

Profil Kecemasan Atlet Putra UKM Hockey UNNES di Kejuaraan Internasional Antar Mahasiswa Piala Rektor UPI Tahun 2018

Fery Darmanto¹, Lutfhi Abdil Khuddus²

¹PJKR, Universitas Negeri Semarang, gedung F1 Lantai 2 UNNES Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229, ferydarmanto@mail.unnes.ac.id

²Ikor, Universitas Negeri Surabaya, Kampus Lidah Wetan, Surabaya, 60213, lutfhikhuddus@unesa.ac.id

Abstrak — Dalam perkembangannya olahraga hockey semakin populer akhir-akhir ini, hal ini terbukti dalam perhelatan pesta olahraga di Indonesia, Asia tenggaran bahkan di Benua Asia olahraga tetap dipertandingkan. Seiring dengan perkembangan tersebut harus diiringi oleh atlet hockey yang tangguh, semua tak lepas dari pembentukan mental yang merupakan pondasi tertinggi dalam “*elit athlete*”. Dalam hal ini kecemasan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan menjadi focus utama dalam penelitian ini. Subjek dalam penelitian ini adalah atlet putra UKM Hockey UNNES dalam mengikuti pertandingan Kejuaraan Internasional Antar Mahasiswa Piala Rektor UPI Tahun 2018. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dalam angket hasil dari disertasi Nyak Amir 2001. Hasil penelitian ini mengungkapkan rata-rata tingkat kecemasan atlet Putra UKM Hockey UNNES dalam menghadapi setiap pertandingan dalam taraf sedang dan hal ini mempengaruhi hasil pertandingan. Diharapkan dengan adanya data ini, dalam menghadapi kejuaraan berikutnya ada solusi dalam menurunkan tingkat kecemasan atlet putra UKM Hockey UNNES seperti relaksasi, meditasi dan lainnya.

Kata Kunci — *Kecemasan, Hockey.*

I. PENDAHULUAN

Olahraga hockey semakin populer saat ini, hal ini terbukti dengan dipertandingkannya olahraga hockey dalam event tahunan PON XIX di Jawa Barat tahun 2016 dan Sea Games ke-XXIX di Malaysia tahun 2017, olahraga Hockey dipertandingkan dalam 2 nomer dengan memperebutkan 4 medali emas, sedangkan dalam persiapan Asian Games ke-XVIII di Indonesia tahun 2018, juga dipertandingkan nomer (Field) lapangan dengan memperebutkan 2 medali emas, sedangkan event berikutnya tahun 2019 adalah Pra-PON bagi cabang hockey dan event PON Remaja yang rencananya dipertandingkan di Provinsi Kalimantan Timur Hockey Ruangan akan dipertandingkan, pada PON ke-XX yang akan berlangsung di Provinsi Papua Hockey juga akan dipertandingkan di nomer (Field) atau lapangan. Melihat dengan padatnya agenda tiap tahunnya tidak menutup kemungkinan setiap daerah giat dalam membina dan mencari bibit baru dalam menyebarkan “virus” olahraga hockey di Kota / Kabupaten bahkan di Sekolah SD, SMP, SMA maupun diperguruan tinggi. Di Universitas Negeri Semarang, UKM Hockey sudah berdiri sejak 12 tahun yang lalu tepatnya sekitar tahun 2006 hingga eksis sampai sekarang dengan torehan prestasi yang sangat membanggakan dalam membawa nama almamater hingga menembus membawa nama daerah. Dengan banyaknya kejuaraan yang diikuti tersebut peneliti ingin mengetahui kondisi

psikologi atlet UKM Hockey yang mengikuti Kejuaraan Internasional yang memperebutkan Piala Rektor UPI, yang berlangsung pada tanggal 6-12 Juli tahun 2018. Dengan mengetahui kondisi psikologis khususnya kecemasan, hal ini merupakan langkah awal dalam membangun pondasi yang kuat dalam mempersiapkan kejuaraan yang akan diikuti berikutnya khususnya untuk tim Putra, mengingat persaingan yang sangat ketat dengan perguruan tinggi lainnya yang berada di Indonesia pada saat ini. Dengan mengetahui kondisi ini diharapkan dapat melahirkan atlet daerah bahkan nasional yang unggul yang muncul dari bibit mahasiswa yang latihan didalam kampus. Banyak contoh yang sudah terbukti dari perguruan tinggi lainnya khususnya cabang olahraga hockey yang melahirkan atlet dari perguruan tinggi yang membawa nama indonesia, seperti contoh Universitas Negeri Jakarta (UNJ), Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) dalam hal ini pada saat ini yang menghuni Pelatnas Asian Games tahun 2018 yang akan berlangsung di Jakarta-Palembang 1 bulan yang akan datang. Dengan adanya penelitian tentang psikologi khususnya kecemasan ini diharapkan akan melahirkan atlet putra yang tangguh dari Universitas Negeri Semarang yang akan datang.

II. KAJIAN TEORI

A. Hockey

Salah satu dari keragaman dalam kegiatan permainan olahraga adalah permainan hockey. Permainan hockey sendiri merupakan salah satu permainan yang populer di dunia, asal-usul Permainan hockey dimasa kuno adalah negara Mesir merupakan tempat cikal bakal hockey seperti diketahui, bukti ini terdapat pada sebuah relief adegan permainan stick dengan bola ini terdapat pada tembok kuburan di Lembah raja dekat Beni Hasan di Mesir kuno. Kini selepas 100 tahun permainan hockey diperkenalkan sebagai permainan antar bangsa, telah terdapat banyak perubahan dalam peraturan, gaya bermain lapangan permainan dan alat yang digunakan dan ini telah menambah kepopuleran permainan hockey tanpa mengubah asal dan ciri khas dari permainannya.

"Hockey lapangan atau yang disebut hockey adalah jenis olahraga permainan beregu yang menggunakan alat. hockey merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh 2 regu (masing – masing 11 orang pemain) yang setiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut *stick* yang digunakan untuk menggerakkan / memainkan bola, perkenaaan bola pada *stick* pada bidang yang datar selebar ± 5 cm (Wein, 1972 : 5).

Hockey adalah olahraga yang dimainkan dilapangan yang berukuran 91,40 meter X 55 meter (FIH, 2005: 7). Hockey dimainkan pada dua babak yang berdurasi 35 menit dan diantara dua babak ada waktu istirahat yaitu 10 menit (FIH, 2005: 14). Berdasarkan uraian dari sumber di atas hockey adalah suatu permainan yang dimainkan di lapangan yang berukuran 91, meter X 55 meter yang dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing 11 orang pemain dari setiap tim yang bertanding yang setiap pemainnya memegang sebuah tongkat bengkok yang disebut stick dengan lebar ± 5 cm yang dimainkan dengan durasi waktu 35 menit X 2 dengan waktu istirahat 10 menit. Menurut Sukadiyanto (2005: 53), "Teknik adalah suatu gerak yang dilakukan secara tepat berdasarkan kemampuan lokomotor, kondisi mekanik, dan peraturan permainan.

Menurut Hodder, dkk dalam buku Hockey Internasional Book (1971: 12), olahraga hockey terdapat beberapa teknik dasar yaitu

- a. *The push* (mendorong)
- b. *The hit* (memukul)
- c. *The scoop* (menyerok)
- d. *The stop* (menghentikan bola)
- e. *The flick* (mengangkat)
- f. *Tackling* (mengambil bola)
- g. *The jab* (menyukit)
- h. *The reverse stop* (menghentikan secara reverse)
- i. *Dribbling* (menggiring)

Jadi teknik dalam olahraga *hockey* adalah suatu bentuk latihan gerak yang digunakan untuk

mempermahir kemampuan lokomotor, kondisi mekanik yang terdapat daalam teknik dasar olahraga *hockey*.

B. Kecemasan

Kecemasan dalam dunia psikologi olahraga telah mendapat perhatian yang khusus, sering dalam istilah kecemasan disamakan artinya dengan ketegangan atau *stress*, padahal kedua istilah tersebut mempunyai pengertian yang berbeda pula tetapi saling berkaitan.

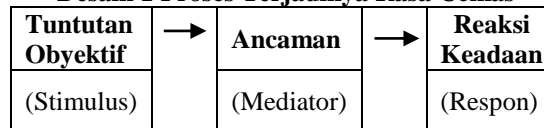
Menurut Singgih Gunarsa (1989: 156) bahwa *stress* adalah gejolak emosi yang ditandai oleh ketegangan. Menurut Suparinah dan Sumarno Markam (1982) bahwa *stress* yang terlalu besar, yang tidak seimbang dengan kemampuan individu untuk dapat mengatasinya dan berakibat negatif dan dapat menimbulkan kecemasan, kebencian, rasa putus asa dan sebagainya.

Menurut Hanin dalam Starub (1990: 236) kecemasan merupakan suatu yang sulit untuk diteliti dan hasil penelitian Hanin (1971) dan Viatkin (1975) bahwa kecemasan dalam situasi olahraga dapat makin meluas karena beban yang dibeikan pada saraf-saraf fisik dan psikis selama pertandingan.

Dari beberapa uraian sumber di atas jadi kecemasan adalah suatu bentuk *stress* yang merupakan aplikasi gejala emosi yang ditandai dari ketegangan dalam menghadapi suatu situasi pertandingan yang berakibat menimbulkan kecemasan serta dapat mempengaruhi pada kondisi fisik dan psikis dalam melakukan pertandingan..

Penyesuaian yang baik merupakan tindakan yang terarah pada penguasaan *stress*. Penyesuaian diri semacam ini dinamakan tindakan yang terarah pada tugas ("*Task Oriented*") sedangkan mengenai kecemasan adalah dapat didefinisikan sebagai perasaan subyektif yang berdasarkan ketakutan dan meningkatnya "*physiological arousal*" (Levitt, 1980) Martens (1975) dalam Cox (1985) menjelaskan proses terjadinya rasa cemas sebagai berikut:

Desain 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.

Kecemasan pada atlet tentu saja selalu berhadapan dengan pertandingan yang menimbulkan suatu kondisi kompetisi dan dalam setiap pertandingan tersebut, kecemasan selalu hadir dalam diri para atlet, karena memang pada dasarnya setiap atlet ingin mencapai yang terbaik berdasarkan kemampuan–kemampuan yang dimiliki dalam pencapaian prestasinya. Hal inilah

yang menimbulkan kondisi dimana atlet merasa cemas akan keberhasilannya untuk satu pencapaian tersebut. Oleh karena itu, kondisi psikologis yang baik dalam menghadapi kompetisi sangat penting bagi para atlet agar dapat mencapai target prestasi yang diharapkan atau maksimal.

Kecemasan pada atlet tentu saja selalu berhadapan dengan pertandingan yang menimbulkan suatu kondisi kompetisi dan dalam setiap pertandingan tersebut, kecemasan selalu hadir dalam diri para atlet. Kecemasan biasanya berhubungan dengan perasaan takut akan kehilangan sesuatu, kegagalan, rasa salah, takut mengecewakan orang lain dan perasaan tidak enak lainnya. Kecemasan-kecemasan tersebut membuat atlet menjadi tegang, sehingga apabila saat menghadapi pertandingan, maka dapat dipastikan penampilannya tidak akan optimal dan munculnya gejala emosi dalam bentuk kecemasan atau lainnya merupakan sesuatu yang sangat wajar. Hal ini disebabkan karena seseorang mempersepsikan sesuatu yang memang menimbulkan gugahan dan gejala kecemasan dan kecemasan tersebut akan memuncak pada malam hari sebelum pertandingan. situasi-situasi dalam olahraga khususnya selama pertandingan sangat memungkinkan atlet merasa cemas yang berlebihan, seorang pelatih dapat memprediksi bahwa atletnya sedang mengalami kecemasan dengan melihat indikator-indikator seperti yang dikemukakan Sudibyo (1990: 107-108) sebagai berikut:

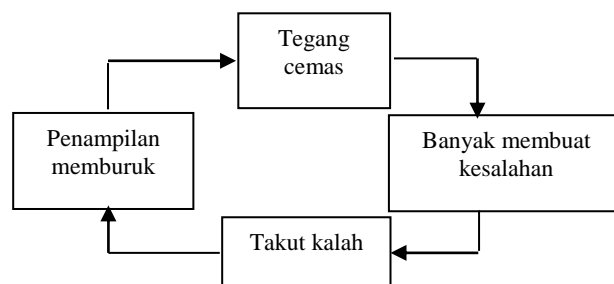
1. Sering berkeringat
2. Gangguan pernafasan
3. Meningkatnya tekanan darah yang disebabkan meningkatnya adrenalin
4. Kadar gula darah dapat juga lebih tinggi

Sudibyo juga mengemukakan gejala-gejala lain yang bersifat psikis seperti:

1. Sering merasa kuatir, merasa tidak mampu menghadapi persoalan
2. Kurang dapat melakukan konsentrasi dengan baik
3. Kurang percaya diri, sering menunjukkan kebimbangan karena adanya internal konflik pada dirinya
4. Menatap masa depan tanpa kepastian
5. Timbul citra negatif pada diri sendiri

Dari indikator-indikator tersebut, sangat jelas begitu besar pengaruh kecemasan terhadap penampilan atlet yang akan berpengaruh terhadap prestasinya. Maka dengan adanya indikator kecemasan tersebut atlet dapat memusatkan perhatian pada situasi pertandingan olahraga, agar mampu menampilkan pertandingan sebaik mungkin. Dengan kecemasan yang tinggi, atlet tidak dapat berkonsentrasi sehingga penampilannya memburuk. Singgih dkk, (1989: 236) menjelaskan hubungan ketegangan dan kecemasan dengan penampilan atlet sebagai berikut:

Desain 2. Hubungan Ketegangan dan Kecemasan dengan Penampilan Atlet



Dari gambar diatas menunjukkan bahwa akibat kecemasan, maka atlet sering membuat kesalahan-kesalahan dibuat kearena terlalu besarnya rasa takut yang akhirnya menghasilkan penampilan yang buruk

III. METODE

Berikut adalah metode penelitian dalam artikel :

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif yaitu jenis penelitian yang memberikan gambaran atau uraian atas suatu keadaan se jelas mungkin tanpa ada perlakuan terhadap obyek yang diteliti (Kountur, Ronny. 2004: 105). Pada penelitian ini menggunakan pendekatan "One-Shot" model, yaitu model pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data pada "suatu saat". Penelitian ini dilakukan pada satu waktu terhadap satu kelompok "One-Shot" artinya satu kali tembak (Arikunto, 2006: 83), jadi dalam penelitian ini, peneliti akan mengambil data pada satu waktu terhadap populasi sebelum menghadapi pertandingan.

B. Tempat dan Sumber Penelitian

Pada penelitian ini lokasi yang dipilih oleh peneliti adalah lapangan hockey UPI dan sumber data adalah sumber primer yaitu sumber data yang diperoleh dari pihak yang diteliti (Metode Penelitian, 2015:218). Pada penelitian ini peneliti mengambil sampel dari tim Putra UKM Hockey UNNES yang berjumlah 10 orang.

C. Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen atau angket yang diambil dari disertasi Amir yang sudah terbukti validitas dan reabilitasnya. Validitas adalah bahwa instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur (Sugiyono 2008: 173) dengan hasil pengujian instrumen validitas butir harga r_{tabel} diperoleh 0.215 sampai 0.825, sedangkan harga r_{tabel} diperoleh sebesar 0.041 berdasarkan $db = N - 2$ yaitu $1000 - 2 = 98$ dan peluang kesalahan 5 %. Dengan demikian alat ukur kecemasan olahraga tersebut dinyatakan valid dengan tingkat validitas sedang dan reabilitas adalah bahwa

instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono 2008: 173) dengan hasil pengujian reabilitas alat ukur harga r_{tabel} sebesar 0.631 sampai 0.823, sedangkan harga r_{tabel} sebesar 0.041, atau a disyaratkan lebih besar dari 0.500. Dengan demikian alat ukur kecemasan olahraga tersebut dinyatakan reliabel dengan tingkat reliabilitas tinggi.

D. Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan subjek populasi dimana keseluruhan populasi dijadikan subjek penelitian (Arikunto, 1992: 102) artinya di dalam penelitian ini peneliti ingin meneliti semua elemen yang ada diwilayah penelitian jadi semua populasinya adalah 10 atlet putra UKM Hockey UNNES yang akan bertanding dalam Kejuaraan Internasional Mahasiswa Piala Rektor UPI tahun 2018

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti adalah menggunakan instrumen berupa angket atau menggunakan kuesioner yang berisi lembar pertanyaan yang akan diisi oleh subjek penelitian. Pengambilan data pada sampel dilakukan pada waktu yang tepat yaitu pada waktu malam hari sebelum atlet tidur malam dan keesokan harinya ada jadwal pertandingan, hal ini dilakukan dikarenakan pada saat

malam hari tingkat kecemasan dari atlet meningkat serta untuk menjawab aitem dalam angket ini berjumlah 74 pertanyaan yang didalamnya.

F. Analisis Data

Data yang terkumpul akan dianalisis dengan statistik deskriptif dengan pemberian skor pada skala kecemasan pertandingan yang disesuaikan dengan jenis butir pertanyaan. Pembuatan skala penilaian dibawah ini merujuk kepada Amir (2004) yakni sebagai berikut: **SS = 5, S = 4, AS = 3, TS = 1, STS = 0**, dengan keterangan : **SS = Sangat Setuju, TS = Tidak Setuju, S = Setuju, STS = Sangat Tidak Setuju, AS = Agak Setuju**, Dan pada pertanyaan akan dikelompokkan berdasarkan kategori dan diprosentasikan. Menurut Sudijono (2001, 40: 41) rumus prosentase yang digunakan adalah, sebagai berikut: **$P = F / N \times 100 \%$** , Keterangan :

P = Prosentase, F = Frekuensi, N= Jumlah (Sudijono 2001, 40: 41)

Serta disajikan dengan diagram histogram dikarenakan data yang dianalisis berupa data kontinum yang menunjuk tingkatan sesuatu urutan dan penentuan tingkat kecemasan tes didasarkan pada skor yang tercantum pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Skor pada Skala Tingkat Kecemasan

Skala Tingkat Kecemasan					
Tabel Instrumen	Agak Rendah	Rendah	Sedang	Agak Tinggi	Tinggi
Skala Kecemasan	1-74	75-148	149-222	223-296	297-370

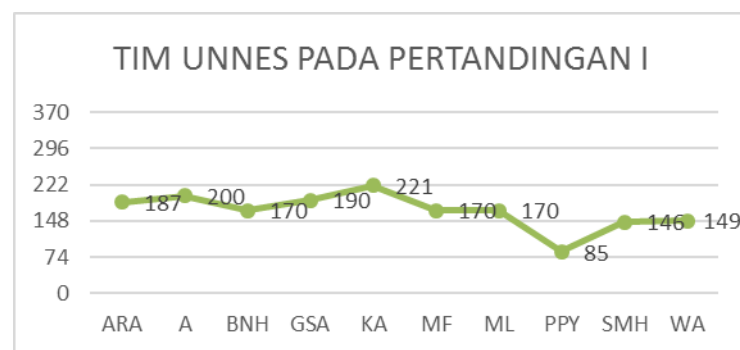
IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi data Pertandingan 1, UNNES VS UPI A (Skor 0-1, Kalah), Tanggal, 09 Juli 2018.

NAMA	SS ... X 5	S ... X 4	AS ... X 3	TS ... X 2	STS ... X 1	JUMLAH	TINGKAT KECEMASAN
A R A	1 soal	18 soal	-	55 soal	-	187	Sedang
A I	-	3 soal	47 soal	23 soal	1 soal	200	Sedang
B N H	1 soal	9 soal	20 soal	25 soal	19 soal	170	Sedang
G S H	-	10 soal	23 soal	40 soal	1 soal	190	Sedang
K A	-	21 soal	33 soal	18 soal	2 soal	221	Sedang
M F	-	3 soal	23 soal	41 soal	7 soal	170	Sedang

ML	-	11 soal	0 soal	62 soal	2 soal	170	Sedang
PPY	1 soal	1 soal	1 soal	2 soal	69 soal	85	Rendah
SMH	1 soal	4 soal	14 soal	28 soal	27 soal	146	Rendah
WA	1 soal	8 soal	15 soal	17 soal	33 soal	149	Sedang

Berikut adalah diagram line dari hasil analisis tingkat kecemasan, atlet hockey UNNES Sebelum Pertandingan 1, Melawan UPI B, 09 Juli 2018



Rendah = $2 / 10 \times 100 \% = 20 \%$

Sedang = $8 / 10 \times 100 \% = 80 \%$

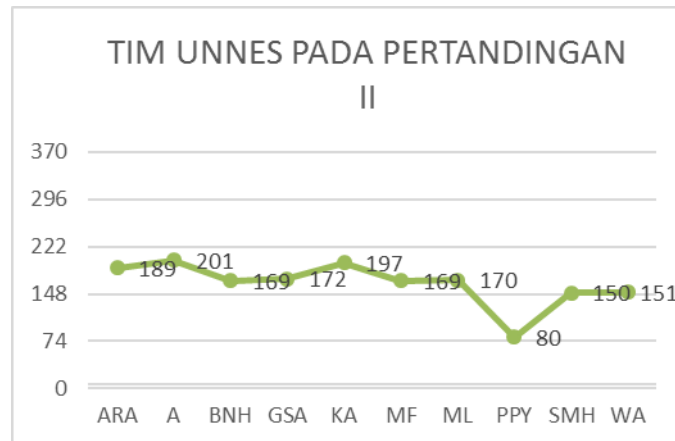
Anxiety	Frequency	Percent
Agak Rendah	-	-
Rendah	2	20 %
Sedang	8	80 %
Agak Tinggi	-	-
Tinggi	-	-
TOTAL	10 Atlet	100 %

Deskripsi data Pertandingan 2, UNNES VS UNJ, (Skor 0-1, kalah), Tanggal, 10 Juli 2018.

NAMA	SS ... X 5	S ... X 4	AS ... X 3	TS ... X 2	STS ... X 1	JUMLAH	TINGKAT KECEMASAN
ARA	-	20 soal	1 soal	53 soal	-	189	Sedang
AI	-	3 soal	48 soal	22 soal	1 soal	201	Sedang
BNH	-	10 soal	20 soal	25 soal	19 soal	169	Sedang
GSH	-	-	24 soal	50 soal	-	172	Sedang
KA	-	9 soal	32 soal	32 soal	1 soal	197	Sedang
MF	-	2 soal	24 soal	41 soal	7 soal	169	Sedang
ML	-	11 soal	0 soal	62 soal	2 soal	170	Sedang

PPY	1 soal	0 soal	0 soal	2 soal	71 soal	80	Rendah
SMH	2 soal	5 soal	17 soal	19 soal	31 soal	150	Sedang
WA	1 Soal	8 Soal	16 soal	17 soal	32 soal	151	Sedang

Diagram Line dari hasil analisis tingkat kecemasan, atlet hockey UNNES Sebelum Pertandingan II, Melawan UNJ, Tanggal, 10 Juli 2018.



Rendah = 1 / 10 X 100 % = 10 %

Sedang = 9 / 10 X 100 % = 90 %

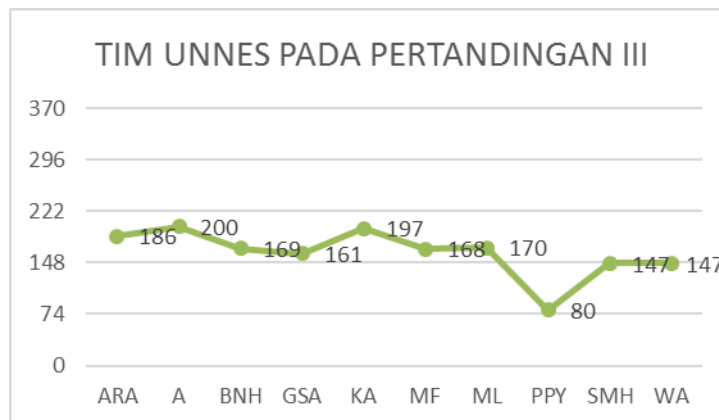
Anxiety	Frequency	Percent
Agak Rendah	-	-
Rendah	1	10 %
Sedang	9	90 %
Agak Tinggi	-	-
Tinggi	-	-
TOTAL	10 Atlet	100 %

Deskripsi Data, Pertandingan 2, UNNES VS UNHAS, (Skor 2-1, Menang) Tanggal 11 Juli 2018,

NAMA	SS ... X 5	S ... X 4	AS ... X 3	TS ... X 2	STS ... X 1	TOTAL	TINGKAT KECEMASAN
ARA	-	18 soal	2 soal	54 soal	-	186	Sedang
AI	-	3 soal	47 soal	23 soal	1 soal	200	Sedang
BNH	-	10 soal	20 soal	25 soal	19 soal	169	Sedang
GSH	-	1 soal	11 soal	62 soal	-	161	Sedang
KA	-	9 soal	32 soal	32 soal	1 soal	197	Sedang
MF	-	1 soal	25 soal	41 soal	7 soal	168	Sedang

ML	-	11 soal	0 soal	62 soal	2 soal	170	Sedang
PPY	1 soal	-	-	2 soal	71 soal	80	Rendah
SMH	2 soal	5 soal	17 soal	16 soal	34 soal	147	Rendah
WA	-	9 Soal	15 soal	16 soal	34 soal	147	Rendah

Diagram Line dari hasil analisis tingkat kecemasan, atlet hockey UNNES sebelum pertandingan III, melawan UNHAS, Tanggal, 11 Juli 2018.



Rendah = $3 / 10 \times 100\% = 30\%$
 Sedang = $7 / 10 \times 100\% = 70\%$

Anxiety	Frequency	Percent
Agak Rendah	-	-
Rendah	3	30 %
Sedang	7	70 %
Agak Tinggi	-	-
Tinggi	-	-
TOTAL	10 Atlet	100%

V. PEMBAHASAN

Dalam pembahasan hasil dari penelitian ini dapat diungkapkan adalah pada pertandingan 1 UNNES melawan UPI B, *dominan anxiety* rendah adalah 2 atlet atau 20 % dan *dominan anxiety* sedang adalah 8 atlet atau 80%, pada pertandingan 2 melawan UNJ *dominan anxiety* rendah adalah 1 atlet atau sebanyak 10 % dan *dominan anxiety* dalam tarafsedang adalah 9 atlet atau 90%, Sedangkan pada pertandingan 3 *dominan anxiety* rendah sebanyak 3 atlet atau 30% dan dalam taraf sedang 7 atlet atau 70%. Berdasarkan data diatas terdapat perbedaan yang dialami oleh atlet putra UKM Hockey UNNES pada setiap pertandingan, dari pengamatan dan data yang diperoleh hal ini dipengaruhi oleh bayang-bayang melawan tim kuat seperti UNJ dan UPI, selain itu kelengahan pada menit-menit terakhir sehingga pertandingan

pertama dan kedua terjadi kekalahan, faktor fisik turun sehingga tingkat konsentrasi pemain menjadi turun. Hal ini sesuai dengan piramida latihan yang diungkapkan oleh Bempa yaitu faktor fisik menjadi dasar atau pondasi dalam pembentukan atlet yang tangguh. Selain itu tingkat kecemasan atlet putra UKM Hockey UNNES dalam taraf sedang hal ini sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Lilik Sudarwati (2007: 98) yaitu atlet merasa tidak komplet atau tidak lengkap adalah adanya persepsi perasaan atlet tentang dirinya negatif seperti ketidakpuasan tentang pribadi yang menimbulkan perasaan lemah yang mengakibatkan berkurangnya konsentrasi dalam penampilan bertanding.

VI. KESIMPULAN

Berdasarkan data yang telah dianalisis sebagaimana yang dijabarkan pada hasil penelitian ini telah dapat menjawab dari permasalahan yang

telah diajukan bahwa tingkat kecemasan masing-masing atlet hockey UNNES berbeda antara satu dengan yang lainnya dari kesepuluh subjek penelitian, selama 3 kali pertandingan. Rata-rata tingkat kecemasan atlet UKM Hockey UNNES dalam rata-rata prosentase pada pertandingan 1, pada taraf rendah 20% dan taraf sedang 80%, pada pertandingan 2, taraf terendah adalah 10% dan taraf sedang 90%, pada pertandingan 3 pada taraf rendah 30% dan taraf sedang 70%.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *dominan anxiety* atau tingkat kecemasan yang paling dominan Atlet putra UKM Hockey UNNES pada pertandingan internasional antar Mahasiswa Piala Rektor UPI tahun 2018 adalah dalam taraf sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Adisasmito, Sudarwati, L. 2007. *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajawali Sport
- [2] Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- [3] Amir, N. 2004. *Penerapan Teknik Rational Emotive Behavior Therapy Teknik Progressive Muscle Relaxation dan Teknik Autogenic Relaxation untuk Mengatasi Kecemasan*. Disertasi: UNESA
- [4] Azhar, E. 2005. *Tatanan pembinaan Olahraga Hoki ditingkat Perguruan Tinggi* : Jakarta, 14 Februari 2005
- [5] FIH. 2005. *Peraturan Hockey*. Jakarta : Erizal Azhar
- [6] Gunarsa S. 2004. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Mulya
- [7] Hodder And Stoughton, 1971. *The Official Manual Of The Hockey Association London* : Lowe And Brydone Ltd
- [8] Hony B. H. T dan Haridas M, P. 2005. *Hoki Malaysia*: Fajar Bakti SDN
- [9] Kountur, R. 2004. *Metode penelitian*. Jakarta: PPM
- [10] Pusat Pendidikan dan Penataran KONI Pusat. 1993. *Bahan TOT Pelatih CABOR Prestasi*. Jakarta
- [11] Setyobroto, S. 1995. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PPP KONI PUSAT
- [12] Sudijono. 2001. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Press.
- [13] Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: AFABETA
- [14] Tabrani, P. 2002. *Hoki Kreatifitas dan Riset Dalam Olahraga*. Bandung: ITB