

**Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Sarana Prasarana
dengan Kemampuan Penguasaan Teknik Dasar
pada Siswi Ekstrakurikuler Sepak Bola**

Sauki Muhammad Firmansyah^{1*}, Galih Farhanto², Donny Setiawan³

^{1 2 3} Universitas PGRI Banyuwangi, Jawa Timur, Indonesia

* Penulis Korespondensi: saukimf11@gmail.com

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perlunya pemahaman terhadap kemampuan teknik dasar sepak bola pada peserta ekstrakurikuler putri di SMP NU 02 Bondowoso serta keterkaitannya dengan kepercayaan diri dan sarana prasarana latihan. Tujuan penelitian adalah menganalisis hubungan kepercayaan diri dengan kemampuan penguasaan teknik dasar sepak bola, hubungan sarana prasarana dengan kemampuan tersebut, serta hubungan kedua variabel bebas secara simultan terhadap kemampuan teknik dasar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi sekaligus sampel penelitian adalah 20 peserta ekstrakurikuler sepak bola putri yang ditentukan melalui teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan angket kepercayaan diri, angket sarana prasarana, dan tes keterampilan teknik dasar sepak bola (passing, dribbling, dan shooting). Analisis data dilakukan melalui statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, uji linearitas, korelasi Product Moment Pearson, korelasi berganda, uji F, dan koefisien determinasi dengan bantuan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan kepercayaan diri tidak berhubungan signifikan dengan kemampuan teknik dasar sepak bola ($r = -0,336$; $\text{Sig.} = 0,147$). Sarana prasarana juga tidak berhubungan signifikan dengan kemampuan teknik dasar sepak bola ($r = -0,313$; $\text{Sig.} = 0,178$). Secara simultan, kepercayaan diri dan sarana prasarana tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan kemampuan teknik dasar sepak bola ($R = 0,338$; $R \text{ Square} = 0,114$; $F = 1,098$; $\text{Sig.} = 0,356$). Kemampuan teknik dasar sepak bola peserta ekstrakurikuler putri pada penelitian ini lebih mungkin dipengaruhi oleh faktor lain, seperti intensitas latihan, kondisi fisik, koordinasi gerak, pengalaman bermain, kualitas pembinaan, dan motivasi berlatih.

Keyword: Kepercayaan Diri, Sarana, Prasarana, Teknik Dasar, Siswi, Ekstrakurikuler, Sepak Bola

Pendahuluan

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki posisi penting dalam sistem pendidikan karena menjadi ruang belajar yang mengembangkan peserta didik secara menyeluruh, baik fisik, mental, emosi, maupun sosial. Muhajir dan Santosa (2016) menjelaskan bahwa PJOK pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang

menjadikan aktivitas fisik sebagai sarana perubahan kualitas individu secara holistik. Wirayudha (2025) menambahkan bahwa guru pendidikan jasmani berperan menghadirkan pengalaman belajar yang bermakna sekaligus membimbing peserta didik mengembangkan keterampilan dan karakter yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari.

Pembinaan kemampuan olahraga peserta didik dapat diperluas melalui kegiatan ekstrakurikuler, termasuk sepak bola yang kini semakin diminati oleh peserta didik perempuan. Yunisal (2025) menjelaskan bahwa perkembangan sepak bola wanita mencerminkan perubahan pandangan masyarakat terhadap partisipasi perempuan dalam cabang olahraga yang selama ini lebih sering dilekatkan pada laki-laki. Dalam ekstrakurikuler sepak bola, penguasaan teknik dasar berupa passing, dribbling, dan shooting menjadi modal utama sebelum peserta didik mempelajari taktik dan strategi permainan yang lebih kompleks. Gunadi dkk. (2025) menegaskan bahwa teknik dasar merupakan fondasi pembinaan kemampuan bermain sepak bola.

Pada praktiknya, penguasaan teknik dasar tidak selalu berjalan mudah bagi peserta didik putri yang masih berada pada tahap awal mengenal permainan sepak bola. Yuni Agustin (2023) menyatakan bahwa kesulitan belajar terjadi ketika peserta didik mengalami kendala dalam proses pembelajaran sehingga hasil yang diperoleh belum sesuai tujuan. Hambatan tersebut tidak hanya berkaitan dengan kemampuan fisik, tetapi juga faktor psikologis seperti kepercayaan diri. Gunarsa (2021) menjelaskan bahwa kepercayaan diri menjadi faktor psikologis yang memengaruhi keberhasilan aktivitas olahraga karena peserta didik yang percaya diri cenderung optimis, berani mengambil risiko, dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan. Pentingnya keyakinan diri ini juga sejalan dengan konsep self-efficacy yang dikemukakan Artino Jr. (2012), yang menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya memengaruhi tindakan, motivasi, dan hasil yang dicapai.

Selain aspek psikologis, ketersediaan sarana dan prasarana turut berperan dalam keberhasilan pembelajaran teknik dasar sepak bola. Komarudin (2020) menyatakan bahwa lingkungan latihan yang nyaman dan fasilitas yang memadai dapat mendukung motivasi serta perkembangan kemampuan olahraga peserta didik, sedangkan Weinberg dan Gould (2019) menjelaskan bahwa lingkungan latihan berkaitan dengan kondisi mental atlet karena pengalaman latihan yang positif dapat memperkuat kepercayaan diri dan motivasi. Observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler sepak bola putri di SMP NU 02 Bondowoso menunjukkan adanya hambatan berupa rendahnya kepercayaan diri sebagian siswi saat melakukan passing, dribbling, dan shooting, yang diperkuat oleh kondisi fasilitas latihan yang masih terbatas, seperti jumlah bola yang sedikit dan permukaan lapangan yang kurang rata.

Kajian mengenai kepercayaan diri dan sarana prasarana dalam olahraga telah banyak dilakukan, tetapi penelitian yang secara khusus menempatkan peserta didik putri SMP berbasis keagamaan sebagai fokus masih terbatas. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara kepercayaan diri dan sarana prasarana dengan kemampuan penguasaan teknik dasar sepak bola pada peserta ekstrakurikuler putri SMP NU 02 Bondowoso, baik secara parsial maupun simultan, sehingga dapat menjadi bahan evaluasi bagi sekolah dan pembina ekstrakurikuler dalam meningkatkan kualitas pembinaan sepak bola putri.

Metode

Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sugiyono (2021) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif berlandaskan filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu,

memanfaatkan instrumen sebagai alat pengumpulan data, dan menganalisis data secara statistik. Desain penelitian yang digunakan adalah korelasi ganda, mengacu pada konstelasi hubungan sebab akibat yang dikemukakan Maksom (2018), untuk mengetahui hubungan kepercayaan diri (X1) dan sarana prasarana (X2), baik sendiri-sendiri maupun bersama-sama, dengan kemampuan penguasaan teknik dasar sepak bola (Y). Penelitian dilaksanakan di SMP NU 02 Bondowoso pada semester genap tahun ajaran 2025/2026. Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola putri yang aktif mengikuti latihan, yaitu 20 peserta. Sampel ditentukan menggunakan teknik total sampling karena jumlah populasi relatif sedikit, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.

Instrumen

Instrumen kepercayaan diri (X1) menggunakan angket dengan skala Likert empat pilihan jawaban (Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju) yang mengacu pada kisi-kisi instrumen Khoirunnisa (2024), terdiri atas 39 butir pernyataan dengan penskoran berlawanan pada butir positif dan negatif. Instrumen sarana prasarana (X2) juga menggunakan angket skala Likert yang disusun berdasarkan indikator ketersediaan, kondisi, pemanfaatan, dan pemeliharaan sarana prasarana latihan sepak bola, dengan 15 butir pernyataan valid setelah dilakukan uji reliabilitas dan validitas. Instrumen kemampuan penguasaan teknik dasar sepak bola (Y) berupa tes keterampilan yang meliputi passing, dribbling, dan shooting, mengacu pada Nurcahyo (2014) dan Lamungga dkk. (2020), dengan penilaian pada tahap persiapan, pelaksanaan, gerak lanjutan (follow through), dan hasil gerakan.

Prosedur

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui empat tahap, yaitu: (1) sosialisasi dan persiapan, dengan menjelaskan tujuan penelitian, tata cara pengisian angket, dan mekanisme tes keterampilan kepada responden; (2) pengisian angket kepercayaan diri dan sarana prasarana dalam suasana kondusif; (3) tes lapangan untuk mengukur keterampilan passing, dribbling, dan shooting secara bergantian dengan pengawasan peneliti; dan (4) dokumentasi berupa pencatatan daftar hadir, kondisi sarana prasarana, serta proses pengambilan data sebagai bukti pelaksanaan penelitian.

Analisis Data

Data penelitian dianalisis menggunakan bantuan program SPSS melalui tahapan statistik deskriptif, uji prasyarat, dan uji hipotesis. Uji prasyarat meliputi uji normalitas Shapiro-Wilk, yang dipilih karena jumlah sampel kurang dari 50 orang, serta uji linearitas menggunakan Test for Linearity dengan taraf signifikansi 0,05. Uji hipotesis dilakukan melalui analisis korelasi Product Moment (Pearson) untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan secara parsial antara X1 dan Y, serta X2 dan Y; analisis korelasi berganda untuk menguji hubungan simultan X1 dan X2 terhadap Y; uji F untuk menguji signifikansi hubungan simultan; dan koefisien determinasi (R^2) untuk menghitung besarnya kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Data penelitian diperoleh dari 20 peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SMP NU 02 Bondowoso. Skor kepercayaan diri (X1) diperoleh melalui angket 39 butir dengan rata-rata (mean) sebesar 114,70. Skor sarana prasarana (X2) diperoleh melalui angket 15 butir dengan rata-rata sebesar 43,10, sedangkan skor kemampuan penguasaan teknik dasar sepak bola (Y) diperoleh melalui tes keterampilan passing, dribbling, dan shooting dengan rata-rata sebesar 39,80. Gambaran statistik deskriptif ketiga variabel disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Range	Min	Max	Mean	SD
Kepercayaan Diri (X1)	20	29	102	131	114,70	8,968
Sarana Prasarana (X2)	20	14	37	51	43,10	3,523
Teknik Dasar (Y)	20	15	33	48	39,80	3,651

Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk dilakukan karena jumlah sampel kurang dari 50 responden. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi ketiga variabel lebih besar dari 0,05 (Tabel 2), sehingga data dinyatakan berdistribusi normal dan layak dianalisis menggunakan statistik parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Statistic (Shapiro-Wilk)	df	Sig.	Keterangan
Kepercayaan Diri (X1)	0,943	20	0,122	Normal
Sarana Prasarana (X2)	0,962	20	0,530	Normal
Teknik Dasar (Y)	0,960	20	0,537	Normal

Uji linearitas menggunakan Test for Linearity menunjukkan nilai Deviation from Linearity antara Kepercayaan Diri (X1) dengan Teknik Dasar (Y) sebesar 0,594 ($> 0,05$), dan antara Sarana Prasarana (X2) dengan Teknik Dasar (Y) sebesar 0,350 ($> 0,05$). Kedua nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel bersifat linear sehingga memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut dengan korelasi Product Moment (Pearson).

Hasil analisis korelasi Product Moment (Pearson) dengan bantuan SPSS menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi antara Kepercayaan Diri (X1) dengan Kemampuan Penguasaan Teknik Dasar (Y) sebesar -0,336 dengan signifikansi 0,147, sedangkan antara Sarana Prasarana (X2) dengan Kemampuan Penguasaan Teknik Dasar (Y) sebesar -0,313 dengan signifikansi 0,178 (Tabel 3). Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 dan nilai r hitung lebih kecil dari r tabel (0,444) pada $N = 20$, sehingga kedua hipotesis kerja (H_{a1} dan H_{a2}) ditolak.

Tabel 3. Ringkasan Hasil Uji Korelasi Product Moment (Pearson)

Hubungan Variabel	r Hitung	r Tabel ($\alpha=0,05$)	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
Kepercayaan Diri (X1) dengan Teknik Dasar (Y)	-0,336	0,444	0,147	Tidak signifikan
Sarana Prasarana (X2) dengan Teknik Dasar (Y)	-0,313	0,444	0,178	Tidak signifikan

Hasil analisis korelasi berganda menunjukkan nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,338 dan koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,114, yang berarti Kepercayaan Diri dan Sarana Prasarana secara bersama-sama hanya mampu menjelaskan 11,4% variasi Kemampuan Penguasaan Teknik Dasar Sepak Bola, sedangkan 88,6% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian. Uji F menghasilkan F hitung sebesar 1,098 dengan signifikansi 0,356 ($> 0,05$), sehingga disimpulkan tidak terdapat hubungan yang signifikan secara simultan antara kedua variabel bebas dengan variabel terikat (Tabel 4). Dengan demikian, hipotesis ketiga (H_{a3}) ditolak dan hipotesis nol (H_0) diterima.

Tabel 4. Ringkasan Hasil Uji Korelasi Berganda (Simultan)

Variabel Bebas	R	R Square	F Hitung	Sig.	Kesimpulan
Kepercayaan Diri (X1) dan Sarana Prasarana (X2)	0,338	0,114	1,098	0,356	Tidak signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kepercayaan diri tidak memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan penguasaan teknik dasar sepak bola. Nilai korelasi yang negatif dan rendah menunjukkan bahwa meningkatnya skor kepercayaan diri tidak selalu diikuti peningkatan kemampuan passing, dribbling, dan shooting pada peserta ekstrakurikuler sepak bola putri. Temuan ini berbeda dari asumsi teoritis Gunarsa (2021) dan Weinberg dan Gould (2019), yang menjelaskan bahwa rasa percaya diri dapat mendukung keberanian, pengambilan keputusan, dan ketahanan individu saat menghadapi kesulitan olahraga. Perbedaan ini dapat terjadi karena keterampilan teknik dasar lebih banyak dibentuk oleh frekuensi latihan, kualitas pengulangan gerak, pengalaman bermain, dan koordinasi motorik, serta karena jumlah sampel yang relatif kecil sehingga variasi data menjadi terbatas.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sarana prasarana tidak memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan penguasaan teknik dasar sepak bola. Secara konseptual, Komarudin (2020) serta Putri (2024) menjelaskan bahwa fasilitas yang memadai dapat mendukung motivasi dan kualitas pembelajaran olahraga. Namun, dalam penelitian ini pengukuran sarana prasarana dilakukan melalui persepsi peserta melalui angket, bukan melalui audit teknis fasilitas secara rinci, sehingga hasil angket belum sepenuhnya menggambarkan pengaruh nyata fasilitas terhadap performa teknik. Kemampuan teknik dasar kemungkinan lebih banyak dipengaruhi oleh intensitas latihan, metode pembelajaran, pengalaman bermain, kondisi fisik, dan kualitas pembinaan.

Secara simultan, kepercayaan diri dan sarana prasarana hanya menyumbang 11,4% variasi kemampuan teknik dasar, sedangkan 88,6% dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar sepak bola merupakan kemampuan kompleks yang tidak cukup dijelaskan oleh dua variabel saja, sejalan dengan Utomo dan Indarto (2021) yang menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar sepak bola dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kualitas latihan, frekuensi latihan, program pembinaan, serta kondisi atlet, sehingga peningkatan kemampuan teknik tidak dapat hanya bergantung pada satu aspek saja. Karakteristik sampel yang relatif homogen, karena seluruh responden berasal dari satu sekolah dengan program ekstrakurikuler yang sama, turut membuat variasi pengalaman latihan dan fasilitas menjadi kurang tampak secara statistik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa: (1) kepercayaan diri tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan penguasaan teknik dasar sepak bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola putri SMP NU 02 Bondowoso ($r = -0,336$; Sig. = 0,147); (2) sarana prasarana tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kemampuan penguasaan teknik dasar sepak bola ($r = -0,313$; Sig. = 0,178); dan (3) secara simultan, kepercayaan diri dan sarana prasarana tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kemampuan penguasaan teknik dasar sepak bola ($R = 0,338$; $R\text{ Square} = 0,114$; $F = 1,098$; Sig. = 0,356), dengan kedua variabel bebas hanya menjelaskan 11,4% variasi kemampuan teknik dasar. Kemampuan teknik dasar sepak

bola peserta didik dalam penelitian ini lebih mungkin berkaitan dengan faktor lain, seperti intensitas latihan, kondisi fisik, koordinasi gerak, pengalaman bermain, kualitas pembinaan, metode latihan, dan motivasi berlatih. Sekolah dan pelatih tetap disarankan menjaga kualitas sarana prasarana dan membina kepercayaan diri peserta didik, namun peningkatan teknik dasar perlu dipadukan dengan program latihan teknis yang terstruktur dan berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Artino Jr, A. R. (2012). *Academic Self-Efficacy: From Educational Theory To Instructional Practice*. Academic Self-Efficacy: From Educational Theory To Instructional Practice.
- Gunadi, F., & Dkk. (2025). Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. Jayabama: Jurnal Peminat Olahraga, 5. Gunarsa, S. D. (2021). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Khoirunnisa, S. (2024). Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri Peserta Didik Kelas VII Reguler dengan Kelas Khusus Olahraga di SMP Negeri 2 Tempel [Universitas Negeri Yogyakarta]. https://eprints.uny.ac.id/83645/1/fulltext_sitikhairunnisa_20601244126.pdf
- Komarudin. (2020). *Psikologi Olahraga: Latihan Mental dalam Olahraga Prestasi*. Remaja Rosdakarya.
- Lamungga, P., Iqbal, M., & Alsaudi, A. T. B. D. (2020). Keterampilan Shooting Bola pada Permainan Sepakbola Menggunakan Metode Bagian. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, 12–15.
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press. Muhajir, & Santosa, B. (2016). *Buku Guru PJOK*.
- Nurchahyo, E. V. (2014). Penilaian Keterampilan Dribbling dan Passing Sepakbola Melalui Tes Pengamatan pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Minggir [Universitas Negeri Yogyakarta]. https://eprints.uny.ac.id/14307/1/Skripsi_Lengkap_Eko_Valentin_Nurchahyo_10601244174.pdf
- Putri, Z. N. (2024). Tingkat Kepuasan Peserta Didik dengan Ketersediaan Sarana Prasarana PJOK. <https://eprints.uny.ac.id/88413/>
- Sucipto, Dkk. (2018). *Sepak Bola: Teknik Dasar dan Strategi Permainan*. Jakarta: Depdiknas.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utomo, N. P., & Indarto, P. (2021). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Passing dalam Sepak Bola. *Jurnal Porkes*, 4(2). <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/4578>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Wirayudha W., K. D. (2025). Pemaknaan Guru terhadap Konsep dan Implementasi Pendidikan Jasmani Terkait dengan Upaya Penyiapan Peserta Didik untuk Menghadapi Tantangan Hidupnya.
- Yuni Agustin. (2023). *Mengenal Kesulitan Belajar pada Siswa SMA*. Mengenal Kesulitan Belajar pada Siswa SMA. Yunisal, P. (2025). *Studi Histori Perkembangan Sepakbola Wanita Indonesia*.