

## Hubungan Tingkat Kecemasan terhadap *Penalty Shot Out* pada Atlet Hockey Outdoor Putra Usia 21 Puslatcab Kota Surabaya

M Khoiril Anwar<sup>1\*</sup>, Achmad Widodo<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Jl. Raya Kampus Unesa, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, Surabaya, Jawa Timur

Korespondensi penulis: [m.18142@mhs.unesa.ac.id](mailto:m.18142@mhs.unesa.ac.id)\*

**Abstract.** Hockey is a joint or family sport consisting of two teams fighting against each other, by pitting the technique of maneuvering the ball into the opponent's goal with a tactical battle using sticks to play it. Tactical ability used to seek victory in a sporting manner when competing. Anxiety in the world of sports psychology has received special attention, but often in terms of anxiety it is equated with calm or stress even though these two things have different meanings but are interrelated. Anxiety can be experienced by everyone. It's just that the levels are different, Stress is a process in which a person prepares for threats and responds with a series of psychological and physiological changes. The population used was the hockey athlete at the Surabaya city branch of the training center, amounting to 20 hockey flies. The sampling technique in this study used a probability sampling technique with a sample of 18 outdoor hockey athletes at Puslatcab City of Surabaya, who were used as research subjects. The results of the discussion and analysis can be concluded that the penalty shoot out for Puslatcab athletes in the city of Surabaya significantly obtained a value of  $0.904 > 0.482$  and the relationship between variables was very positive which means that the lower the level of anxiety, the higher the success rate. the questionnaire scores of 17 athletes the lowest score is 13 and the average score is 16 for the highest score is 26, it can be seen that athletes who have the lowest level of anxiety when doing penalty shootouts are 5 (29.4%) athletes, athletes who have moderate levels of anxiety when 11 (64.7%) athletes took penalty shootouts, and 1 athlete (5.9%) who had a high level of anxiety when doing penalty shootouts.

**Keywords:** Anxiety Level, Penalty Shootout, Hockey

**Abstrak.** Hockey merupakan olahraga bersama atau keluarga yang terdiri atas dua tim yang bertarung satu sama lain, dengan mengadu teknik manuver bola ke gawang lawan dengan adu taktik yang menggunakan stik untuk memainkannya. Kemampuan taktik yang digunakan untuk mencari kemenangan secara sportif saat bertanding. Kecemasan dalam dunia psikologi olahraga telah mendapatkan perhatian khusus, namun sering dalam istilah kecemasan disama artikan dengan ketenangan atau stress padahal kedua hal tersebut berbeda pengertian tetapi saling berkaitan. 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. Populasi yang digunakan adalah atlet hockey pusat Latihan cabang kota Surabaya yang berjumlah 20 atlet hockey flied. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling probability sampling* dengan sampel Atlet Hockey outdoor Puslatcab Kota Surabaya yang berjumlah 18 dijadikan subjek penelitian. Hasil pembahasan dan analisis dapat disimpulkan *penalty shoot out* pada atlet puslatcab kota Surabaya yang signifikan memperoleh nilai sebesar  $0,904 > 0,482$  dan hubungan antar *variable* sangat positif dapat diartikan semakin rendah tingkat kecemasan akan semakin tinggi tingkat keberhasilan. nilai kuesioner dari 17 atlet nilai terendah yaitu 13 dan nilai rata rata 16 untuk nilai tertinggi 26, dapat diketahui bahwa atlet yang memiliki tingkat kecemasan paling rendah ketika melakukan *penalty shootout* sebanyak 5 (29,4%) atlet, atlet yang memiliki tingkat kecemasan sedang ketika melakukan *penalty shootout* sebanyak 11 (64,7%) atlet, dan atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi ketika melakukan *penalty shootout* sebanyak 1 (5,9%).

**Kata kunci:** Tingkat Kecemasan, Penalty Shootout, Hockey

### PENDAHULUAN

Hockey merupakan olahraga bersama atau keluarga yang terdiri atas dua tim yang bertarung satu sama lain, dengan mengadu teknik manuver bola ke gawang lawan dengan adu taktik yang menggunakan stik untuk memainkannya (Febrihan & Rosyida, 2019). Laki laki

dan wanita yang tergabung dalam 11 orang dalam satu tim. Penentuan pemenangnya diperoleh dari tim mana yang menciptakan gol terbanyak (Sigrid Tri Wijaya & Sudijandoko, 2019).

Ada beberapa Jenis hockey yang dimainkan di dunia. Namun yang umum dimainkan di Indonesia adalah hoki ruangan (*Hockey Indor*) dan hoki lapangan (*Field Hockey*) karena mungkin fasilitasnya mudah dididapatkan beda halnya dengan hoki es yang sulit dijumpai di Indonesia. hoki merupakan jenis olahraga permainan bola kecil yang dimainkan di atas permukaan rumput atau karpet yang khusus untuk bermain hoki. Setiap regunya mempunyai tujuan untuk berusaha memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dengan menggunakan stik, dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan Menurut (Ambarukmi, 2012).

*Closed Skill* adalah keterampilan yang dilakukan ketika pemain melakukan giringan bola dengan *stick* dalam lingkungan yang relatif stabil dan dapat diduga. *Penalty Shootout* Mirip dengan tendangan penalti dalam hoki *field* (Darmanto, Jurnal, 2018). Penyerang mendapat kesempatan untuk berlari dengan bola dalam situasi satu lawan satu melawan kiper, Penyerang mulai dari garis 25 Meter dengan bola dan penjaga gawang mulai dari garis gawang. Saat peluit ditiup, keduanya dapat bergerak dan penyerang memiliki waktu 8 detik untuk mencetak gol. Tidak seperti pukulan penalti atau tendangan sudut, tidak ada batasan pukulan yang dapat digunakan penyerang untuk mencetak gol dan gol dicetak dengan cara biasa. Jika penyerang melakukan pelanggaran, bola bergerak ke luar lapangan permainan, atau 8 detik berlalu sebelum bola melewati garis, gol tidak diberikan. Jika penjaga gawang secara tidak sengaja melanggar penyerang maka adu penalti dilakukan kembali; jika pelanggaran itu disengaja pukulan penalti diberikan (Dominguez, n.d.) 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 (Darmanto, Analisis Jurnal International book hockey, 2020). “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, Analisis Jurnal International book hockey, 2020).

Sama seperti pendahulunya, adu penalti menggunakan lima pemain yang dipilih dari masing-masing tim melawan seorang penjaga gawang. Ini adalah kompetisi *best-of-five* dan, jika skorimbang pada akhir ini, itu berkembang menjadi tiba-tiba -kematian dengan pemain yang sama sampai pemenang ditetapkan. Gol mana yang akan digunakan dipilih oleh wasit dan tim mana yang memulai ditentukan oleh lemparan koin. *Sudden-death* dimulai oleh tim yang tidak memulai adu penalti dan pemain dapat melanjutkan dalam urutan yang berbeda dari *best-of-five*.(Dominguez, n.d.)

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) (putri, 2020).

Kemampuan taktik 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 (Ambarukmi, 2012).

Kecemasan dalam dunia psikologi olahraga telah mendapatkan perhatian khusus, namun sering dalam istilah kecemasan disama artikan dengan ketenangan atau stress padahal kedua hal tersebut berbeda pengertian tetatapi saling berkaitan (Darmanto, Jurnal, 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 (Jaryis, 2015).

Sedangkan kecemasan mental adalah reaksi situasional terhadap berbagai rangsangan stress adalah proses yang melibatkan persepsi ketidakseimbangan subtansial antara permintaan lingkungan dan kemampuan respon dalam kondisi dimana kegiatan memenuhi tuntutan yang dianggap memiliki konsekuensi penting (Ferrand, 2010).

*Penalty shootout* biasanya digunakan ketika tim di babak semifinal maupun final dan pada saat pertandingan belaga, dan kemudian kedua tim mengalami skorimbang tanpa adanya gol yang tercipta sampai waktu yang di tentukan selesai maka terjadilah *penalty shootout* untuk menentukan tim yang menang. Dan pada pengambilan *penalty shootout* sering sekali *atlet* mengalami kecemasan mental, biasanya bisa dilihat dari gestur tubuh tidak percaya diri kepada kemampuan *individual* yang mereka miliki. gangguan mental bisa mempengaruhi pada Pada saat *penalty shootout* seorang pemain hoki harus tetap fokus pada objek atau sasaran walaupun banyak gangguan seperti suara, pencahayaan atau penglihatan yang dapat mengganggu

kefokusanya, pada saat situasi *penalty Shootout* seorang pemain membutuhkan konsentrasi dalam melakukan tugasnya (Sigid Tri Wijaya & Sudijandoko, 2019).

## 2. METODE PENELITIAN

Riset ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif kuantitatif dan teknik sampling yang belandasan pada filsafat positiveme, karena penelitian digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah pedoman analisis dan angket kuesioner. Penelitian ini menggunakan kuesioner SCAT sebagai desain analisa Dan dilakukan dengan memberikan pertanyaan berupa angket atau kuisisioner, yang bertujuan untuk mendapatkan gambaran tingkat kecemasan atlet dengan keberhasilan *penalty shootout hockey* puslatcab kota Surabaya. Tujuan dari prnrelitian ini adalah untuk menentukan ada tidaknya dampak dari sessuatu yang sudah diterapkan melalui kuisisioner SCAT dan melakukan praktik *penalty shootout* dari jarak 25meter dari penjaga gawang dan beri waktu 8 detik untuk melakukannya 3 kali kesempatan diambil waktu yang terbaikdata yang digunakan yaitu menggunakan uji validitas, uji reliabilitas dan deskriptif presentase.Proses analisis data secara keseluruhan akan dilakukan dengan bantuan *software* SPSS versi 20.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data telah dilakukan peneliti dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for The Social Science*). Maka dari itu hasil analisis data dapat disajikan sebagai berikut:

### a. Deskripsi Data Kecemasan Atlet

Hasil data kecemasan atlet pada saat *penalty shootout* yang didapat dari 16 atlet termasuk *goalkeeper* akan ditampilkan pada tabel 4.1 berikut ini

**Tabel 1 Deskripsi Data Kecemasan Atlet**

Data	N	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	SD	Mean
Kecemasan	16	13	26	3.933	19.29

Oleh atlet *hockey* putra Puslatcab Kota Surabaya yaitu 26. Rata-rata nilai kecemasan pada *hockey* putra Puslatcab Kota Surabaya pada saat melakukan *penalty shootout* yaitu 19,29 dengan standar deviasi sebesar 3,933.

**Tabel 2 Deskripsi Data Hasil Penalty Shoot Out**

Data	N	Waktu Tercepat	Waktu Terlambat	SD	Mean
<i>Penalty shootout</i>	16	4.38	8.00	1.192	6.21

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa data hasil *penalty shootout* atlet didapat dari 16 atlet. Waktu tercepat yang didapat atlet dalam melakukan *penalty shootout* yaitu 4,38 detik, sedangkan waktu terlambat yang didapat atlet dalam melakukan *penalty shootout* yaitu 8,00 detik. Rata-rata waktu ketika atlet melakukan *penalty shootout* yaitu 6,21 detik dengan standar deviasi sebesar 1,192

#### b. Kategori Tingkat Kecemasan Atlet

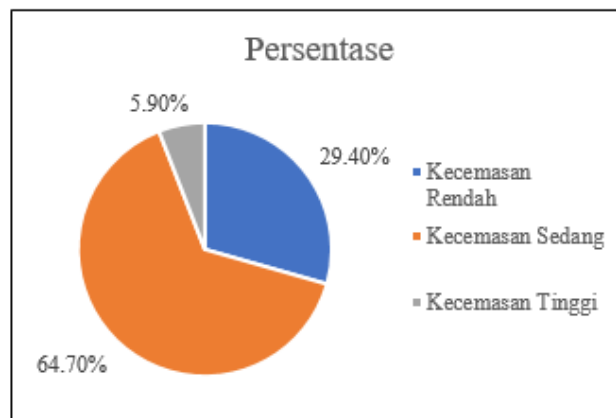
Hasil data kecemasan atlet pada saat *penalty shootout* yang didapat dari 16 atlet termasuk *goalkeeper* dapat dikategorikan tingkat kecemasannya. Kategori tingkat kecemasan atlet pada saat *penalty shootout* akan ditampilkan pada tabel 4.3 berikut ini

**Tabel 3 Kategori Kecemasan Atlet Ketika Melakukan Penalty Shootout**

Kategori	N	Persentase
Tingkat Kecemasan Rendah	5	29,4 %
Tingkat Kecemasan Sedang	10	64,7 %
Tingkat Kecemasan Tinggi	1	5,9 %

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa atlet yang memiliki tingkat kecemasan rendah ketika melakukan *penalty shootout* sebanyak 5 (29,4%) atlet, atlet yang memiliki tingkat kecemasan sedang ketika melakukan *penalty shootout* sebanyak 11 (64,7%) atlet, dan atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi ketika melakukan *penalty shootout* sebanyak 1 (5,9%) atlet.

Perbandingan data kategori tingkat kecemasan atlet pada gambar 4.1 diagram dibawah ini.



**Gambar 1.** Diagram perbandingan data kategori tingkat kecemasan atle

#### c. Data Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian digunakan untuk mengetahui sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Hasil uji normalitas akan ditampilkan pada tabel 4.4 di bawah ini

**Tabel 4 Hasil Analisis Uji Normalitas**

Data	Nilai Signifikasi	Keterangan
Kecemasan Atlet	0.430	Normal
Penalty Shootout	0.392	Normal

Dasar uji normalitas apabila nilai signifikasi  $< 0,05$  maka data tersebut dikatakan tidak normal, sedangkan jika nilai signifikasi  $> 0,05$  maka data tersebut dikatakan normal. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa data kecemasan atlet dan data *penalty shootout* memiliki nilai signifikasi sebesar  $> 0,05$  yang artinya data tersebut normal atau memiliki sebaran distribusi yang sama.

#### **d. Data Uji Korelasi Product Momen**

Uji korelasi *product moment* digunakan untuk mengukur apakah terdapat hubungan yang linear antara dua variabel. Dasar pada analisis korelasi *product moment* yaitu distribusi data ke dua variabel dikatakan normal. Hasil uji korelasi *product moment* akan ditampilkan pada Aturan pada uji korelasi *product moment* yaitu apabila nilai signifikasi  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga data tersebut dikata kan signifikan, sedangkan jika nilai signifikasi  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak sehingga data tersebut dikatakan tidak signifikan. Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa hasil pada uji korelasi *product moment* data kecemasan atlet dan data *penalty shootout* memiliki nilai signifikasi sebesar  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga data tersebut dikatakan signifikan yang artinya terdapat hubungan antara kecemasan atlet dan hasil *penalty shootout* pada atlet *hockey* putra Puslatcab Kota Surabaya

## **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Bedasarkan dari hasil pembahasan dan analisis dapat disimpulkan sebagai berikut, setelah penelti mengumpulkan data berupa kuesioner dan tes *penalty shootout* bahwa menunjukkan terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dan hasil *penalty shoot out* pada atlet puslatcab kota Surabaya yang signifikan memperoleh nilai sebesar  $0,904 > 0,482$  dan hubungan antar *variable* sangat positif dapat diartikan semakin rendah tingkat kecemasan akan semakin tinggi tingkat keberhasilan.

untuk nilai kuesioner dari 16 atlet nilai terendah yaitu 13 dan nilai rata rata 19,29 suntuik nilai tertinggi 26, dapat diketahui bahwa atlet yang memiliki tingkat kecemasan paling rendah ketika melakukan *penalty shootout* sebanyak 5 (29,4%) atlet, atlet yang memiliki tingkat kecemasan sedang ketika melakukan *penalty shootout* sebanyak 10 (64,7%) atlet, dan atlet yang memiliki tingkat kecemasan tinggi ketika melakukan *penalty shootout* sebanyak 1 (5,9%)

Dari hasil penelitian ini ada beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti sebagai berikut :

1. Kepada peserta penelitian, hasil tingkat kecemasan sudah diketahui harapannya dapat ditingkatkan lagi untuk meningkatkan kemampuan individu ketika bermain dan sering melakukan kegiatan latihan.
2. Kepada peneliti, selanjutnya disarankan lebih memperhatikan kondisi kemampuan individual atlet, karena memiliki potensi pada saat melakukan *penalty shootout* tidak kalah bagus dari kota kota lain, Akan tetapi kurangnya pengetahuan dan juga pemberian latihan *intens* dan terencana dapat mempengaruhi kemampuan *individual* atlet tersebut.

## DAFTAR REFERENSI

- Adi, S. (2016). Latihan mental atlet dalam mencapai prestasi olahraga secara maksimal. *Prosiding Seminar Nasional*, 1–11.
- Agustiar, O., & Sultoni, K. (2016). Hubungan tingkat kecemasan dengan hasil pukulan gate-in pada olahraga woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(2), 64-69.
- Alvianinrum, A. (2020). Motivasi orang tua yang berpartisipasi putra dan putri berlatih di Gladiator Atletik Klub Gresik. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(3).
- Amando, D., Oliva, D. S., Gonzalez, I., Jose, J., & Antonio, P. (2015). Incidence of parental support and pressure on their children's motivational processes towards sport practice regarding gender. *Journal of Sports Sciences*, 41(4).
- Ambarukmi. (2012). Teknik dasar olahraga hockey. *Jurnal Olahraga*, 18.
- Arifin, H. N. (2020). Respon siswa terhadap pembelajaran dalam jaringan masa pandemi COVID-19 di Madrasah Aliyah Al-Amin Tabanan. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ekonomi*, 2.
- Ashidiqie, D., Nurseto, F., Sitepu, A., & Dinata, M. (2019). Analisis teknik dan mental terhadap hasil tendangan penalti sepakbola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(3), 1-6.
- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Candra, A. T., & dkk. (2020). Socialization of increased physical fitness in the COVID-19 pandemic. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20.
- Darmanto, F. (2018). Kecemasan dalam dunia olahraga. *Jurnal Olahraga*, 18.
- Darmanto, F. (2020). Analisis jurnal internasional book hockey. *Jurnal Olahraga Internasional*, 7.
- Dominguez, R. (n.d.). *Ijsp\_Hassell\_Et\_Al\_Volume\_41\_4*. Retrieved from [source].

- Effendi, R. (2016). Pengaruh metode latihan practice session, test session, dan motivasi berprestasi terhadap keterampilan menendang dalam sepak bola. *Jurnal Pendidikan Uniska*, 98.
- Febrihan, A. S., & Rosyida, E. (2019). Kontribusi kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap keterampilan Indian dribble pada siswa ekstrakurikuler hockey di SMA Negeri 1 Menganti. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 367–372.
- Ferrand, M. (2010). Kecemasan kognitif dan kecemasan somatik. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 45.
- FIH (2020). *Federasi International Hockey. Buku panduan bermain hockey*.
- Fikri, A., & Darma, U. B. (2018). Anxiety (kecemasan) dalam olahraga. *Jurnal Psikologi Olahraga*, May.
- Firmansyah. (2013). Hubungan kecemasan (anxiety) dengan hasil bertanding pada olahraga woodball Universitas Pendidikan Indonesia (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung. Diakses pada tanggal 27 Juni 2023.
- Gunarsa. (2015). Instrumen penelitian mental atlet hockey. Kecemasan mental atlet hockey Kabupaten Gresik sebelum bertanding di Porprov Jawa Timur tahun 2015.
- Haridas, T. (2014). Teknik dasar permainan hoki. *Jurnal Olahraga*, 22-23.
- Hockey, F. I. (2020). FIH 2020: Peraturan permainan dalam bertanding. *Federasi International Hockey*.
- Ifdil, A. (2016). Macam-macam kecemasan mental atlet. *Jurnal Psikologi Olahraga*, 1.
- Mayaman, S. L. (2019). Hubungan antara self-efficacy dan collective efficacy dengan kecemasan kompetitif pada atlet basket SMP Surabaya (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya). Diakses pada tanggal 27 Juni 2023.
- Podungge, R. (2013). Dampak kecemasan dan agresifitas terhadap prestasi olahraga bela diri. *FIKK UNG*.
- Rustandi, E. (2019). Hubungan tingkat kecemasan dengan hasil penalty stroke pada permainan hoki (Studi Deskriptif Pada UKM Hoki Universitas Majalengka). *Jurnal Respects*, 1(1), 1-9.
- Taubany, T. I. (2017). Desain pengembangan kurikulum 2013 di madrasah. *Depok: Kencana*.
- Virginia, P. E. (2020). Pengaruh kecemasan terhadap performa atlet renang profesional Jawa Barat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 206-212.
- Yazid, S., Kusmaedi, N., & Paramitha, S. T. (2016). Hubungan konsentrasi dengan hasil pukulan jarak jauh (long stroke) pada cabang olahraga woodball. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 1(1), 50-54.