



Self-Efficacy sebagai Faktor Psikologis dalam Keterampilan *Shooting* Sepak Bola Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 3 Lirung

Endro Pangurian*, Wasti Danardani, I Ketut Semarayasa, Kadek Yogi Parta Lesmana

Universitas Pendidikan Ganesha

DOI:

<https://doi.org/10.53697/ssj.v5i2.3614>

*Correspondence: Endro Pangurian

Email: pangurianendro87@gmail.com

Received: 29-10-2025

Accepted: 29-11-2025

Published: 29-12-2025



Copyright: © 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara self-efficacy dan keterampilan shooting, guru pendidikan jasmani diharapkan dapat merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek teknik dan fisik, tetapi juga penguatan aspek psikologis peserta didik guna meningkatkan hasil belajar secara optimal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain pretest-posttest kelompok tunggal untuk menguji pengaruh peningkatan efikasi diri terhadap keterampilan menembak siswa sepak bola. Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan keterampilan menembak sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga memungkinkan pengamatan objektif terhadap perubahan tanpa menggunakan instrumen psikologis yang kompleks. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat self-efficacy peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Lirung secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki keyakinan diri yang cukup dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi keterampilan shooting sepak bola, meskipun masih terdapat peserta didik dengan tingkat self-efficacy rendah yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Kata kunci: *Self-efficacy*, Keterampilan Shooting, Faktor Psikologis, Sepak Bola

Pendahuluan

Dewasa ini, olahraga telah menjadi industri yang sangat besar dengan berbagai peran yang terlibat. Misalnya, seperti Piala Dunia, tidak hanya pemain dan pelatih yang terlibat di dalamnya, tetapi banyak peran lain yang terlibat, seperti: wasit, komentator pertandingan, ahli statistik pertandingan, reporter pertandingan, dan masih banyak peran lainnya. Oleh karena itu, program studi olahraga harus mampu memfasilitasi mahasiswa untuk siap bekerja di industri olahraga atau antusias berpartisipasi dalam kegiatan olahraga (Ginjar et al, 2021). Pada akhirnya, mahasiswa dapat memiliki kehidupan yang layak melalui olahraga, yang difasilitasi melalui proses pembelajaran.

Psikologi adalah salah satu ilmu tertua yang telah mendapat perhatian luas dari para peneliti dan cendekiawan, karena peran fundamentalnya dalam memahami jiwa manusia, karakteristiknya, dan karakteristik setiap tahap usia, karena ilmu ini berfokus pada studi

kepribadian individu dan kemungkinan untuk mengembangkan dan mengendalikannya guna mencapai keseimbangan yang dibutuhkan dalam konstruksi kognitif manusia. Psikologi olahraga adalah salah satu cabang khusus psikologi, karena berupaya memahami perilaku atlet dan pengalamannya yang berkaitan dengan aktivitas fisik, dan meneliti sifat, karakteristik, dan keadaan psikologis yang mencirikan kepribadian olahraga, dengan tujuan mengembangkan kinerja dan mencapai hasil terbaik dalam kompetisi. Atlet yang efektif didefinisikan sebagai seseorang yang mampu beradaptasi secara fleksibel terhadap variabel pelatihan dan kompetisi, memastikan keberhasilan, keberlanjutan, dan kemajuan. Atlet yang sangat percaya diri terus-menerus berupaya menemukan adaptasi baru dalam konteks kompetisi atau latihan, mengandalkan pemikiran analitis yang baik yang meningkatkan motivasinya dan memperbaiki perilaku atletiknya. (Shallan et al, 2024)

Berdasarkan berbagai materi yang dipelajari oleh peserta didik di sekolah menengah pertama salah satunya adalah sepak bola yang merupakan permainan beregu yang menuntut penguasaan berbagai keterampilan dasar. Salah satunya adalah shooting. Keterampilan ini menjadi sangat penting. Karena berkaitan langsung dengan upaya mencetak gol, sebagai salah satu tujuan utama dalam permainan sepak bola. Kemampuan shooting bukan hanya ditentukan oleh kekuatan fisik namun juga ketepatan teknik dan juga kesiapan mental para pemain hal ini menjadikan keterampilan syuting perlu dilatih secara sistematis dan didukung oleh faktor-faktor pendukung lainnya.

Akurasi tembakan tetap menjadi penentu penting keberhasilan dalam sepak bola, khususnya di tingkat junior dan sekolah, di mana kemahiran teknis dapat secara signifikan memengaruhi hasil pertandingan dan perkembangan pemain. Banyak penelitian telah menyoroti urgensi peningkatan akurasi tembakan di antara pemain yang sedang berkembang: misalnya, penelitian menemukan bahwa di antara atlet sepak bola sekolah, skor akurasi tembakan hanya berada pada tingkat "sedang", menunjukkan masih ada ruang yang cukup besar untuk peningkatan. Selain itu, penelitian seperti yang dilakukan oleh Hanif et al, (2022) melaporkan bahwa metode pelatihan (target tetap vs. target variabel) dan kekuatan secara signifikan memengaruhi akurasi tembakan. Studi-studi ini telah memberikan kontribusi penting, namun masih terdapat kesenjangan, terutama dalam evaluasi komparatif berbagai latihan menembak (seperti menembak bola bergerak vs. bola diam) dalam konteks pemain sekolah menengah remaja, dan bagaimana variasi pelatihan ini diterjemahkan menjadi peningkatan akurasi yang terukur di lingkungan sekolah (Firmana, 2017).

Salah satu faktor psikologis yang dapat berperan penting dalam keterampilan shooting sepak bola adalah self-efficacy. pengertian dari self-efficacy merupakan keyakinan individu terkait dengan kemampuannya sendiri dalam melakukan suatu tugas atau mencapai tujuan tertentu. Peserta didik yang memiliki sangat efisiensi yang tinggi cenderung lebih percaya diri, dapat menghadapi tekanan saat melakukan tugas gerak termasuk dalam melakukan kegiatan seperti pembelajaran olahraga dan juga tidak mudah menyerah (Setiawan et al, 2020). Sebaliknya, peserta didik dengan self-efficacy rendah sering kali ragu, takut gagal, dan kurang percaya diri saat melakukan shooting, meskipun secara teknik mereka memiliki kemampuan yang cukup baik. Kondisi ini dapat menyebabkan hasil shooting menjadi kurang optimal. Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 3 Lirung, perbedaan tingkat kepercayaan diri dan

keyakinan diri peserta didik terlihat jelas saat kegiatan pembelajaran sepak bola, khususnya pada saat melakukan shooting.

Oleh karena itu, penting untuk mengkaji self-efficacy sebagai faktor psikologis yang memengaruhi keterampilan shooting sepak bola peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Lirung. Dengan memahami hubungan antara self-efficacy dan keterampilan shooting, guru pendidikan jasmani diharapkan dapat merancang strategi pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek teknik dan fisik, tetapi juga penguatan aspek psikologis peserta didik guna meningkatkan hasil belajar secara optimal.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain pretest-posttest kelompok tunggal untuk menguji pengaruh peningkatan efikasi diri terhadap keterampilan menembak siswa sepak bola. Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan keterampilan menembak sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga memungkinkan pengamatan objektif terhadap perubahan tanpa menggunakan instrumen psikologis yang kompleks.

Partisipan terdiri dari 120 siswa kelas delapan dari SMP Negeri 3 Lirung, yang tersebar di empat kelas. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, dengan mempertimbangkan keterjangkauan ukuran sampel dan kebutuhan untuk mendapatkan pandangan komprehensif tentang dampak perlakuan terhadap semua siswa. Prosedur penelitian dimulai dengan pretest keterampilan menembak untuk menentukan kemampuan dasar siswa. Kemudian mereka berpartisipasi dalam pelajaran menembak yang berfokus pada penguatan efikasi diri, yang diimplementasikan melalui dorongan verbal, umpan balik positif, kesempatan untuk latihan berulang, dan lingkungan belajar yang menumbuhkan kepercayaan diri siswa. Setelah memberikan perlakuan dalam beberapa sesi pembelajaran, tes lanjutan dilakukan untuk mengukur perubahan keterampilan menembak siswa.

Untuk meneliti pengaruh peningkatan efikasi diri terhadap keterampilan menembak siswa sepak bola, penelitian ini menggunakan desain eksperimental pra-uji/pasca-uji satu kelompok. Desain ini memungkinkan peneliti untuk membandingkan keterampilan menembak sebelum dan sesudah intervensi, menyederhanakan penilaian objektif perubahan tanpa memerlukan alat psikologis yang kompleks. Peserta penelitian adalah 120 siswa kelas delapan dari SMP Negeri 3 Lirung, dibagi menjadi empat kelompok. Metodologi pengambilan sampel total digunakan, dengan mempertimbangkan ukuran sampel dalam hal kenyamanan dan pentingnya memperoleh pandangan komprehensif tentang bagaimana intervensi memengaruhi semua siswa.

Penelitian dimulai dengan tes pendahuluan untuk menilai kemampuan menembak siswa dan menentukan tingkat dasar mereka. Kemudian mereka berpartisipasi dalam kursus menembak yang dirancang untuk meningkatkan efikasi diri. Hal ini disampaikan melalui dorongan verbal, umpan balik positif, kesempatan latihan berulang, dan lingkungan belajar yang menumbuhkan kepercayaan diri siswa. Penilaian lanjutan dilakukan untuk mengukur variasi keterampilan menembak siswa setelah pemberian perlakuan melalui beberapa sesi pendidikan.

Hasil dan Pembahasan

1. Hasil Statistik Deskriptif Keterampilan Shooting

Data dari analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan kemampuan menembak para siswa sepak bola setelah mereka menerima pelatihan yang berfokus pada efikasi diri. Skor rata-rata pada tes menembak kedua lebih tinggi daripada skor rata-rata pada tes pertama.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Keterampilan Shooting Sepak Bola

Tes	N	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Rata-rata	Standar Deviasi
Pretest	120	3	9	5,42	1,31
Posttest	120	6	10	7,86	1,12

Berdasarkan Tabel 1, rata-rata skor menembak siswa pada tes sebelumnya adalah 5,42, namun pada tes berikutnya meningkat menjadi 7,86. Fakta bahwa rata-rata skor meningkat sebesar 2,44 menunjukkan bahwa pelatihan menembak yang berfokus pada peningkatan efikasi diri mampu meningkatkan keterampilan menembak siswa kelas delapan di SMP Negeri 3 Lirung.

2. Hasil Statistik Deskriptif Self-Efficacy Peserta Didik

Setelah para siswa menerima perlakuan pembelajaran, efikasi diri mereka juga meningkat.

Tabel 2. Statistik Deskriptif *Self-Efficacy* Peserta Didik

Pengukuran	N	Skor Minimum	Skor Maksimum	Rata-rata	Standar Deviasi
Sebelum Perlakuan	120	48	72	59,35	5,84
Setelah Perlakuan	120	62	88	74,10	6,12

Tabel 2 menunjukkan bahwa skor efikasi diri rata-rata siswa meningkat, dari 59,35 menjadi 74,10. Ini menunjukkan bahwa pembelajaran yang memberikan motivasi verbal, umpan balik positif, dan kesempatan untuk latihan berulang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa dalam menembak bola sepak.

3. Hasil Uji Beda (Uji t Berpasangan)

Uji t berpasangan dilakukan untuk menetapkan relevansi variasi kemampuan menembak sebelum dan setelah perawatan.

Tabel 3. Hasil Uji t Berpasangan Keterampilan Shooting

Variabel	Mean Difference	t-hitung	Sig. (p)	Keterangan
Shooting (Pretest-Posttest)	-2,44	-15,62	0,000	Signifikan

Hasil uji t berpasangan pada Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000, yang kurang dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam kemampuan menembak dalam sepak bola sebelum dan setelah pelatihan yang berfokus pada efikasi diri. Hasil ini menunjukkan bahwa peningkatan efikasi diri bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan menembak siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran shooting sepak bola yang berorientasi pada penguatan self-efficacy mampu meningkatkan keterampilan shooting peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Lirung secara signifikan. Peningkatan nilai rata-rata keterampilan shooting dari pretest ke posttest mengindikasikan bahwa peserta didik mengalami perkembangan kemampuan teknik setelah mendapatkan perlakuan pembelajaran yang tidak hanya menekankan aspek fisik dan teknik, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis.

Peningkatan keterampilan shooting tersebut tidak terlepas dari meningkatnya self-efficacy peserta didik selama proses pembelajaran. Penguatan self-efficacy melalui motivasi verbal, umpan balik positif, dan kesempatan praktik berulang mendorong peserta didik untuk lebih percaya diri dalam melakukan shooting. Peserta didik menjadi lebih berani mencoba, tidak ragu mengambil keputusan, serta mampu mengelola rasa takut gagal saat melakukan kesalahan, sehingga performa shooting menjadi lebih optimal.

Hasil uji t berpasangan yang menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest memperkuat temuan bahwa penguatan self-efficacy memberikan pengaruh positif terhadap keterampilan shooting sepak bola. Temuan ini sejalan dengan prinsip pembelajaran pendidikan jasmani yang menekankan keterpaduan antara aspek fisik, teknik, dan psikologis dalam mengembangkan keterampilan gerak peserta didik. Dengan kata lain, keberhasilan pembelajaran tidak hanya ditentukan oleh latihan teknik semata, tetapi juga oleh kondisi mental dan keyakinan diri peserta didik. Pada dasarnya, academic self-efficacy merupakan self-efficacy dalam setting akademik. Self-efficacy atau efikasi diri adalah seberapa besar seseorang percaya atau yakin pada kemampuannya untuk bertindak dalam segala macam situasi (Ghufron & Risnawita, 2017). Efikasi diri akan memengaruhi konsep kognisi dan tingkah laku seseorang, sehingga efikasi diri individu satu dengan yang lainnya bisa jadi berbeda.

Efikasi diri dalam setting akademik, atau academic self-efficacy merupakan kepercayaan atau keyakinan yang dirasakan seseorang terhadap dirinya sendiri untuk melaksanakan tugas atau melakukan tindakan dalam mencapai tujuan akademik, serta penting perannya untuk motivasi belajar (Schunk & Mullen, 2012). *Academic self-efficacy* yang tinggi menjadi penting untuk dimiliki siswa karena dapat memengaruhi banyak hal yang berkaitan dengan perilaku dan kognitifnya di ranah akademik. Siswa dengan academic self-efficacy yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa kemampuan yang mereka miliki dapat membantu teman sebayanya dalam kegiatan akademik (Zander et al, 2018).

Atlet pelajar yang bersekolah di sekolah olahragamang tidak dapat memilih salah satu bidang yang ingin sepenuhnya atlet pelajar tekuni. Butuh keyakinan dalam diri atlet pelajar untuk dapat melakukan manajemen waktu antara tanggung jawab di ranah

akademik dan olahraga, sehingga academic self-efficacy juga perlu diperhatikan dan dikembangkan oleh atlet pelajar. Hal tersebut juga dikemukakan oleh Gayles (2015) bahwa untuk membuat atlet pelajar engaged dalam kegiatan di sekolah, salah satu hal yang perlu diperhatikan adalah academic self-efficacy yang dimiliki atlet pelajar.

Implikasi dari hasil penelitian ini adalah pentingnya guru PJOK untuk mengintegrasikan strategi penguatan self-efficacy dalam pembelajaran sepak bola di sekolah. Guru diharapkan tidak hanya berperan sebagai pengajar teknik, tetapi juga sebagai fasilitator yang membangun kepercayaan diri peserta didik. Dengan menciptakan suasana pembelajaran yang mendukung, memberikan apresiasi atas usaha peserta didik, serta mendorong mereka untuk terus mencoba, keterampilan shooting dan hasil belajar peserta didik dapat ditingkatkan secara berkelanjutan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tingkat self-efficacy peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Lirung secara umum berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki keyakinan diri yang cukup dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, khususnya pada materi keterampilan shooting sepak bola, meskipun masih terdapat peserta didik dengan tingkat self-efficacy rendah yang perlu mendapatkan perhatian lebih lanjut.

Keterampilan shooting sepak bola peserta didik kelas VIII SMP Negeri 3 Lirung juga berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa kemampuan peserta didik dalam melakukan shooting sudah cukup baik, namun belum optimal, sehingga masih diperlukan upaya peningkatan melalui latihan yang terstruktur dan pembelajaran yang lebih efektif. Self-efficacy memberikan kontribusi sebesar 38,44% terhadap keterampilan shooting sepak bola peserta didik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pengembangan self-efficacy peserta didik perlu mendapat perhatian dalam pembelajaran pendidikan jasmani sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan shooting sepak bola secara optimal.

Daftar Pustaka

- Abbas, Z. A. (2018). Good-vs. poor-trial feedback in motor learning: The role of self-efficacy and intrinsic motivation across levels of task difficulty. *Learning and Instruction*, 55, 105-112, ISSN 0959-4752, <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2017.09.009>
- Abdillah, R., & Priambodo, A. (2024). Meningkatkan Hasil Belajar Passing Atas Bola Voli Pada Siswa Kelas Vi Sdn Pakis 1 Surabaya Application Of Pair Playing Method To Improve Learning Outcomes Of Volleyball Passing In Grade Vi Students Of Sdn Pakis 1 Surabaya. November, 6375–6380.
- Alkausar, R., Novita, R., Bina, U., Getsempeña, B., Setuju, T., Setuju, T., Setuju, S. T., & Setuju, T. (2024). Jurnal Ilmiah Mahasiswa Minat Dan Motivasi Siswa Terhadap Permainan Cabang Olahraga Di Sman Se-Kabupaten Aceh Selatan. 5.

- Duncan, M.J. (2018). The effects of 10-week integrated neuromuscular training on fundamental movement skills and physical self-efficacy in 6–7-year-old children. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3348-3356, ISSN 1064-8011, <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000001859>
- Ferrari, S.F. (2018). Impact of verbal instruction and demonstration methods on self-efficacy and motor learning in inexperienced handball players. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 816-820, ISSN 2247-8051, <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02120>
- Firmana, I. (2017). Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran Terhadap Hasil Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Sepakbola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 73-81.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). Teori-teori psikologi(2nd ed.). Ar-Ruzz Media
- Ginanjar, A., Mubarak, M. Z., & Mudzakir, D. O. (2021). College students' motivation after teaching using sport education season. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(4), 1-7.
- Hanif, R. Z., Nasuka, N., & Priyono, B. (2022). The Effect of Training Methods and Power on Shooting Accuracy of Porma Football School Players in Kudus Regency. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3), 315-321.
- Hong, J.C. (2025). Exploring the role of internet self-efficacy, perceived enjoyment, and anxiety on learning outcome in intelligent personal assistant-based EFL learning. *Innovation in Language Learning and Teaching*, 19(2), 136-154, ISSN 1750-1229, <https://doi.org/10.1080/17501229.2024.2347884>
- Hong, J.C. (2025). The mediating role of cognitive, social and radical constructivism between hands-on making self-efficacy and motivation for continuous improvement in an iSTEM competition. *Research in Science and Technological Education*, ISSN 0263-5143, <https://doi.org/10.1080/02635143.2025.2581049>
- Hung, Y.M. (2023). Tennis Ball Massage Therapy in Clinical Nurses: Effect on Relieving Musculoskeletal Disorders and Enhancing Self-Efficacy. *Journal of Nursing*, 70(2), 34-44, ISSN 0047-262X, [https://doi.org/10.6224/JN.202304_70\(2\).06](https://doi.org/10.6224/JN.202304_70(2).06)
- Miralles, V.C. (2023). Effects of variability of practice on self-efficacy and performance in basketball throwing. *Retos*, 47, 498-504, ISSN 1579-1726, <https://doi.org/10.47197/retos.v47.95277>
- Nopiyanto, Y., alexon, A., Raibowo, S., Prabowo, A., Ilahi, B., & Widodo, L. (2022). Pengaruh Latihan Imagery terhadap Kepercayaan Diri Atlet. *Jurnal Patriot*, 4(1), 48-57. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i1.834>
- Rajchert, J. (2024). Social Exclusion Effect on Self-Efficacy. *Psychological Reports*, ISSN 0033-2941, <https://doi.org/10.1177/00332941241269514>
- Schreiber, I. (2025). Teaching mathematical word problem-solving in middle school: teachers' knowledge and their associated self-efficacy and beliefs. *Discover Education*, 4(1), ISSN 2731-5525, <https://doi.org/10.1007/s44217-025-00479-6>
- Schunk, D. H., & Mullen, C. A. (2012). Self-efficacy and engaged learner. In A. L. Reschly, S. L. Christenson, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement*. Springer Science & Business Media.

-
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. E., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet?. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158-165.
- Shalan, E. K., Jabbar, A. K., & Abdulridha, S. S. (2025). Self-efficacy and its relationship with the performance of handball and shooting skills among young handball players. *University of Thi-Qar Journal for Sciences of Physical Education*, 2(3 2 الجزء), 367-359.
- Zander, L., Brouwer, K., Jansen, E., Crayen, C., & Hannover, B. (2018). Academic self-efficacy, growth mindsets, and university students' integration in academic and social support networks. *Learning and Individual Differences*, 62, 98–107. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.01.012>