

ANALISIS FAKTOR INTERNAL DAN EKSTERNAL YANG MEMPENGARUHI PRESTASI HOCKEY BANYUWANGI

Lintang Marga Mukti, Mohammad Faruk, Raymond Ivano Avandi, Fransisca Januarumi M.

S1 Pendidikan Kepeatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

lintang.22070@mhs.unesa.ac.id, mohammadfaruk@unesa.ac.id, raymondivano@unesa.ac.id,
fransiscajanuarumi@unesa.ac.id

Dikirim: 10-04-2026; Direview: 10-04-2026; Diterima: 30-04-2026;
Diterbitkan: 30-04-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis faktor internal dan eksternal yang memengaruhi prestasi atlet hockey Kabupaten Banyuwangi serta mengidentifikasi faktor yang paling dominan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Sampel penelitian berjumlah 33 atlet yang diambil menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui angket *skala Likert*, sedangkan analisis data menggunakan statistik deskriptif berupa nilai rata-rata dan persentase dengan bantuan *software SPSS*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal berada pada kategori baik hingga sangat baik, dengan aspek mental dan motivasi sebagai indikator tertinggi, sedangkan disiplin latihan memiliki nilai terendah. Faktor eksternal juga berada pada kategori baik hingga sangat baik, dengan dukungan pelatih sebagai faktor paling dominan, sementara sarana dan prasarana masih perlu ditingkatkan. Prestasi atlet berada pada kategori baik hingga sangat baik, dengan indikator prestasi kejuaraan sebagai nilai tertinggi. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal berkontribusi positif terhadap prestasi atlet, dengan dominasi pada aspek psikologis dan dukungan pelatih.

Kata Kunci: faktor internal, faktor eksternal, prestasi atlet, hockey, Banyuwangi.

Abstract

This study aims to analyze the internal and external factors influencing the performance of hockey athletes in Banyuwangi Regency and to identify the most dominant factors. This research employed a quantitative approach with a descriptive method. The sample consisted of 33 athletes selected using a total sampling technique. Data were collected using a Likert-scale questionnaire, while data analysis was conducted using descriptive statistics, including mean and percentage, with the assistance of SPSS software. The results showed that internal factors were in the good to very good category, with mental and motivation aspects as the highest indicators, while training discipline had the lowest score. External factors were also in the good to very good category, with coach support as the most dominant factor, while facilities and infrastructure still need improvement. Athlete performance was categorized as good to very good, with championship achievement as the highest indicator. Overall, the findings indicate that both internal and external factors positively contribute to athlete performance, with psychological aspects and coach support being the most influential factors.

Keywords: internal factors, external factors, athlete performance, hockey, Banyuwangi.

1. PENDAHULUAN

Prestasi olahraga merupakan indikator utama keberhasilan proses pembinaan atlet yang tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu, tetapi juga oleh sistem pendukung yang menyertainya. Dalam konteks

olahraga beregu seperti hockey, pencapaian prestasi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik yang berasal dari dalam diri atlet (faktor internal) maupun dari luar diri atlet (faktor eksternal). Faktor internal meliputi kondisi fisik, keterampilan teknik dan taktik, serta aspek psikologis seperti motivasi dan kepercayaan diri, sedangkan

faktor eksternal mencakup kualitas pelatih, sarana dan prasarana, dukungan organisasi, serta kebijakan pemerintah (Alarfaj et al., 2024).

Urgensi penelitian ini didasarkan pada kenyataan bahwa peningkatan prestasi olahraga, khususnya hockey di tingkat daerah seperti Kabupaten Banyuwangi, masih menghadapi berbagai tantangan. Meskipun terdapat perkembangan prestasi dalam beberapa tahun terakhir, capaian tersebut belum sepenuhnya optimal dan masih menunjukkan adanya kesenjangan dalam sistem pembinaan. Kondisi ini menuntut adanya kajian ilmiah yang mampu mengidentifikasi faktor-faktor yang berpengaruh secara komprehensif, sehingga dapat menjadi dasar dalam penyusunan program pembinaan yang lebih efektif dan berkelanjutan. Tanpa adanya analisis yang mendalam terhadap faktor internal dan eksternal, upaya peningkatan prestasi cenderung bersifat parsial dan kurang terarah.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal memiliki kontribusi signifikan terhadap prestasi olahraga. Penelitian oleh (Yang et al., 2024) menemukan bahwa kualitas pelatih, intensitas latihan, dan kesejahteraan atlet memiliki pengaruh positif terhadap performa olahraga dengan *self-efficacy* sebagai variabel mediasi. Sementara itu, (Alarfaj et al., 2024) mengungkapkan bahwa faktor internal seperti motivasi, disiplin, dan kepercayaan diri memiliki kontribusi yang lebih dominan dalam pengembangan talenta atlet dibandingkan faktor eksternal. Di sisi lain, (Vella et al., 2022) menegaskan bahwa prestasi olahraga merupakan hasil integrasi antara aspek fisik, teknik, dan taktik yang harus dikembangkan secara simultan.

Sejalan dengan perkembangan penelitian di era modern, tren kajian dalam bidang ilmu keolahragaan menunjukkan pergeseran menuju pendekatan multidimensional yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, teknis, dan lingkungan secara bersamaan. Pendekatan ini menekankan bahwa prestasi atlet tidak dapat dijelaskan hanya dari satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi kompleks antar berbagai variabel. Selain itu, perkembangan teknologi dan ilmu pengetahuan juga mendorong penggunaan data empiris sebagai dasar dalam pengambilan keputusan pembinaan olahraga. Oleh karena itu, penelitian yang mengkaji faktor internal dan eksternal secara simultan menjadi semakin relevan dalam konteks saat ini.

Adapun kebaruan (*novelty*) dalam penelitian ini terletak pada fokus kajian yang dilakukan secara spesifik pada atlet hockey Kabupaten Banyuwangi dengan pendekatan yang mengintegrasikan faktor internal dan eksternal secara holistik. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung mengkaji salah satu aspek secara terpisah atau dilakukan pada konteks negara maupun cabang olahraga lain, penelitian ini memberikan gambaran empiris yang kontekstual pada tingkat daerah. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi faktor yang paling dominan dalam memengaruhi prestasi atlet, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih aplikatif dalam pengambilan keputusan pembinaan olahraga.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis faktor internal dan eksternal yang memengaruhi prestasi atlet hockey Kabupaten Banyuwangi, serta mengidentifikasi faktor yang paling dominan dalam menentukan pencapaian prestasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam kajian prestasi olahraga, serta memberikan manfaat praktis sebagai dasar pertimbangan bagi pelatih, organisasi olahraga, dan pemerintah daerah dalam merumuskan strategi pembinaan yang lebih efektif dan berkelanjutan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi faktor internal dan eksternal yang memengaruhi prestasi atlet hockey Kabupaten Banyuwangi. Pendekatan ini dipilih karena mampu menyajikan data dalam bentuk numerik serta memberikan gambaran objektif berdasarkan hasil pengukuran yang diperoleh dari responden.

Penelitian dilaksanakan di GOR Tawang Alun, Kabupaten Banyuwangi pada bulan Februari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet hockey Kabupaten Banyuwangi yang aktif mengikuti program latihan. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan sampel penelitian dengan jumlah sebanyak 33 atlet.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket (kuesioner) dengan *skala Likert* lima tingkat, yaitu Sangat Setuju (5), Setuju (4), Netral (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator faktor internal (kondisi

fisik, teknik dan taktik, psikologis, serta disiplin latihan) dan faktor eksternal (kualitas pelatih, sarana dan prasarana, dukungan organisasi, serta dukungan pemerintah). Selain angket, teknik dokumentasi digunakan untuk melengkapi data penelitian.

Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* dengan kriteria bahwa item dinyatakan valid apabila nilai *r* hitung lebih besar dari *r* tabel. Uji reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan kriteria nilai lebih dari 0,60 menunjukkan bahwa instrumen reliabel.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak *SPSS*. Teknik analisis yang digunakan meliputi perhitungan persentase, nilai rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Persentase dihitung menggunakan rumus $P = \frac{n}{N} \times 100\%$, sedangkan mean digunakan untuk mengetahui kecenderungan data dan standar deviasi untuk melihat sebaran data. Hasil analisis kemudian dikategorikan ke dalam kriteria sangat baik, baik, cukup, kurang, dan sangat kurang untuk mempermudah interpretasi data.

3. HASIL

Hasil penelitian ini menggambarkan faktor internal, faktor eksternal, dan prestasi atlet hockey Kabupaten Banyuwangi berdasarkan analisis statistik deskriptif. Data diperoleh dari 33 atlet dan dianalisis menggunakan nilai mean dan persentase untuk mengetahui kecenderungan setiap variabel.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Faktor Internal

Indikator	Mean	Kategori
Kondisi fisik	3,74	Baik
Teknik & taktik	4,07	Baik
Mental & motivasi	4,35	Sangat Baik
Disiplin latihan	3,70	Baik

Berdasarkan Tabel 1, faktor internal berada pada kategori baik hingga sangat baik. Indikator mental dan motivasi memiliki nilai tertinggi (*Mean* = 4,35), yang menunjukkan bahwa aspek psikologis menjadi faktor utama dalam mendukung performa atlet. Sementara itu, disiplin latihan memiliki nilai terendah meskipun masih dalam kategori baik.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Faktor Eksternal

Indikator	Mean	Kategori
Dukungan pelatih	4,52	Sangat Baik
Sarana prasarana	3,63	Baik
Organisasi	4,46	Sangat Baik
Pemerintah	3,65	Baik

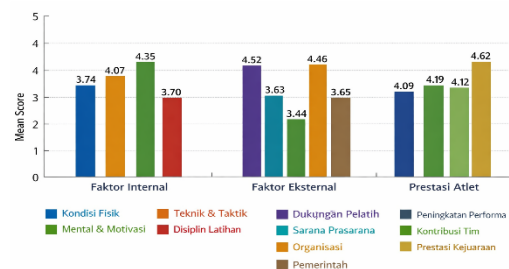
Berdasarkan Tabel 2, faktor eksternal menunjukkan kategori baik hingga sangat baik. Dukungan pelatih merupakan faktor paling dominan (*Mean* = 4,52), sedangkan sarana prasarana memiliki nilai terendah, yang menunjukkan masih perlunya peningkatan fasilitas latihan.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Prestasi Atlet

Indikator	Mean	Kategori
Peningkatan performa	4,09	Baik
Kontribusi tim	4,12	Baik
Prestasi kejuaraan	4,62	Sangat Baik

Berdasarkan Tabel 3, prestasi atlet berada pada kategori baik hingga sangat baik. Indikator prestasi kejuaraan memiliki nilai tertinggi (*Mean* = 4,62), yang menunjukkan bahwa atlet mampu mencapai hasil kompetitif yang optimal.

Grafik 1. Perbandingan Faktor Internal, Eksternal, dan Prestasi Atlet



Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal berkontribusi positif terhadap prestasi atlet. Faktor dominan berasal dari mental dan motivasi serta dukungan pelatih, sedangkan aspek yang masih perlu ditingkatkan adalah disiplin latihan dan sarana prasarana untuk mendukung pembinaan yang lebih optimal.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor internal atlet hockey Kabupaten Banyuwangi berada pada kategori baik hingga sangat baik, yang menandakan bahwa kesiapan individu atlet telah

mendukung pencapaian prestasi. Aspek mental dan motivasi menjadi indikator paling dominan, menunjukkan bahwa kekuatan psikologis berperan penting dalam menjaga konsistensi performa. Hal ini sejalan dengan teori *Self-Determination* yang menekankan pentingnya motivasi intrinsik dalam meningkatkan performa jangka panjang (Ryan & Deci, 2020). Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa kepercayaan diri dan regulasi emosi memiliki hubungan positif dengan performa kompetitif atlet (Alkawasbeh & Akroush, 2025)

Pada aspek teknik dan taktik, hasil penelitian menunjukkan kategori baik, yang berarti atlet telah memiliki penguasaan keterampilan dasar dan pemahaman strategi permainan yang memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa integrasi antara kemampuan teknis dan pemahaman taktis berkontribusi signifikan terhadap performa pertandingan (Vella et al., 2022). Selain itu, pendekatan latihan berbasis permainan (*game-based training*) terbukti mampu meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan atlet dalam situasi kompetitif (Gaviria Alzate et al., 2025).

Kondisi fisik atlet juga berada pada kategori baik, yang menunjukkan bahwa kekuatan, kecepatan, dan daya tahan telah cukup mendukung aktivitas pertandingan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa kapasitas fisik, seperti daya tahan aerobik dan kekuatan otot, memiliki hubungan langsung dengan performa atlet dalam olahraga beregu (Yang et al., 2024). Namun demikian, aspek disiplin latihan masih menunjukkan nilai paling rendah, yang mengindikasikan perlunya peningkatan konsistensi latihan, karena kebiasaan latihan yang teratur berkontribusi terhadap perkembangan performa jangka panjang (Campo-Tena et al., 2025).

Dari sisi eksternal, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan pelatih merupakan faktor paling dominan. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih memiliki peran strategis dalam membina kemampuan teknis sekaligus membangun motivasi dan kepercayaan diri atlet. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa kepemimpinan pelatih yang efektif dan hubungan positif antara pelatih dan atlet dapat meningkatkan performa tim secara signifikan (Cummins et al., 2017; Pan & Sui, 2025).

Selain itu, dukungan organisasi juga berada pada kategori sangat baik, yang menunjukkan adanya sistem pembinaan yang cukup terstruktur. Namun, sarana dan prasarana masih menjadi faktor dengan nilai terendah, sehingga perlu ditingkatkan untuk menunjang kualitas latihan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kualitas fasilitas olahraga berpengaruh langsung terhadap efektivitas latihan dan kenyamanan atlet, sehingga berdampak pada pencapaian prestasi (Marsudi et al., 2024).

Secara keseluruhan, prestasi atlet hockey Banyuwangi berada pada kategori baik hingga sangat baik, dengan pencapaian kejuaraan sebagai indikator tertinggi. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi faktor internal dan eksternal telah mampu menghasilkan performa kompetitif yang optimal. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa prestasi olahraga merupakan hasil interaksi antara faktor individu dan lingkungan pembinaan (Alarfaj et al., 2024). Oleh karena itu, peningkatan disiplin latihan dan kualitas fasilitas perlu menjadi fokus utama agar prestasi atlet dapat berkembang secara lebih maksimal dan berkelanjutan.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa faktor internal dan eksternal secara bersama-sama memengaruhi prestasi atlet hockey Kabupaten Banyuwangi dengan kategori baik hingga sangat baik. Faktor internal menunjukkan bahwa aspek mental dan motivasi menjadi komponen paling dominan dalam mendukung performa, diikuti oleh kemampuan teknik, taktik, serta kondisi fisik yang juga berada pada kategori baik, meskipun disiplin latihan masih perlu ditingkatkan. Sementara itu, faktor eksternal menunjukkan bahwa dukungan pelatih dan organisasi memiliki peran paling besar dalam menunjang pembinaan atlet, sedangkan sarana prasarana dan dukungan pemerintah masih perlu penguatan. Secara keseluruhan, prestasi atlet yang berada pada kategori baik hingga sangat baik mencerminkan bahwa kombinasi kesiapan individu dan lingkungan pembinaan telah mampu menghasilkan performa kompetitif yang optimal.

Berdasarkan temuan penelitian, diperlukan upaya peningkatan pembinaan atlet secara berkelanjutan melalui penguatan faktor internal dan eksternal secara seimbang. Dari sisi internal, peningkatan disiplin latihan serta penguatan aspek psikologis seperti motivasi dan kepercayaan diri perlu terus dikembangkan melalui pendekatan latihan yang terintegrasi (Alkawasbeh & Akroush, 2025). Dari sisi eksternal, peningkatan kualitas sarana dan prasarana serta dukungan kebijakan dan pendanaan dari pemerintah menjadi prioritas untuk menunjang efektivitas latihan dan pembinaan (Marsudi et al., 2024). Selain itu, peran pelatih dan organisasi yang telah berjalan baik perlu dipertahankan dan ditingkatkan melalui pendekatan kepemimpinan yang efektif dan hubungan *coach* dengan *athlete* yang positif (Pan & Sui, 2025) sehingga sistem pembinaan dapat berkembang secara lebih profesional dan berkelanjutan dalam meningkatkan prestasi atlet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan apresiasi dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan

dukungan selama proses penelitian ini berlangsung. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang konstruktif sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada pengurus dan pelatih tim hockey Kabupaten Banyuwangi atas izin, kesempatan, serta dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian.

Selain itu, penulis mengapresiasi seluruh atlet hockey Kabupaten Banyuwangi yang telah berpartisipasi sebagai responden dan memberikan kontribusi data dalam penelitian ini. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada institusi serta pihak-pihak lain yang telah memberikan dukungan, baik secara langsung maupun tidak langsung, berupa fasilitas, motivasi, maupun bantuan lainnya selama penelitian berlangsung. Semua dukungan tersebut sangat berarti dalam penyelesaian penelitian ini.

REFERENSI

- Alarfaj, A. A., Hassan, M. M., Aljohar, R. M., Almuaili, F. A., & Hassan, M. D. (2024). The internal and external factors influencing talent development of athletic talent among Saudi Arabia's twice exceptional elite athletes: A comprehensive study. *PLoS ONE*, *19*(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0304049>
- Alkawasbeh, W. J., & Akroush, S. H. (2025). Sports motivation: a narrative review of psychological approaches to enhance athletic performance. *Frontiers in Psychology*, *16*(August), 1–8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1645274>
- Campo-Tena, L., Roman, G. D., Murray, A. L., Luong-Thanh, B. Y., Marlow, M., Anwer, Y., Dadzie, A., Foley, S., Hernandez, S. S., Lindsay, C., Randeny, S., Smith, J. A., Taut, D., & Eisner, M. P. (2025). Assessing Neighborhood Characteristics and Their Association with Prenatal Maternal Stress, Depressive Symptoms, and Well-Being in Eight Culturally Diverse Cities: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *22*(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph22030456>
- Cummins, P., O'Boyle, I., & Cassidy, T. (2017). Leadership in Sports Coaching. In *Leadership in Sports Coaching*. <https://doi.org/10.4324/9781315267005>
- Gaviria Alzate, S. J. O., Valencia Sánchez, W., & Arias, E. A. (2025). A socio-constructivist framework for tactical development in team sports: fostering critical thinking through collaborative learning. *Frontiers in Psychology*, *16*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1610750>
- Marsudi, I., Fajar, M. K., Rusdiawan, A., Kurniawan, R., Ar Rasyid, M. L. S., Susanto, N., García-Jiménez, J. V., & Pavlovic, R. (2024). Managing East Java's Sports Facilities and Infrastructure for Achievement. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *12*(2), 363–370. <https://doi.org/10.13189/saj.2024.120211>
- Pan, F., & Sui, W. (2025). Research on coach-athlete relationship and team performance based on 3Cs theory: the chain mediating role of emotional intelligence and athletic engagement. *Frontiers in Psychology*, *16*(June), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1587900>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, *61*. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Vella, A., Clarke, A. C., Kempton, T., Ryan, S., & Coutts, A. J. (2022). Assessment of Physical, Technical, and Tactical Analysis in the Australian Football League: A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*, *8*(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00518-8>
- Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, *10*(17). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646>