terutama pertandingan yang menentukan, sebagian atlet masih mengalami rasa gugup, kekhawatiran melakukan kesalahan, serta kesulitan mempertahankan fokus dan mengendalikan emosi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa kecemasan bertanding berkaitan dengan faktor intrinsik dan

faktor ekstrinsik. Faktor intrinsik meliputi motivasi bertanding, kepercayaan diri, fokus dan konsentrasi, regulasi emosi dan *coping*, serta pengalaman bertanding dan ketangguhan mental. Sementara itu, faktor ekstrinsik meliputi peran pelatih, dukungan orang tua dan keluarga, dukungan rekan setim dan kohesi tim, lingkungan dan *venue* pertandingan, sarana prasarana latihan, serta dukungan organisasi.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa kesiapan mental atlet merupakan hasil interaksi antara faktor individu dan lingkungan pendukung yang secara bersama-sama memengaruhi pengalaman kecemasan bertanding dalam menghadapi kejuaraan. Dengan demikian, aspek pembinaan mental perlu menjadi bagian yang terintegrasi dalam program latihan atlet untuk membantu mereka menghadapi tekanan pertandingan secara lebih efektif. Pelatih, keluarga, rekan setim, dan organisasi olahraga diharapkan dapat terus memberikan dukungan yang positif guna menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mental atlet. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada cabang olahraga lain, kelompok

usia yang berbeda, atau tingkat kejuaraan yang berbeda untuk memperoleh pemahaman yang lebih luas mengenai kesiapan mental dan faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan bertanding atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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>
- 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>
- K.Yin, R. (2018). *Case Study Research and Applications Design and Methods* (6th ed.). SAGE Publications.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2020). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. SAGE Publications.
- Mugford, Angus, & Cremades, J. G. (2019). *Sport, Exercise, and Performance Psychology*.

- Theories and Applications.* Routledge Press.
- 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/jpkr/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>
- Pro, D. (2023). *Tournament Regulations Fédération Internationale de Hockey (FIH)*.
- Rekrutmen, P. (2025). Pengaruh rekrutmen, pelatihan, self-efficacy, dan dukungan organisasi terhadap motivasi atlet binaan pada dinas kepemudaan dan olahraga kabupaten bintan. 14(04), 2143–2151.
- 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>
- 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*. Alfabeta.
- Sutoro, S., Guntoro, T. S., Fariz, M., & Putra, P. (2020). Mental atlet Papua: Bagaimana karakteristik psikologis atlet atletik? *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 63–76. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30312>
- Weinberg, Robert S., & Gould, D. (2023). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Human Kinetics.
- Williams, Jean M., & Krane, V. (2020). *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. McGraw-Hill Education.
- Yun-Che Hsieh, Frank J. H. Lu, Diane L. Gill, Ya-Wen Hsu, T.-L. W. & Garry K. (2024). Effects of Mental Toughness on Athletic Performance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(6), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2204312>