

Analisis tingkat *self-efficacy* peserta ekstrakurikuler futsal

Yahya Eko Nopiyanto¹, Syafrial^{1*}, Bayu Insanistyo¹, Vantoria¹, Ipa Sari Kardi², Ibrahim²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Indonesia.

²Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih, Indonesia.

Informasi Artikel:

Dikirim: 7 Juli 2023; Direvisi: 2 September 2023; Diterbitkan: 21 November 2023

ABSTRAK

Masalah: Kajian mengenai aspek psikologis pada peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu minim dilakukan oleh peneliti sebelumnya.

Tujuan: Melakukan analisis tingkat SE peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu.

Metode: Metode yang digunakan deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian sebanyak 10 peserta ekstrakurikuler futsal. Pengumpulan data menggunakan angket. Standar deviasi ideal dan nilai rerata ideal digunakan untuk menganalisis data.

Hasil: Terdapat 6 peserta yang memiliki SE dalam kategori sangat tinggi, 4 peserta memiliki *self-efficacy* dalam kategori tinggi.

Kesimpulan: Tingkat SE peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu berada pada kategori sangat tinggi. Kelemahan dalam penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada peserta ekstrakurikuler selain futsal. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam menambah referensi bagi khasanah ilmu pengetahuan khususnya mengenai SE pada atlet futsal. Sehingga, direkomendasikan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji strategi dalam menjaga konsistensi SE peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu.

Kata Kunci: *self-efficacy*; ekstrakurikuler; futsal.

Analysis of self-efficacy level of futsal extracurricular participants at SMK Negeri 1 Bengkulu City

ABSTRACT

Problems: Studies on the psychological aspects of futsal extracurricular participants at the Bengkulu City State Vocational School were minimally carried out by previous researchers.


Purpose: Conducting an analysis of the self-efficacy level of futsal extracurricular participants at the Bengkulu City State Vocational School.

Methods: The method used is descriptive quantitative. The research sample was 10 futsal extracurricular participants. Data collection using a questionnaire. The ideal standard deviation and ideal mean value are used to analyze the data.

Results: There were 6 participants who had self-efficacy in the very high category, 4 participants had self-efficacy in the high category.

Conclusion: The self-efficacy level of futsal extracurricular participants at Bengkulu City State Vocational School is in the very high category. Weaknesses in this study cannot be generalized to extracurricular participants other than futsal. This research contributes to adding references to the body of knowledge, especially regarding self-efficacy in futsal athletes. Thus, it is recommended for future researchers to examine strategies for maintaining the consistency of the self-efficacy of futsal extracurricular participants at Bengkulu City State Vocational School.

Keywords: *self-efficacy*; extracurricular; futsal.

 <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.987>



Penulis Korespondensi:

Syafrial

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Indonesia.

Kota Bengkulu, Bengkulu, Indonesia.

Email: syafrial@unib.ac.id

Pendahuluan

Ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dilaksanakan oleh peserta didik di luar jam pelajaran utama berdasarkan pada panduan kurikulum. Secara esensi ekstrakurikuler memiliki tujuan utama yaitu menyalurkan, memfasilitasi, dan mengembangkan minat atau bakat yang dimiliki oleh peserta didik (Kemendikbud, 2014). Dari sekian banyak ekstrakurikuler yang tersedia di sekolah salah satunya adalah ekstrakurikuler olahraga. Tujuan utama dari tersedianya ekstrakurikuler olahraga adalah memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan bakat olahraga (Mahfud et al., 2020). Salah satu ekstrakurikuler yang mendapatkan tempat dihati peserta didik di SMK 1 Negeri Kota Bengkulu adalah futsal.

Olahraga futsal sejatinya adalah olahraga permainan berbentuk tim yang dilakukan oleh lima orang pemain (Nopiyanto et al., 2023). Prestasi optimal dalam olahraga futsal dapat diwujudkan jika individu memiliki keterampilan dasar yang baik (Raibowo et al., 2021). Dari referensi yang lain disebutkan bahwa atlet yang berprestasi juga memiliki keterampilan secara psikologis (Nopiyanto et al., 2019). Oleh sebab itu, disimpulkan bahwa prestasi yang optimal dalam olahraga dapat dicapai dengan mengkombinasikan berbagai aspek penting yaitu: aspek fisik, psikologis, maupun taktik.

Dalam penelitian ini berfokus pada aspek psikologis yang secara khusus mengkaji tentang *self-efficacy* (SE). Merujuk pada pernyataan yang diungkapkan oleh Bandura diketahui bahwa SE adalah keyakinan dalam diri individu mengenai kemampuan dirinya dalam menjalankan berbagai tugas sehingga menghasilkan prestasi optimal (Qudsyi & Putri, 2016). Pendapat serupa mengungkapkan bahwa SE adalah keyakinan individu mengenai kapasitasnya untuk menyelesaikan tugas dengan sukses (Ghaleb et al., 2018). Dari referensi lainnya menyebutkan bahwa SE akan menentukan bagaimana individu berpikir, memotivasi diri, dan bertindak (Baanu et al., 2018). Menurut Santrock mengungkapkan bahwa SE merupakan keyakinan dalam diri individu untuk mengendalikan dirinya dan mampu menghasilkan tindakan yang positif (Alpian & Suryaman, 2017). Jadi dapat disimpulkan bahwa SE dalam penelitian ini merujuk pada keyakinan diri untuk sukses yang dimiliki oleh peserta ekstrakurikuler futsal di SMK 1 Negeri Kota Bengkulu.

Pada hasil penelitian relevan menggambarkan bahwa dengan SE yang tinggi seseorang akan lebih mudah untuk mencapai prestasi optimal (Kenioua, 2016). SE yang tinggi mempengaruhi dan meningkatkan penampilan dalam olahraga (Wright et al., 2016). SE merupakan bagian dari aspek psikologi yang mempengaruhi penampilan dalam olahraga (Feltz & Öncü, 2016). Kajian khusus pada atlet futsal diketahui bahwa terhadap hubungan negatif antara SE dengan kecemasan (Wohon & Ediaty, 2019). Artinya, semakin tinggi SE maka akan semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami oleh atlet.

Berdasarkan pada uraian di atas dapat diketahui bahwa SE menjadi faktor penting yang menunjang kesuksesan individu dalam dunia olahraga. Namun, sangat disayangkan bahwa kajian mengenai tingkat SE peserta ekstrakurikuler futsal di SMK 1 Negeri Kota Bengkulu belum dilakukan. Oleh sebab itu, penelitian ini penting dilakukan sebagai upaya untuk menggali informasi dasar mengenai tingkat SE peserta ekstrakurikuler futsal di SMK 1 Negeri Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini bermanfaat sebagai pedoman awal bagi pelatih untuk mengembangkan kualitas keterampilan psikologis.

Metode

Deskriptif kuantitatif digunakan untuk mencapai tujuan penelitian. Penelitian ini telah dilakukan pada April-Juni 2023 yang berlokasi di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini sebanyak 35 peserta ekstrakurikuler futsal. Teknik *purposive sampling* digunakan untuk mendapatkan jumlah sampel penelitian sehingga hanya anggota populasi yang masuk kriteria saja dapat menjadi sampel. Kriteria yang digunakan adalah peserta yang telah berpartisipasi pada kejuaraan tingkat nasional. Dari kriteria tersebut terdapat 10 peserta.

Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang digunakan diantaranya: 1) menentukan masalah penelitian, 2) menyusun dan memvalidasi instrumen, 3) mengumpulkan data penelitian, 4) menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa angket yang terdiri dari 30 pernyataan. Angket memiliki 4 pilihan jawaban (Sangat Setuju- Sangat Tidak Setuju). Pernyataan positif mendapatkan skor 4, dan pernyataan negatif mendapatkan skor 1. Angket yang digunakan merupakan angket yang dikembangkan sendiri oleh peneliti. Dalam prosesnya angket sudah divalidasi oleh 2 orang ahli. Angket dinyatakan valid dengan nilai sig < 0.05 dan reliabilita sebesar 0.804.

Tabel 1. Indikator Angket Penelitian

No	Indikator	Pernyataan
1	Percaya diri	9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 24, 26*, 28,
2	Motivasi	1, 2, 3, 18, 21*, 22*, 25
3	Keyakinan diri	4, 5, 6, 7, 8, 19, 20, 23, 27, 29, 30

Teknik Analisis Data

Data penelitian dianalisis dengan deskripsi kuantitatif persentase dengan formula sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{n} \times 100\%$$

Keterangan

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi

**Analisis tingkat self-efficacy peserta ekstrakurikuler futsal
Yahya Eko Nopiyanto et.al**

n = Jumlah

Untuk membantu dalam menyusun kategori maka digunakan tabel sebagai berikut.

Tabel 2. Pedoman Kategori (Arikunto, 2021).

No	Interval	Kategori
1	81%-100%	Sangat Tinggi
2	61%-80%	Tinggi
3	41%-60%	Cukup
4	21%-40%	Rendah
5	0%-20%	Sangat Rendah

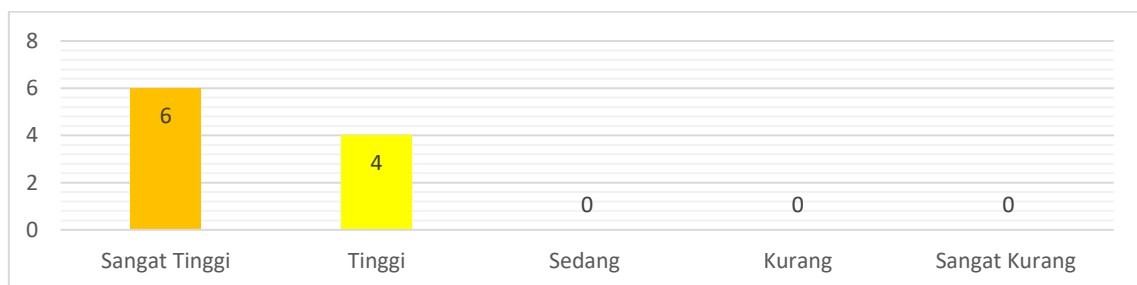
Hasil

Hasil analisis tingkat SE peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri Kota Bengkulu dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Tingkat *Self-efficacy*

No	Interval	Frekuensi	Kategori
1	81%-100%	6	Sangat Tinggi
2	61%-80%	4	Tinggi
3	41%-60%	0	Sedang
4	21%-40%	0	Kurang
5	0%-20%	0	Sangat Kurang

Berdasarkan pada hasil analisis data yang ditunjukkan pada tabel 3 bahwa tingkat SE peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu terdapat 6 peserta pada kategori sangat tinggi dengan frekuensi sebanyak 6 atlet, dan sebanyak 4 peserta pada kategori tinggi, serta tidak ada peserta yang berada pada kategori sedang, kurang maupun sangat kurang. Tingkat SE peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu secara visual digambarkan pada gambar 1.



Gambar 1. Frekuensi Tingkat SE

Pembahasan

Penelitian ini berupaya untuk mengungkapkan tingkat SE peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Berdasarkan pada analisis data diketahui bahwa

peserta ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat SE yang sangat tinggi. Artinya, peserta peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu memiliki keyakinan yang kuat tentang dirinya untuk mampu mencapai kesuksesan dalam bidang olahraga yang ditekuninya. Berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan keterlibatan secara aktif dalam olahraga dapat membantu anak untuk mencapai keyakinan yang baik tentang dirinya (Haq, 2016). Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler olahraga cenderung memiliki SE yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak mengikuti ekstrakurikuler (Ouyang et al., 2020; Clevinger et al., 2020; Te Velde et al., 2018).

Tingginya tingkat SE yang diperoleh peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu dapat bersumber dari pengalaman dalam mencapai prestasi, belajar dari pengalaman milik orang lain, persuasif verbal, dan kondisi fisik maupun emosional yang baik. Seperti yang diketahui bahwa sampel dalam penelitian ini merupakan peserta yang telah memiliki pengalaman dalam mengikuti kejuaraan nasional sehingga SE telah tertanam dalam diri. Pengalaman yang dimiliki oleh seseorang dapat berdampak positif maupun negatif terhadap SE seseorang. Jika seseorang memiliki pengalaman memenangkan suatu pertandingan maka akan meningkatkan SE namun jika pengalaman kekalahan dalam pertandingan tentu akan menurunkan SE. Seseorang yang memiliki SE tinggi akan menganggap pengalaman baik atau buruk menjadi sebuah pelajaran untuk memperbaiki diri dan menjadikan dirinya sebagai orang yang lebih tangguh secara mental. Ketangguhan mental menjadi faktor untuk keberhasilan atlet (Pujianto et al., 2021). Seseorang dapat mengadopsi pengalaman orang lain untuk meningkatkan SE. Ketika rekan tim atau teman sebaya mencapai kesuksesan maka akan meningkatkan SE begitu juga sebaliknya kegagalan orang lain dapat menurunkan SE.

SE dapat tercapai jika target yang ditetapkan sesuai dengan kemampuan dalam diri. Peran pelatih, teman sebaya, rekan tim sangat membantu dalam meningkatkan SE. Pelatih yang mampu melakukan pendekatan secara verbal akan lebih mudah untuk meyakinkan kepada atletnya mengenai kemampuan yang dimilikinya (Rahmawinati & Zulfiningrum, 2023). Untuk mencapai kesuksesan dalam olahraga dibutuhkan komunikasi yang baik antara pelatih dan atlet (Sugihartono et al., 2021; Nopiyanto et al., 2023). Dalam hal ini kompetensi pelatih menjadi faktor yang dominan untuk keberhasilan atletnya (Ita et al., 2022).

SE yang tinggi hanya dapat tercapai jika didukung oleh kondisi fisik dan emosional yang baik. Dalam berbagai hal penting dalam dunia olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima dan keterampilan psikologis yang baik (Nopiyanto & Dimiyati, 2018). Kecemasan dan kurangnya konsentrasi diketahui sebagai penghambat tercapainya kondisi fisik prima (Raibowo et al., 2021). Kondisi fisik prima membantu untuk mencapai kondisi psikologis yang baik dan pada akhirnya adalah meningkat SE (Pratama & Wiyaka, 2021). Oleh sebab itu, pemahaman pelatih mengenai psikologi olahraga sangat dibutuhkan dalam proses pencapaian prestasi optimal (Negara et al., 2016).

Terdapat perbedaan sikap antara atlet yang memiliki SE tinggi dan rendah. Atlet yang memiliki SE tinggi akan menunjukkan beberapa indikasi seperti mampu memilih dan menciptakan peluang, mengelola situasi, mengatasi hambatan, menetapkan tujuan, kreatif untuk memecahkan masalah, mengelola stres. Sedangkan atlet dengan SE rendah menunjukan karakter diantaranya adalah pasif, menghindari tugas yang sulit, kurang komitmen, fokus pada kekurangan diri, takut gagal dan menjadikan kegagalan alasan untuk tidak berkembang, dan rentan stres (Nopiyanto et al., 2022).

Dalam penelitian ini, peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu memiliki SE tinggi dengan ditunjukkan pada aspek kepercayaan diri, motivasi berprestasi, dan keyakinan diri. Kepercayaan diri menjadi aspek penting untuk mencapai kesuksesan dalam dunia olahraga (Lochbaum et al., 2022). Begitu juga tidak ada atlet yang sukses tanpa memiliki motivasi berprestasi yang tinggi (Đurović et al., 2020). Kesuksesan atlet dipengaruhi oleh keyakinan yang ada dalam dirinya untuk melakukan berbagai tugas yang dibebankan kepadanya (Rogowska et al., 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan pada analisis data diketahui bahwa peserta ekstrakurikuler futsal memiliki tingkat SE yang sangat tinggi. Artinya, peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu memiliki keyakinan yang kuat tentang dirinya untuk mampu mencapai kesuksesan dalam bidang olahraga yang ditekuninya. Pengalaman yang dimiliki oleh seseorang dapat berdampak positif maupun negatif terhadap SE seseorang. Seseorang yang memiliki SE tinggi akan menganggap pengalaman baik atau buruk menjadi sebuah pelajaran untuk memperbaiki diri dan menjadikan dirinya sebagai orang yang lebih tangguh secara mental. SE dapat tercapai jika target yang ditetapkan sesuai dengan kemampuan dalam diri. SE yang tinggi hanya dapat tercapai jika didukung oleh kondisi fisik dan emosional yang baik. Kondisi fisik prima membantu untuk mencapai kondisi psikologis yang baik dan pada akhirnya adalah meningkat SE. Dalam penelitian ini, peserta ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu memiliki SE tinggi dengan ditunjukkan pada aspek kepercayaan diri, motivasi berprestasi, dan keyakinan diri.

Referensi

- Alpian, M., & Suryaman, M. (2016). Pengaruh motivasi, keyakinan diri, dan persepsi siswa terhadap apresiasi karya sastra siswa SMP. *LingTera*, 3(1), 60-74. 10.21831/lt.v3i1.8663
- Arikunto, S. (2021). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi 3*. Bumi Aksara.
- Baanu, T. F., Oyelekan, O. S., & Olorundare, A. S. (2018). Self-efficacy and chemistry students' academic achievement in senior secondary schools in North-Central, Nigeria. *MOJES: Malaysian Online Journal of Educational Sciences*, 4(1), 43-52.
- Clevinger, K., Petrie, T., Martin, S., & Greenleaf, C. (2020). The relationship of sport involvement and gender to physical fitness, self-efficacy, and self-concept in middle school students. *Physical Educator*, 77(1), 154-172. 10.18666/TPE-2020-V77-11-

9228.

- Durović, D., Veljković, A. A., & Petrović, T. (2020). Psychological aspects of motivation in sport achievement. *Facta Universitatis, Series: Physical Education and Sport*, 465-474. <https://doi.org/10.22190/FUPES190515044D>
- Feltz, D. L., & Öncü, E. R. M. A. N. (2014). Self-confidence and self-efficacy. *Routledge companion to sport and exercise psychology*, 417-429.
- Ghaleb, A. B., Ghaith, S., & Akour, M. (2015). Self-efficacy, achievement goals, and metacognition as predictors of academic motivation. *Procedia-social and behavioral sciences*, 191, 2068-2073. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.345>
- Haq, A. H. B. (2016). Efikasi Diri Anak Berkebutuhan Khusus Yang Berprestasi Di Bidang Olah Raga. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 4(2), 161-174. <https://doi.org/10.22219/jipt.v4i2.3524>
- Ita, S., Ansar, C. S., Kardi, I. S., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Peningkatan Kompetensi Pelatih PPLP Papua Menuju Prestasi POPNAS Ke-XVI Tahun 2023. *Community Education Engagement Journal*, 4(1), 37-43. <https://doi.org/10.25299/ceej.v4i1.10597>
- Kemendikbud. (2014). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *Kemendikbud*.
- Kenioua, M. (2016). Self-efficacy, Achievement motivation and Anxiety of Elite Athletes. *IOSR Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, 3(4), 45-48. DOI: 10.9790/6737-03044548
- Lochbaum, M., Sherburn, M., Sisneros, C., Cooper, S., Lane, A. M., & Terry, P. C. (2022). Revisiting the Self-Confidence and Sport Performance Relationship: A Systematic Review with Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6381. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116381>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56-61. [10.31851/dedikasi.v3i21.5374](https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i21.5374)
- Negara, F. B., Yarmani, Y., & Nopiyanto, Y. E. (2021). Pengetahuan Psikologi Olahraga Pada Pelatih Renang dengan Prestasi Atlet Renang Di Rejang Lebong. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(2), 228-239. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i2.16196>
- Nopiyanto, Y. E., & Dimiyati, D. (2018). Karakteristik psikologis atlet Sea Games Indonesia ditinjau dari jenis cabang olahraga dan jenis kelamin. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 69-76. [10.21831/jk.v6i1.15010](https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.15010)
- Nopiyanto, Y. E., Dimiyati, D., & Dongoran, F. (2019). Karakteristik psikologis atlet sea games indonesia ditinjau dari cabang olahraga tim. *Sporta Sainatika*, 4(2), 27-46. <https://doi.org/10.24036/sporta.v4i2.109>
- Nopiyanto, Y. E., Ilahi, B. R., Raibowo, S., Prabowo, A., & Ibrahim, I. (2023). Interpersonal Communication of Bengkulu Athletes to Coaches Towards Pon Papua 2021. *Halaman Olahraga Nusantara: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 50-61. <https://doi.org/10.31851/hon.v6i1.5596>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Defliyanto, D., & Ibrahim, I. (2022). Self-efficacy of physical education students in sports psychology learning. *Multilateral:*

- Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(3), 220-227.
<http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.13870>
- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Insanisty, B., Herdian, H., & Ibrahim, I. (2023). Analisis Tingkat Motivasi Berprestasi Atlet Futsal di Akademi SGF Kota Bengkulu. *Jurnal Patriot*, 5(2), 138-146. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i2.953>
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., & Luo, J. (2020). The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in psychology*, 10, 3039. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03039>
- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil kondisi fisik, teknik, dan psikis atlet sepak takraw. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(2), 109-115. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.307>
- Pujianto, D., Nopiyanto, Y. E., & Kardi, I. S. (2022). How is the mental toughness of student-athletes? An investigation of elite student-athletes in Bengkulu City. *Journal Sport Area*, 7(3), 369-379. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(3\).9532](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(3).9532)
- Rahmawinati, T. L., & Zulfiningrum, R. (2023). Pola Komunikasi Pelatih Dalam Membina Atlet Taekwondo Berprestasi. *Jurnal Mutakallimin: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.31602/jm.v6i1.10070>
- Raibowo, S., Ilahi, B. R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2021). Penguasaan Keterampilan Dasar Futsal UKM FORKIP Universitas Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 333-341. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1162>. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4897656>
- Raibowo, S., Jatra, R., Prabowo, A., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2021). Anxiety and Concentration of Tennis Chair Umpire. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(2), 271-281. DOI <http://dx.doi.org/10.31851/hon.v4i25640>
- Rogowska, A. M., Tataruch, R., Niedźwiecki, K., & Wojciechowska-Maszkowska, B. (2022). The mediating role of self-efficacy in the relationship between approach motivational system and sports success among elite speed skating athletes and physical education students. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2899. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052899>
- Sugihartono, T., Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., & Ilahi, B. R. (2021). The relationship between athletes' perceptions of Covid-19 and communication with the psychological skills. *Journal Sport Area*, 6(2), 183-192. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6337](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6337)
- Te Velde, S. J., Lankhorst, K., Zwinkels, M., Verschuren, O., Takken, T., de Groot, J., & HAYS study group FJG Backx JF de Groot KM Lankhorst TCW Nijboer T. Takken DW Smits OW Verschuren JMA Visser-Meily MJ Volman HW Wittink. (2018). Associations of sport participation with self-perception, exercise self-efficacy and quality of life among children and adolescents with a physical disability or chronic disease—a cross-sectional study. *Sports medicine-open*, 4, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40798-018-0152-1>
- Qudsyi, H., & Putri, M. I. (2016). Self-efficacy and anxiety of national examination among high school students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 217, 268-275.

Analisis tingkat self-efficacy peserta ekstrakurikuler futsal
Yahya Eko Nopiyanto et.al

<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.082>

Wohon, A. M., & Ediati, A. (2019). Hubungan antara efikasi diri dengan kecemasan bertanding pada atlet futsal Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 8(2), 399-405. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24404>

Wright, B. J., O'Halloran, P. D., & Stukas, A. A. (2016). Enhancing self-efficacy and performance: an experimental comparison of psychological techniques. *Research quarterly for exercise and sport*, 87(1), 36-46. <https://doi.org/10.1080/02701367.2015.1093072>