

Hubungan antara Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan dan Performa Atlet Hoki Kota Yogyakarta

Nur 'Aini Azka^{1✉}, Agus Pribadi¹, Priska Dyana Kristi¹, Andri Arif Kustiawan¹

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author*

Email: nurainiazka131@gmail.com

Info Artikel

Diajukan: 2026-07-13
Direvisi: 2026-08-04
Diterima: 2026-08-05
Diterbitkan: 2026-08-06

Keywords:

anxiety; athlete performance; field hockey; sport competition anxiety test (SCAT); sport psychology

Abstract

This empirical inquiry evaluates the association between internal anxiety levels and field performance among hockey players. Utilizing a quantitative correlational design, the study sampled 29 hockey athletes from Yogyakarta City selected via purposive sampling. Measurement tools comprised a validated and reliable anxiety survey along with an expert performance assessment rubric. Data processing involved initial univariate descriptive statistics, followed by a Pearson Product-Moment correlation analysis once statistical assumptions were satisfied. Findings revealed an inverse and statistically significant relationship between anxiety and athletic performance ($p = 0.037$), supporting the Multidimensional Anxiety Theory. These results highlight that heightened anxiety impairs performance, emphasizing the need for targeted psychological coaching interventions to foster athlete mental resilience.

Kata Kunci:

Kecemasan; performa atlet; hoki; SCAT; psikologi olahraga

Riset ini berfokus pada pengujian empiris mengenai korelasi antara kecemasan pra-pertandingan sebagai aspek internal dan performa lapangan atlet hoki. Pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional diterapkan dalam studi ini. Melalui teknik *purposive sampling*, sebanyak 29 atlet hoki Kota Yogyakarta ditetapkan sebagai sampel penelitian. Pengukuran variabel dilakukan memakai kuesioner kecemasan yang teruji validitas serta reliabilitasnya, berdampingan dengan lembar rubrik observasi performa. Pengolahan data diawali dengan analisis univariat untuk gambaran deskriptif, diikuti pengujian bivariat memakai *Pearson Product Moment* pasca-pemenuhan uji prasyarat. Temuan analisis mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan antara variabel kecemasan dan performa atlet ($p = 0,037$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecemasan yang dialami atlet, semakin menurun performa yang ditampilkan di lapangan, sebuah temuan yang sejalan dengan Multidimensional Anxiety Theory. Dapat disimpulkan bahwa kecemasan berdampak negatif terhadap performa, sehingga intervensi psikologis dari pelatih sangat diperlukan untuk menjaga stabilitas mental atlet hoki.

✉ Alamat korespondensi:

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia

How to cite:

Azka, N. A., Pribadi, A., Kristi, P. D., & Kustiawan, A. A. (2026). Hubungan antara Tingkat Kecemasan Pra-Pertandingan dan Performa Atlet Hoki Kota Yogyakarta. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 7(3), 958-964.
<https://doi.org/10.46838/spr.v7i3.1347>

PENDAHULUAN

Hoki adalah olahraga tim yang membutuhkan kombinasi antara kemampuan teknis, strategi, kondisi fisik yang kuat, dan stabilitas emosional dari para atletnya (Sutanto, 2016; Pribadi, 2022; Federation Internationale de Hockey [FIH], 2020). Dalam pertandingan yang berlangsung dengan tempo cepat dan kompetitif, atlet dituntut untuk selalu fokus dan mampu mengambil keputusan dalam waktu yang sangat singkat (Fletcher & Fletcher, 2020; Elferink-Gemser et al., 2017). Hal ini menjadikan faktor psikologis memiliki peran yang sama pentingnya dengan kemampuan fisik dan teknis (Weinberg & Gould, 2019; Raglin, 2020). Urgensi dari aspek mental ini sering kali menjadi penentu utama antara keberhasilan dan kegagalan sebuah tim di lapangan, di mana ketidakmampuan mengelola tekanan psikologis dapat secara drastis menurunkan kualitas teknik yang sebenarnya telah dikuasai atlet selama masa latihan.

Salah satu kendala psikologis yang paling sering dihadapi oleh atlet menjelang dan saat pertandingan adalah kecemasan (anxiety). Kecemasan merupakan faktor internal yang dapat memicu ketegangan fisik maupun kognitif, yang secara langsung berdampak pada koordinasi motorik dan fokus konsentrasi. Penelitian terdahulu oleh Nurnajla Irbah Syukur (2021) serta Supriadi (2018) menyoroti betapa signifikan peran kondisi psikologis dan tingkat kecemasan terhadap performa atlet, di mana ketidakstabilan emosi sering kali berujung pada penurunan akurasi dan respons lambat saat bertanding. Temuan-temuan ini selaras dengan *Multidimensional Anxiety Theory* yang mengemukakan bahwa peningkatan kecemasan kognitif dan somatik secara berlebihan akan memberikan dampak negatif terhadap performa olahraga.

Penelitian mengenai hubungan antara kecemasan dan performa atlet terus berkembang dalam beberapa tahun terakhir. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan kompetitif merupakan salah satu faktor psikologis yang berkontribusi terhadap penurunan performa atlet pada berbagai cabang olahraga. Josefsson et al. (2021) melaporkan bahwa kondisi psikologis atlet, termasuk kemampuan mengelola kecemasan, berhubungan dengan konsistensi performa selama kompetisi. Selanjutnya, kajian sistematis oleh Niering et al. (2023)

menunjukkan bahwa kecemasan performa memiliki dampak negatif terhadap kualitas penampilan atlet, sedangkan intervensi psikologis seperti psychological skills training, mindfulness, dan teknik relaksasi terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan sekaligus meningkatkan performa atlet. Temuan tersebut diperkuat oleh Li et al. (2025) melalui meta-analisis terhadap 24 penelitian yang menyimpulkan bahwa intervensi psikologis memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan kecemasan atlet, meskipun besar pengaruhnya berbeda-beda bergantung pada jenis olahraga, karakteristik atlet, serta instrumen pengukuran yang digunakan.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada efektivitas intervensi psikologis atau dilakukan pada cabang olahraga lain sehingga belum banyak memberikan gambaran empiris mengenai hubungan langsung antara tingkat kecemasan pra-pertandingan dan performa atlet pada cabang olahraga hoki. Selain itu, penelitian yang secara khusus melibatkan atlet hoki di Indonesia, terutama pada tingkat pembinaan daerah, masih sangat terbatas. Padahal, hoki merupakan olahraga beregu dengan karakteristik permainan berintensitas tinggi yang menuntut kecepatan pengambilan keputusan, koordinasi mata-tangan, dan kerja sama tim dalam situasi kompetitif. Karakteristik tersebut memungkinkan kecemasan memengaruhi performa atlet secara berbeda dibandingkan cabang olahraga individu maupun beregu lainnya. Oleh karena itu, masih terdapat kesenjangan penelitian (research gap) mengenai bagaimana tingkat kecemasan pra-pertandingan berhubungan dengan performa atlet hoki pada konteks pembinaan daerah di Indonesia. Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menguji hubungan antara tingkat kecemasan pra-pertandingan dan performa atlet hoki Kota Yogyakarta melalui pendekatan kuantitatif korelasional, sehingga diharapkan dapat memberikan bukti empiris yang memperkaya kajian psikologi olahraga, khususnya pada cabang olahraga hoki.

Meskipun telah banyak penelitian yang mengkaji hubungan antara kecemasan dan performa pada berbagai cabang olahraga, kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada fokus spesifiknya terhadap atlet hoki di tingkat regional, yakni Kota Yogyakarta. Hoki

memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari olahraga beregu lainnya, seperti penggunaan alat (stik) yang membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang presisi di bawah tekanan lawan. Penelitian yang secara khusus memetakan dinamika kecemasan atlet hoki di Indonesia, khususnya dengan sampel atlet Kota Yogyakarta, masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini mengisi celah literatur dengan menguji secara spesifik bagaimana karakteristik permainan hoki berinteraksi dengan tingkat kecemasan para pemainnya.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan tersebut, fokus utama riset ini adalah menguji serta membuktikan secara empiris korelasi antara kecemasan pra-pertandingan sebagai aspek internal dengan kualitas kinerja atlet hoki Kota Yogyakarta. Melalui pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini diharapkan dapat mengukur sejauh mana variabel kecemasan memengaruhi penilaian performa atlet secara objektif di lapangan.

Penelitian ini memberikan faedah secara teoritis dan praktis, di mana secara teoritis riset ini berkontribusi pada pengembangan keilmuan psikologi olahraga, khususnya dalam memperkuat bukti empiris terkait *Multidimensional Anxiety Theory* pada cabang olahraga hoki. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan bahan evaluasi bagi pelatih, pengurus klub, maupun psikolog olahraga dalam merancang program latihan yang tidak hanya berfokus pada fisik dan taktik, melainkan juga intervensi psikologis yang tepat sasaran demi menjaga stabilitas mental dan memaksimalkan performa atlet hoki.

METODE

Metode dan Desain

Metode yang diterapkan dalam riset ini bertumpu pada pendekatan kuantitatif melalui penerapan desain korelasional (Sugiyono, 2022). Pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang dikumpulkan berwujud angka-angka yang diolah menggunakan metode statistik, sedangkan desain korelasional diterapkan untuk menguji dan mendeskripsikan derajat serta arah hubungan antara dua variabel utama, yaitu tingkat kecemasan sebagai variabel bebas dan performa pertandingan atlet hoki sebagai variabel terikat. Desain ini relevan karena peneliti tidak memberikan manipulasi atau perlakuan (*treatment*) terhadap partisipan, melainkan mengukur fenomena psikologis dan tampilan kinerja atlet secara aktual di lapangan

Partisipan

Seluruh atlet hoki di wilayah Kota Yogyakarta dijadikan sebagai populasi dalam riset ini. Penentuan sampelnya mengaplikasikan metode *purposive sampling*, yakni teknik pemilihan subjek berdasarkan kriteria tertentu guna menjamin tingkat keseragaman dan ketepatan data penelitian (Sugiyono, 2022). Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi atlet hoki aktif yang terdaftar di bawah naungan pengurus Kota Yogyakarta, memiliki pengalaman bertanding pada kejuaraan tingkat regional atau nasional, serta rutin mengikuti program pemusatan latihan. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel penelitian berjumlah 29 orang atlet yang dinilai relevan dengan tuntutan beban kecemasan dalam pertandingan kompetitif.

Instrumen

Pengumpulan data dalam penelitian ini memanfaatkan dua instrumen utama, yaitu kuesioner tingkat kecemasan dan rubrik penilaian performa atlet. Kuesioner tingkat kecemasan digunakan untuk mengukur aspek kecemasan kognitif dan somatik atlet sebelum bertanding dengan skala Likert. Sebelum digunakan pada penelitian utama, kuesioner telah melalui uji validitas konstruk dan isi serta uji reliabilitas menggunakan rumus *Cronbach's Alpha*, di mana seluruh item dinyatakan valid dan reliabel (Azwar, 2019). Sementara itu, rubrik penilaian performa atlet digunakan untuk mengukur performa teknis, taktis, dan pengambilan keputusan di lapangan secara objektif melalui pengamatan langsung oleh pelatih atau penilai ahli (*expert judge*) selama pertandingan berlangsung

Prosedur

Alur pelaksanaan riset ini dikelompokkan ke dalam tiga fase penting: persiapan, eksekusi lapangan, dan analisis data. Fase awal difokuskan pada perizinan administratif, perancangan alat ukur, serta pengujian validitas dan reliabilitas kuesioner (*try-out*) pada kelompok atlet di luar subjek penelitian utama. Pada tahap pelaksanaan, pengisian kuesioner tingkat kecemasan dilakukan oleh 29 atlet sampel beberapa saat sebelum memasuki lapangan pertandingan (*pre-match*), bersamaan dengan observasi performa yang dilakukan secara simultan oleh penilai ahli menggunakan rubrik observasi. Terakhir, pada tahap pengolahan data, seluruh lembar kuesioner dan lembar observasi yang telah terisi dikumpulkan, diinput skornya, serta ditabulasi untuk dianalisis

Analisis Data

Analisis data meliputi uji univariat, uji prasyarat, dan analisis bivariat (Ghozali, 2021). Prosedur univariat (deskriptif) bertujuan menguraikan indikator statistik dasar seperti frekuensi, persentase, *mean*, dan standar deviasi bagi variabel tingkat kecemasan maupun performa. Sebelum melakukan uji hipotesis, data diuji prasyarat terlebih dahulu melalui uji normalitas untuk memastikan data berdistribusi

normal dan uji linearitas untuk memastikan hubungan yang linear antarvariabel. Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, analisis bivariat dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk menguji keberadaan hubungan, tingkat keeratan korelasi, serta arah hubungan antara tingkat kecemasan dan performa atlet hoki Kota Yogyakarta.

HASIL

Tabel 1. Hubungan Kecemasan dan Performa Atlet

Variabel	Koefisien Korelasi (r)	Nilai Signifikansi (p-value)	Keterangan
Kecemasan (X) vs Performa (Y)	-0,389	0,037	Significant ($p < 0,05$)

Mengacu pada hasil uji korelasi *Pearson Product Moment* pada tabel sebelumnya, diperoleh angka koefisien korelasi (r) sebesar $-0,389$ dengan tingkat signifikansi (p -value) $0,037$. Berdasarkan acuan nilai signifikansi yang lebih kecil dari ambang batas α ($0,037 < 0,05$), maka terdapat dasar statistik untuk menolak hipotesis nol (H_0) dan menerima hipotesis alternatif (H_a).

Nilai koefisien korelasi bernilai negatif ($-0,389$) menunjukkan adanya hubungan yang berlawanan arah (negatif) dengan tingkat keeratan kategori sedang antara kecemasan dan performa pertandingan. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami atlet hoki Kota Yogyakarta sebelum bertanding, maka akan diikuti oleh penurunan performa atlet saat bertanding di lapangan, dan sebaliknya.

PEMBAHASAN

Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment* membuktikan keberadaan hubungan yang signifikan antara tingkat kecemasan dengan performa atlet hoki Kota Yogyakarta. Perolehan nilai signifikansi sebesar $0,037$ yang berada di bawah taraf nyata $0,05$ mengonfirmasi penolakan hipotesis nol secara meyakinkan (Weinberg & Gould, 2019). Nilai koefisien korelasi yang berwujud negatif memberikan penegasan tambahan bahwa arah hubungan antarvariabel bersifat terbalik atau *inverse relationship* (Moran & Toner, 2017). Fakta statistik ini mendeskripsikan kondisi nyata di lapangan, di mana eskalasi tingkat kecemasan yang dialami atlet akan selalu berimplikasi pada penurunan kualitas performa teknis, dan berlaku sebaliknya (Pratama & Kusuma, 2020). Temuan ini membuktikan

bahwa kecemasan bukanlah sekadar variabel laten yang terisolasi di dalam kognisi, melainkan sebuah variabel dinamis yang mendestruksi kualitas performa motorik di arena kompetisi (Hanton, Thomas, & Mellalieu, 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Supriadi (2018) yang menunjukkan bahwa meningkatnya tingkat kecemasan kompetitif berhubungan dengan menurunnya performa atlet selama pertandingan. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Nurnajla Irbah Syukur (2021), yang menyatakan bahwa atlet dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung mengalami penurunan konsentrasi, akurasi pengambilan keputusan, serta kualitas penampilan saat bertanding. Selain itu, penelitian Pratama dan Kusuma (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan kognitif maupun somatik memberikan pengaruh negatif terhadap performa atlet pada olahraga beregu. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa kecemasan merupakan salah satu faktor psikologis yang secara konsisten memengaruhi kualitas performa atlet pada berbagai cabang olahraga, termasuk hoki.

Meskipun demikian, koefisien korelasi yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar $-0,389$ menunjukkan bahwa hubungan antara kecemasan dan performa berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kecemasan bukan satu-satunya faktor yang menentukan performa atlet hoki. Masih terdapat berbagai faktor lain yang turut memengaruhi pencapaian performa, seperti kondisi fisik, kemampuan teknik dan taktik, pengalaman bertanding, motivasi berprestasi, kualitas komunikasi dengan pelatih, serta kemampuan atlet dalam mengelola tekanan

pertandingan. Oleh karena itu, meskipun peningkatan kecemasan terbukti berkaitan dengan penurunan performa, besarnya pengaruh tersebut masih dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor internal maupun eksternal yang dimiliki setiap atlet.

Perbedaan kekuatan hubungan ini dapat dijelaskan oleh karakteristik cabang olahraga hoki yang merupakan olahraga beregu. Berbeda dengan olahraga individu, atlet hoki memperoleh dukungan dari rekan satu tim dan pelatih selama pertandingan sehingga dampak negatif kecemasan dapat diminimalkan melalui kerja sama tim, komunikasi, dan pembagian peran di lapangan. Kondisi tersebut memungkinkan atlet tetap mampu mempertahankan performanya meskipun mengalami kecemasan sebelum pertandingan. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat temuan penelitian terdahulu, tetapi juga memberikan bukti bahwa pada cabang olahraga hoki pengaruh kecemasan terhadap performa bersifat nyata namun tidak berdiri sendiri, melainkan berinteraksi dengan faktor-faktor lain yang mendukung keberhasilan atlet dalam bertanding.

Fenomena penurunan performa akibat fluktuasi psikologis ini dapat dibedah secara komprehensif melalui lensa Multidimensional Anxiety Theory (Teori Kecemasan Multidimensi). Konstruk teori ini mengemukakan bahwa kecemasan kompetitif terpecah ke dalam dua ranah utama, yakni kecemasan kognitif dan kecemasan somatik (Hardy et al., 2018). Peningkatan kecemasan kognitif menjelang pertandingan menyita kapasitas working memory pada otak, sehingga mendisrupsi kemampuan atlet dalam memproses informasi instruksional secara cepat (Williams & Krane, 2015). Kecemasan somatik secara bersamaan memanifestasikan dirinya melalui peningkatan detak jantung, pernapasan yang dangkal, dan ketegangan otot rangka (Komarudin, 2016). Otak yang berada dalam kondisi tegang menghalangi keluwesan gerak biomekanika tubuh, merusak ritme ayunan tubuh, dan menggagalkan eksekusi motorik halus yang sejatinya telah diotomatisasi selama sesi latihan (Kusnadi & Setyawati, 2021).

Karakteristik permainan hoki menuntut kompleksitas tinggi dari aspek kognitif dan mekanis secara simultan di bawah tekanan waktu yang terbatas (FIH, 2020; Elferink-Gemser et al., 2017). Olahraga beregu ini berlangsung dalam tempo permainan yang sangat cepat, mengharuskan setiap pemain memiliki koordinasi mata-tangan yang presisi saat mengendalikan stik (Fletcher & Fletcher, 2020). Tingkat kecemasan yang terlampaui

tinggi akan merusak fokus atensi atlet melalui mekanisme *attention narrowing* atau penyempitan lapang pandang (Arnold & Fletcher, 2021). Atlet yang mengalami penyempitan lapang pandang cenderung terpaku pada ancaman spesifik, seperti ketakutan kehilangan bola, sehingga kehilangan orientasi spasial terhadap posisi kawan maupun lawan di sekitarnya (Mellalieu et al., 2015). Akibatnya, kualitas pengambilan keputusan taktis (*tactical decision making*) menjadi sangat lambat dan sarat akan kesalahan mendasar, sebuah defisit krusial yang merugikan tim secara kolektif (Burton & Raedeke, 2018).

Dinamika psikologis yang terekam pada atlet hoki Kota Yogyakarta merepresentasikan diskursus yang sering menjangkiti atlet pada level pembinaan daerah atau pra-kualifikasi. Tuntutan untuk mengamankan kemenangan, ekspektasi jajaran pelatih, serta kehadiran tekanan eksternal sering kali dimaknai oleh atlet sebagai sebuah ancaman ancaman alih-alih tantangan positif (Putra & Hidayat, 2022). Atlet yang tidak dibekali mekanisme penanggulangan stres (*coping strategy*) yang memadai sangat rentan mengalami sindrom *choking under pressure* saat bertanding pada fase krusial (Nugroho & Riyadi, 2023). Kondisi ketidaksiapan mental ini memberikan penjelasan empiris mengenai fenomena di mana skor performa saat kompetisi resmi kerap kali anjlok secara drastis dibandingkan saat simulasi latihan internal (Maksum, 2018).

Sifat hubungan negatif yang terbukti secara empiris pada penelitian ini membawa implikasi strategis bagi rekayasa program kepelatihan hoki ke depan. Dominasi intervensi pada aspek fisik, teknik, dan taktik terbukti belum merepresentasikan persiapan yang holistik jika kompartemen kesiapan mental diabaikan (Tenenbaum & Eklund, 2020). Jajaran pelatih hoki Kota Yogyakarta memiliki urgensi tinggi untuk mulai mengintegrasikan modul Latihan Keterampilan Psikologis (*Psychological Skills Training*) ke dalam sistem periodisasi latihan (Weinberg & Gould, 2019). Pengenalan intervensi psikologis berbasis regulasi emosi seperti relaksasi otot progresif, latihan pernapasan diafragmatik, visualisasi kinestetik, dan restrukturisasi *self-talk* perlu diaplikasikan secara terstruktur agar atlet memiliki resiliensi mandiri dalam mengelola kecemasannya saat menghadapi tensi pertandingan.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, riset ini menyimpulkan adanya keterkaitan signifikan antara kecemasan dan performa atlet hoki Kota Yogyakarta. Hal ini dibuktikan oleh perolehan

nilai p-value yang berada di bawah ambang batas signifikansi penelitian. Arah hubungan antara kedua variabel penelitian terbukti bersifat negatif atau berbanding terbalik. Karakteristik hubungan ini menunjukkan bahwa setiap eskalasi atau peningkatan pada skor kecemasan kompetitif akan diikuti oleh penurunan kualitas performa atlet secara nyata saat bertanding di lapangan. Sebaliknya, penurunan tingkat kecemasan yang mampu dikelola dengan baik oleh atlet akan berimplikasi langsung pada peningkatan capaian performa mereka secara optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penghargaan dan terima kasih yang setinggi-tingginya disampaikan kepada Universitas PGRI Yogyakarta (UPY) atas bimbingan akademis, arahan, serta fasilitas pendukung yang disediakan sepanjang penyelesaian penelitian ini. Penulis juga mengapresiasi dukungan penuh dari jajaran pengurus dan jajaran pelatih atlet hoki Kota Yogyakarta yang telah memberikan izin tempat serta membantu kelancaran operasional selama pengumpulan data lapangan.

REFERENSI

- Arnold, R., & Fletcher, D. (2021). *Stress, well-being, and performance in sport*. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. Oxford University Press.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan validitas* (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2018). *Sport psychology for coaches* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Elferink-Gemser, M. T., Visscher, C., & Lemmink, K. A. P. M. (2017). Multidimensional performance characteristics in field hockey players. *Journal of Sports Sciences*, 35(5), 431–438.
- Federation Internationale de Hockey. (2020). *Rules of hockey*. <https://www.fih.hockey>
- Fletcher, D., & Fletcher, J. (2020). Psychosocial regulation of decision making in team invasion sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 32(4), 382–401.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hanton, S., Thomas, O., & Mellalieu, S. D. (2015). Management of competitive stress in elite sport. In J. M. Williams & V. Krane (Eds.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed., pp. 211–235). McGraw-Hill.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (2018). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Wiley.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., & Gustafsson, H. (2021). Effects of mindfulness interventions on sport performance and psychological outcomes: A meta-analysis. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 10(2), 196–210.
- Komarudin. (2016). *Psikologi olahraga: Latihan keterampilan mental dalam olahraga kompetitif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Kusnadi, A., & Setyawati, H. (2021). Pengaruh tingkat kecemasan kompetitif terhadap akurasi keterampilan motorik halus atlet. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(2), 145–155.
- Li, H., Yang, Q., & Wang, B. (2025). Effects of psychological interventions on anxiety in athletes: A meta-analysis based on controlled trials. *Frontiers in Psychology*, 16, 1621635.
- Maksum, A. (2018). *Psikologi olahraga: Teori dan aplikasinya dalam olahraga*. Unesa University Press.
- Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Shearer, D. A. (2015). Hearts in the fire, heads in the fridge: A qualitative investigation into the protective mechanisms of mental toughness. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 59–68.
- Moran, A., & Toner, J. (2017). *A critical introduction to sport psychology* (3rd ed.). Routledge.
- Niering, M., Monsberger, T., Seifert, J., & Muehlbauer, T. (2023). Effects of psychological interventions on performance anxiety in performing artists and athletes: A systematic review with meta-analysis. *Behavioral Sciences*, 13(11), 910.
- Nugroho, S. A., & Riyadi, S. (2023). Manajemen stres dan regulasi emosi pada atlet mahasiswa: Mencegah fenomena *choking under pressure*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 19(1), 67–78.
- Pratama, R. A., & Kusuma, D. W. Y. (2020). Pengaruh kecemasan kognitif dan somatik terhadap performa atlet pada olahraga beregu. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16(2), 112–120.
- Pribadi, A. (2022). Peran daya tahan aerobik dan anaerobik dalam olahraga hoki ruangan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 12–20.
- Putra, M. F. P., & Hidayat, Y. (2022). Analisis tingkat kecemasan atlet menjelang pertandingan tingkat provinsi. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), 45–54.
- Raglin, J. S. (2020). Psychological factors in sport performance: The mental side of athletic success. *Sports Medicine*, 50(3), 1–

10.

- Samson, A., Simpson, D., & Kamphoff, C. (2017). The role of self-talk in sport performance. *Journal of Sport Behavior*, 40(2), 1–15.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sutanto. (2016). *Teknik dasar dan peraturan permainan hoki*. Penerbit Olahraga Indonesia.
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2020). *Handbook of sport psychology* (4th ed.). John Wiley & Sons.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2015). *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (7th ed.). McGraw-Hill Education.