

**PROFIL PERAN EFIKASI DIRI AKADEMIK DALAM UPAYA
MENINGKATKAN PRESTASI ATLET SAMBO KABUPATEN KEDIRI
PADA PORPROV IX JATIM 2025**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Mmenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri



OLEH:

YAYANG

NPM: 22.1.50.30.257

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI**

2026

Skripsi oleh:

YAYANG

NPM: 22.1.50.30.257

Judul:

**PROFIL PERAN EFIKASI DIRI AKADEMIK DALAM UPAYA
MENINGKATKAN PRESTASI ATLET SAMBO KABUPATEN KEDIRI
PADA PORPROV IX JATIM 2025**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi
PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Tanggal: 22 Juni 2026

Pembimbing I



Dr. Puspodari, M.Pd.
NIDN. 0709059001

Pembimbing II



Wing Prasetya.K, M.Pd.
NIDN. 0709099001

Skripsi oleh:

YAYANG

NPM: 22.1.50.30.257

Judul:

**PROFIL PERAN EFIKASI DIRI AKADEMIK DALAM UPAYA
MENINGKATKAN PRESTASI ATLET SAMBO KABUPATEN KEDIRI
PADA PORPROV IX JATIM 2025**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI KEDIRI

Pada Tanggal: 20 Juli 2026

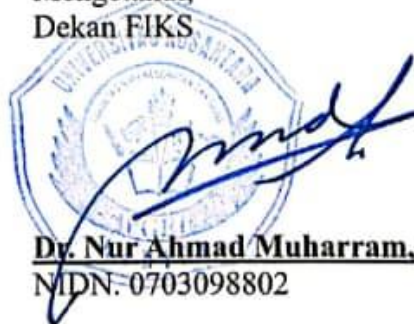
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

- | | |
|---------------|---------------------------------------|
| 1. Ketua | : Dr. Puspodari, S.Pd, M.Pd |
| 2. Penguji I | : Rizki Burstiando, S.Pd, M.Pd |
| 3. Penguji II | : Wing Prasetya Kurniawan, S.Pd, M.Pd |



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or
NIDN: 0703098802

MOTTO

"Berproses dengan tekun, berhasil dengan syukur."

Yayang - Kediri, 2026

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya tercinta, Bapak Karyoko dan Ibu Sri Indar Wati.

Terima kasih atas doa yang tiada henti, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan yang selalu menguatkan setiap langkah saya. Karya Skripsi ini merupakan wujud rasa hormat, cinta, dan terima kasih saya atas segala perjuangan Bapak dan Ibu.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan kepada Bapak dan Ibu. Aamiin.

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya:

Nama : YAYANG
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tgl lahir : Kediri, 21 Mei 2003
NPM : 20.1.50.30.257
Fak/Program studi : FIKS/S1 PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenar benarnya, bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh suatu gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri, 10 Juni 2025
Yang menyatakan



YAYANG
NPM 20.1.50.30.257

PRAKATA

Puji Syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala Rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Profil Peran Efikasi Diri Akademik dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Atlet Sambo Kabupaten Kediri pada PORPROV IX Jawa Timur 2025.”

Penyusunan proposal skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk menempuh tugas akhir guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan proposal ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or. selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains.
3. Weda, M.Pd. selaku Kaprodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
4. Dr. Puspodari, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 1 Proposal Skripsi.
5. Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing 2 Skripsi.
6. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu menyelesaikan proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih memiliki berbagai kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan penelitian ini di masa mendatang.

Akhir kata, penulis berharap semoga proposal ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang psikologi olahraga.

Kediri, 10 Juni 2025

YAYANG

NPM: 22.1.50.30.257

RINGKASAN

Yayang. Profil Peran Efikasi Diri Akademik dalam Upaya Meningkatkan Prestasi Atlet Sambo Kabupaten Kediri pada PORPROV IX Jawa Timur 2025. Skripsi. Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains, Universitas Nusantara PGRI Kediri, 2025.

Kata Kunci: *Efikasi Diri Akademik, Prestasi Atlet, Sambo, Psikologi Olahraga, PORPROV.*

Keberhasilan atlet dalam mencapai prestasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik dan penguasaan teknik, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan psikologis yang dimiliki. Salah satu aspek psikologis yang penting adalah efikasi diri akademik, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tuntutan akademik di tengah aktivitas olahraga yang padat. Kondisi tersebut menjadi relevan bagi atlet Sambo Kabupaten Kediri yang sedang menjalani proses pembinaan dan persiapan menuju PORPROV IX Jawa Timur Tahun 2025. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai peran efikasi diri akademik dalam mendukung pencapaian prestasi atlet, mengidentifikasi faktor-faktor yang membentuk efikasi diri akademik, serta mendeskripsikan penerapannya dalam proses pembinaan atlet Sambo.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan deskriptif. Informan penelitian terdiri atas atlet Sambo Kabupaten Kediri, pelatih, pengurus cabang olahraga, dan orang tua atlet yang dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu sesuai kebutuhan penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur, observasi lapangan, dan dokumentasi. Selanjutnya, data dianalisis melalui tahapan reduksi, penyajian, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperoleh melalui triangulasi sumber dan proses konfirmasi hasil kepada informan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berkontribusi dalam membentuk disiplin, ketekunan, serta kemampuan atlet dalam mengelola berbagai tuntutan yang dihadapi. Atlet yang memiliki keyakinan diri tinggi cenderung lebih mampu mengatur waktu belajar dan latihan, menjaga motivasi, mengendalikan tekanan kompetisi, serta mempertahankan konsistensi dalam mencapai target prestasi. Pembentukan efikasi diri akademik dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, dukungan sosial, proses belajar melalui pengamatan terhadap orang lain, dan kemampuan mengelola kondisi emosional. Oleh karena itu, penguatan efikasi diri akademik perlu mendapat perhatian dalam program pembinaan atlet sebagai salah satu upaya mendukung peningkatan prestasi secara berkelanjutan.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	i
MOTTO	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
PRAKATA.....	v
RINGKASAN	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Fokus Penelitian.....	6
C. Identifikasi Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Batasan Penelitian	9
BAB II	10
KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Landasan Teori	10
B. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	16
C. Definisi Operasional Konsep	19
1. Pentingnya Definisi Operasional dalam Penelitian Kualitatif.....	19
2. Efikasi Diri Akademik.....	20
3. Prestasi Atlet.....	23
4. Hubungan Efikasi Diri Akademik dengan Prestasi Atlet	26
5. Atlet Sambo Kabupaten Kediri dan PORPROV IX JATIM.....	28
6. Instrumen Wawancara	31
7. Hubungan Definisi Operasional Konsep dengan Tujuan Penelitian	32

D. Alur Berpikir	35
BAB III.....	36
METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	36
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	38
1. Tempat Penelitian	38
2. Waktu Penelitian.....	38
C. Data dan Sumber Data	38
1. Jenis Data	38
2. Sumber Data	39
3. Subjek dan Informan Penelitian	39
4. Karakteristik Informan	40
5. Teknik Penjaringan Data	40
D. Prosedur Pengumpulan Data.....	41
1. Teknik Wawancara Mendalam	41
2. Observasi Partisipan Non-Penuh.....	42
3. Dokumentasi.....	42
E. Teknik Analisis Data	43
1. Menyaring dan Merapikan Data (Reduksi Data)	43
2. Menyajikan Data Agar Mudah Dipahami	44
3. Menarik Kesimpulan Secara Reflektif	45
4. Teknik-Teknik yang Digunakan	45
F. Pengecekan Keabsahan Data.....	46
1. Perpanjangan Kehadiran di Lapangan.....	46
2. Observasi yang Diperdalam	47
3. Triangulasi.....	47
4. Pemeriksaan Sejawat (<i>Peer Debriefing</i>)	47
5. <i>Member check</i>	47
6. Transferabilitas (<i>Transferability</i>).....	48
7. Ketergantungan (<i>Dependability</i>)	48
8. Konfirmabilitas (<i>Confirmability</i>)	48
BAB IV	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	49
A. Deskripsi Data.....	49

1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	49
2. Deskripsi Informan Penelitian.....	50
3. Deskripsi Data Penelitian	51
B. Temuan Hasil Penelitian	54
1. Tabel Tema Hasil Penelitian	80
2. Reduksi Data Penelitian	81
3. Matriks Triangulasi Data	82
4. Diagram Model Temuan Penelitian.....	84
C. Pembahasan Temuan Hasil Penelitian	85
BAB V	92
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	92
A. Simpulan	92
B. Implikasi	94
1. Implikasi Teoritis.....	94
2. Implikasi Praktis.....	94
C. Keterbatasan Penelitian.....	95
D. Saran	96
DAFTAR PUSTAKA.....	98
LAMPIRAN-LAMPIRAN	102

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 : Penyajian Data secara Matriks	43
4.1 : Informan Penelitian.....	50
4.2 : Tema Hasil Analisis Penelitian.....	79
4.3 : Reduksi Data Penelitian	80
4.4 : Matriks Triangulasi Data.....	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 : Alur Berpikir	35
4.1 : Diagram Model Temuan Penelitian	84

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 : Instrumen Wawancara Informan	101
2 : Surat Validasi Ahli	102
3 : SK Atlet Cabor SAMBO Kab. Kediri PORROX IX JATIM 2025	105
4 : Rekapitulasi Perolehan Medali PORPROV IX JATIM	106
5 : Berita Acara Hasil PORPROV IX JATIM 2025	107
6 : Transkrip Wawancara dengan Bintang (Atlet)	110
7 : Transkrip Wawancara dengan Fatimah (Atlet)	114
8 : Transkrip Wawancara dengan Ayu (Atlet)	118
9 : Transkrip Wawancara dengan Coach Yoga (Pelatih)	122
10 : Transkrip Wawancara dengan Pak Daniel (Pengurus)	126
11 : Transkrip Wawancara dengan Ibu Binti (Orang Tua)	129
12 : Transkrip Wawancara dengan Bapak Pujiyono (Orang Tua)	133
13 : Transkrip Wawancara dengan Bapak Munir (Orang Tua)	137
14 : Dokumentasi Kegiatan Penelitian	141
15 : Surat Ijin Penelitian	148
16 : Surat Balasan Penelitian dari <i>Club</i>	149
17 : Surat Keterangan Bebas <i>Similarity</i>	150
18 : Berita Acara Kemajuan Bimbingan	152

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga mampu meningkatkan kualitas manusia Indonesia, menuju taraf kesehatan dan kebugaran yang memuaskan, yang dapat dibina sejak dini melalui pendidikan olahraga masyarakat. Di dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional secara eksplisit menegaskan bahwa Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Pengembangan bakat dan pembinaan olahraga unggulan harus dilakukan secara sistematis dan menyeluruh di lembaga pendidikan, sebagai pusat pembinaan dengan melibatkan masyarakat, dengan tujuan untuk meraih prestasi yang membanggakan di kancah internasional.

Menurut Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (Kemenegpora RI) (2006): “Prestasi bisa tercapai, apabila memenuhi beberapa komponen seperti: atlet potensial, selanjutnya dibina dan diarahkan oleh sang pelatih. Dalam Bab VI Pasal 17 Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi: olahraga pendidikan, olahraga kompetitif, dan olahraga rekreasi. Olahraga bukan hanya sekedar menghabiskan waktu atau memanfaatkan fasilitas yang ada, tetapi melampaui itu. Oleh karena itu, olahraga memiliki nilai strategis dalam pembangunan bangsa.

Menurut Safitri Arsyad *et al.*, (2023) banyak manfaat yang akan diperoleh dengan berolahraga karena selain meningkatkan kebugaran tubuh dan imunitas tubuh, olahraga juga dipercaya mampu membangun semangat dalam menjalani hari-hari yang penuh dengan kesibukan. Dalam kemajuan dunia olahraga, terdapat sejumlah cabang olahraga beladiri yang telah dipertandingkan di PORPROV, termasuk judo, gulat, wushu, taekwondo, kick boxing, dan lainnya. Salah satu dari banyaknya cabang

olahraga tersebut adalah SAMBO, yang merupakan olahraga yang baru ditambahkan ke daftar PORPROV JATIM.

Sambo adalah olahraga bela diri yang berasal dari negara Rusia dan mulai dikenal luas pada tahun 1940-an dengan nama '*samozashcita bez oruzhiya*' atau yang artinya 'pertahanan diri tanpa senjata'. Cabang olahraga ini merupakan seni bela diri dengan lima teknik bela diri gabungan sekaligus, yaitu ju-jitsu, gulat, judo, kurash, serta tinju, beberapa diantaranya banyak dari seni bela diri jepang. Di Indonesia sendiri, cabang olahraga sambo ini mulai diperkenalkan pada tahun 2007 oleh Aji Kusmantri yang dimana beliau adalah Pengurus Besar Persatuan Judo Seluruh Indonesia (PB PJSI) pada masa itu. Sambo mulai populer di Universitas Trisakti sekitar tahun 2008 dibawah naungan induk organisasi resmi PB PERSAMBI yang dimana merupakan Pengurus Besar Persatuan Sambo Indonesia.

Meski sudah diikutsertakan dalam Asian Games 2019, PP Persambi baru resmi menjadi anggota Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Pusat dan Komite Olimpiade Indonesia (KOI) pada Juni 2019. Keanggotaan tersebut diperoleh setelah melalui proses yang tidak mudah. Bahkan, menurut pengakuan Krisna, Persambi sempat tiga kali ditolak menjadi anggota. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perjalanan organisasi Sambo di Indonesia membutuhkan perjuangan yang panjang. Namun demikian, Sambo terus berkembang dan memperoleh pengakuan secara nasional. Hal ini menjadi salah satu tonggak penting dalam perkembangan olahraga Sambo di Indonesia.

Cabang olahraga ini tidak hanya membutuhkan kemampuan fisik, namun juga mental yang tangguh, termasuk motivasi, fokus, keyakinan diri, dan manajemen emosi. Dalam persiapan menuju PORPROV IX JATIM 2025, faktor psikologis berperan signifikan dalam menentukan kemampuan atlet untuk bertahan di bawah tekanan, bersaing, dan mencapai hasil optimal. Komponen psikologi merupakan komponen yang mempengaruhi prestasi atlet, berasal dari dalam diri atlet itu sendiri atau dari lingkungan

luar (Effendi, 2016). Oleh karena itu, aspek psikologis menjadi bagian penting dalam pembinaan atlet.

(Komarudin, 2015) menjelaskan atlet dapat memaksimalkan penampilannya apabila dilatih mentalnya, semakin terampil mengatasi masalah emosional maka semakin mengetahui penyebab munculnya emosi sehingga dapat lebih berkonsentrasi pada pemilihan dan penggunaan teknik serta taktik untuk memenangkan pertandingan. Konsentrasi membuat atlet mampu memilih strategi terbaik pada suatu pertandingan, apalagi dalam pertandingan beladiri yang berpacu dengan waktu, regulasi emosi dapat membantu atlet lebih selektif memilih teknik terbaik untuk memenangkan pertandingan (Safitri & Jannah, 2020). Selain pengendalian emosi, kurangnya motivasi pada atlet juga akan menghambat pencapaian prestasi yang maksimal. Motivasi yang harus dimiliki oleh atlet adalah motivasi berprestasi (Komarudin, 2015).

Seorang atlet yang tidak memiliki motivasi yang besar saat menghadapi pertandingan akan merasa terbebani. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kemampuan bermain dan memberikan hambatan bagi atlet untuk mencapai prestasi maksimal (Gunarsa, 2008). Dalam dunia olahraga prestasi, khususnya di tingkat pelajar dan mahasiswa, para atlet tidak hanya dituntut memiliki keunggulan dalam keterampilan fisik dan teknis. Mereka juga dituntut untuk mampu mencapai prestasi akademik yang baik. Tuntutan tersebut menjadikan atlet harus mampu mengelola berbagai tanggung jawab secara bersamaan. Oleh karena itu, kesiapan mental dan akademik menjadi aspek yang tidak dapat dipisahkan.

Atlet pelajar, termasuk mereka yang bergelut pada cabang olahraga Sambo di Kabupaten Kediri, dihadapkan pada dua tanggung jawab besar yang berjalan secara paralel. Mereka harus menjalani latihan intensif untuk mencapai performa optimal di lapangan sekaligus menyelesaikan kewajiban akademik di sekolah atau perguruan tinggi. Tekanan tersebut semakin tinggi menjelang perhelatan besar seperti Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) IX Jawa Timur tahun 2025. Ajang tersebut menjadi panggung strategis bagi atlet untuk menunjukkan prestasi terbaiknya. Dalam konteks

inilah muncul pentingnya kemampuan personal yang disebut efikasi diri akademik. Efikasi diri akademik merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik secara efektif.

Efikasi diri akademik merupakan konsep yang diperkenalkan oleh (Bandura, 1997) dalam kerangka *Social Cognitive Theory*. Bandura menjelaskan bahwa efikasi diri berperan sebagai penentu kognitif dari perilaku, afeksi, dan motivasi seseorang. Individu dengan efikasi diri akademik yang tinggi cenderung memiliki ekspektasi keberhasilan yang positif, menetapkan target belajar yang lebih menantang, serta gigih dalam menghadapi kesulitan akademik. Penelitian dari (Hukum & Jannah, 2021) menunjukkan bahwa efikasi diri akademik berkorelasi positif dengan keterlibatan belajar pada atlet pelajar di SMA Olahraga Jawa Timur, yang pada akhirnya berdampak terhadap peningkatan prestasi akademik.

Dengan demikian, efikasi diri akademik bukan sekadar keyakinan internal, melainkan juga modal psikologis yang memengaruhi capaian nyata dalam bidang pendidikan. Dalam ranah olahraga, efikasi diri juga berperan penting dalam membentuk kesiapan mental atlet menghadapi kompetisi. Atlet dengan efikasi diri tinggi lebih mampu mengelola tekanan psikologis, lebih fokus, dan lebih cepat bangkit dari kegagalan atau kekalahan. (Royyan *et al.*, 2024) mengungkapkan bahwa efikasi diri memiliki korelasi signifikan terhadap pengalaman *flow*, yaitu kondisi mental di mana seseorang merasa sepenuhnya terlibat dalam aktivitas dan mencapai performa optimal.

Pengalaman *flow* sangat relevan dalam olahraga seperti Sambo yang menuntut konsentrasi tinggi, keberanian, dan respons refleks yang cepat. Oleh karena itu, efikasi diri akademik yang baik secara tidak langsung juga mendukung performa olahraga. Hal tersebut terjadi karena efikasi diri mampu menciptakan keseimbangan mental dan emosional. Pada cabang bela diri seperti Sambo yang mengintegrasikan teknik lemparan, kunci, dan pertarungan jarak dekat, efikasi diri tidak hanya menjadi elemen psikologis pendukung. Efikasi diri juga merupakan pondasi keberhasilan

atlet. Dengan efikasi diri yang kuat, atlet dapat menghadapi tantangan pertandingan dengan lebih percaya diri.

Sambo menuntut atlet untuk memiliki resiliensi mental, kemampuan mengambil keputusan cepat di bawah tekanan, serta kepercayaan tinggi atas keterampilan sendiri. Dalam situasi pertandingan, seorang atlet Sambo sering kali berada dalam kondisi satu lawan satu yang penuh tekanan fisik dan emosional. Situasi tersebut menuntut kesiapan mental yang optimal dari setiap atlet. Oleh karena itu, mereka memerlukan efikasi diri yang kuat untuk mengelola tekanan yang muncul. Atlet juga harus mampu membaca situasi pertandingan dengan cepat dan tepat. Selain itu, fokus terhadap strategi pertandingan harus tetap dipertahankan sepanjang pertandingan berlangsung.

Tanpa efikasi diri yang memadai, seorang atlet Sambo dapat mengalami penurunan motivasi. Atlet juga dapat merasakan keraguan dalam melakukan eksekusi teknik yang telah dipelajari. Bahkan, kondisi tersebut dapat menimbulkan keengganan untuk bertanding kembali setelah mengalami kekalahan. Dalam proses latihan, atlet dengan efikasi diri rendah cenderung menunjukkan ketidakkonsistenan. Mereka juga lebih rentan mengalami kelelahan mental dan resistensi terhadap instruksi pelatih. Pada akhirnya, kondisi tersebut dapat berdampak pada performa atlet dalam jangka panjang.

Namun, berbagai laporan dan pengamatan menunjukkan bahwa masih terdapat tantangan serius dalam mengembangkan efikasi diri akademik di kalangan atlet Sambo Jawa Timur. Hasil Kejurprov 2025 menunjukkan bahwa beberapa atlet unggulan mengalami penurunan performa, baik dari segi teknik maupun kesiapan mental. Tekanan jadwal yang padat dan kurangnya dukungan dalam pengelolaan akademik menyebabkan beberapa atlet mengalami konflik peran, kecemasan, bahkan kelelahan mental. Hal ini menunjukkan bahwa pembangunan efikasi diri tidak dapat dibiarkan berjalan secara alamiah, tetapi perlu dikaji secara sistematis melalui profil efikasi diri akademik para atlet.

Kajian tersebut akan memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai tingkat kesiapan atlet dari sisi nonteknis. Salah satu aspek yang dikaji adalah kesiapan akademik yang sering kali terabaikan dalam proses pembinaan olahraga prestasi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali dan memetakan profil peran efikasi diri akademik dalam upaya meningkatkan prestasi atlet Sambo Kabupaten Kediri menjelang Porprov IX Jawa Timur 2025. Hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya berkontribusi terhadap pengembangan teori efikasi diri dalam konteks dual-career athletes atau atlet yang juga berstatus pelajar. Penelitian ini juga diharapkan menjadi rujukan praktis bagi pelatih, guru, dan pemangku kebijakan dalam merancang program pembinaan atlet yang lebih holistik. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis.

Dengan memahami sejauh mana efikasi diri akademik berpengaruh terhadap pencapaian prestasi secara keseluruhan, maka intervensi yang tepat dapat dirancang. Intervensi tersebut dapat berupa pelatihan psikologis, manajemen waktu, maupun pendampingan belajar yang lebih terarah. Pendekatan ini akan memperkuat ketahanan mental atlet dalam menghadapi berbagai tuntutan. Selain itu, pendekatan tersebut dapat meningkatkan sinergi antara pendidikan dan olahraga. Upaya ini juga akan mendorong terciptanya generasi atlet yang tidak hanya berprestasi di lapangan, tetapi juga unggul dalam dunia pendidikan. Dengan demikian, pembinaan atlet dapat berlangsung secara lebih seimbang dan berkelanjutan.

B. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah menganalisis peran dan kontribusi aspek efikasi diri akademik dalam menunjang peningkatan prestasi atlet Sambo Kabupaten Kediri, khususnya dalam menghadapi tekanan kompetisi dan mempersiapkan diri untuk meraih performa optimal pada ajang PORPROV IX Jawa Timur 2025.

C. Identifikasi Masalah

1. Kurangnya Pembinaan efikasi diri akademik di Cabang Sambo: Meskipun olahraga sambo semakin populer di Indonesia, terutama menjelang PORPROV IX JATIM 2025, pembinaan aspek efikasi diri akademik atlet masih terbatas. Banyak pembinaan lebih fokus pada fisik dan teknik, sementara mental, seperti motivasi, pengendalian emosi, konsentrasi, dsb belum optimal.
2. Minimnya Penelitian Khusus tentang efikasi diri akademik Sambo: Penelitian yang mengkaji kaitan efikasi diri akademik dengan prestasi atlet sambo, khususnya di Kabupaten Kediri, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian efikasi diri di Indonesia lebih fokus pada cabang-cabang olahraga populer seperti sepak bola dan bulu tangkis.
3. Keterbatasan Pemahaman tentang Faktor efikasi diri akademik di Kompetisi Lokal: Meskipun aspek efikasi diri sudah mendapat perhatian, masih belum ada pemahaman mendalam tentang bagaimana faktor psikologis memengaruhi performa atlet sambo dalam konteks kompetisi daerah seperti PORPROV IX JATIM 2025.
4. Tantangan Atlet Sambo di Kabupaten Kediri: Atlet sambo dari Kabupaten Kediri membutuhkan pembinaan mental yang lebih intensif untuk menghadapi kompetisi khususnya pada tingkat provinsi, namun strategi pembinaan mental yang tepat masih kurang diperhatikan, yang dapat mempengaruhi hasil dan pencapaian mereka di tingkat provinsi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana peran efikasi diri akademik terhadap prestasi atlet sambo Kabupaten Kediri pada PORPROV IX JATIM 2025?
2. Faktor-faktor efikasi diri akademik apa saja yang mempengaruhi prestasi atlet sambo Kabupaten Kediri pada ajang PORPROV IX JATIM 2025?

3. Bagaimana implementasi efikasi diri akademik dalam persiapan atlet sambo Kabupaten Kediri untuk menghadapi PORPROV IX JATIM 2025?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Menganalisis peran efikasi diri akademik terhadap prestasi atlet sambo Kabupaten Kediri pada PORPROV IX JATIM 2025.
2. Mengidentifikasi faktor-faktor efikasi diri akademik yang mempengaruhi prestasi atlet sambo Kabupaten Kediri dalam PORPROV IX JATIM 2025.
3. Menilai implementasi efikasi diri akademik dalam persiapan atlet sambo Kabupaten Kediri menjelang PORPROV IX JATIM 2025.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Bagi Atlet Sambo Kabupaten Kediri: Memberikan wawasan tentang pentingnya aspek psikologis dalam pencapaian prestasi olahraga dan membantu atlet mengembangkan mental yang kuat untuk menghadapi kompetisi.
2. Bagi Pelatih dan Pengurus Cabang Olahraga Sambo: Memberikan pemahaman tentang pentingnya aspek psikologis dalam pembinaan atlet, serta memberikan rekomendasi untuk penerapan teknik-teknik psikologi olahraga dalam latihan dan persiapan atlet.
3. Bagi Pengembangan Ilmu Pengetahuan: Memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi olahraga, khususnya yang berkaitan dengan cabang olahraga sambo di tingkat lokal.

G. Batasan Penelitian

Penelitian ini dibatasi pada:

1. Atlet yang berkompetisi dalam cabang olahraga sambo di Kabupaten Kediri dan sedang mempersiapkan diri untuk PORPROV IX JATIM 2025.
2. Aspek efikasi diri akademik yang meliputi motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, pengendalian emosi, dan ketahanan mental.
3. Fokus pada implementasi efikasi diri akademik dalam latihan dan persiapan atlet sambo Kabupaten Kediri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, C., Febi Enjelika Putri, & Vionanda Ramadhani. (2024). Efektifitas Pelatihan Berpikir Positif Pada Efikasi Diri Akademik Siswa Sma. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 6(2), 9–18. <https://doi.org/10.37776/jizp.v6i2.1402>
- Az-Zahra, D., Saragih, S., & Rini, R. A. P. (2020). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Mengikuti Program Magang Msib. *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati*, 20(2), 41–54.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control* (illustrate). Worth Publishers.
- Bandura, A. (2006). Self-efficacy beliefs of adolescents. In T. U. F. Pajares (Ed.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (Volume 5, pp. 307–337).
- Bogdan, R. (2007). *Qualitative research for education : an introduction to theories and methods*. Pearson A & B.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Effendi, H. (2016). Peranan psikologi olahraga dalam meningkatkan prestasi atlet. *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)*, 1, 27.
- Febrianto, G., Puspodari, & Kurniawan, W. P. (2025). Kajian bidang pendidikan jasmani dan olahraga. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan, Sains dan Pembelajaran* (Vol. 5, No. 1, pp. 453–459).
- Fitriana, S. (2015). Pengaruh Efikasi Diri, Aktivitas, Kemandirian Belajar Dan Kemampuan Berpikir Logis Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa Kelas Viii Smp Negeri. *Journal of Educational Science and Technology (EST)*, 1(2), 86–101. <https://doi.org/10.26858/est.v1i2.1517>
- Himawanto, W., Puspodari, Harmono, S., Junaidi, S., Lusianti, S., Yuliawan, D., Kholis, M. N., Firdaus, M., Zawawi, M. A., Setyawan, I., & Mardianto, A.

- (2022). *Buku panduan tes parameter kondisi fisik KONI Jawa Timur*. Surabaya: KONI Jawa Timur.
- Holleb, A. J. (2016). *Principal Self-efficacy Beliefs: What Factors Matter?* 169.
- Hukum, A. S. H., & Jannah, M. (2021). Hubungan antara Academic *Self-efficacy* dan Student Engagement pada Atlet Pelajar di SMA Olahraga Jawa Timur. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 1–10.
- Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga Latihan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (N. N. Muliawati (ed.); Edisi Revi). Rosda.
- KONI Kabupaten Kediri. (2024). *Dokumen strategi pembinaan dan target medali PORPROV IX Jawa Timur 2025*. Kediri: KONI.
- Kurniawan, W. P. (2025). Efektivitas model latihan *high intensity interval training* untuk meningkatkan kecepatan berenang gaya bebas 50 meter. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(2), 488–493.
- Lexy J. Moleong, D. M. A. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif* (Edisi Revi). PT Remaja Rosdakarya.
- LUKMAN ARIF, P. (2013). Pengaruh Mental Imagery Terhadap Kemampuan Siswa Dalam Penguasaan Teknik Dasar Dribble Bola Basket Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1).
- MartialAura.com. (2023). *History and Techniques of Sambo Martial Art*.
- Matsumori, K., Iijima, K., Koike, Y., & Matsumoto, K. (2019). *Decision-Theoretic Model of Behavior Change*. *Frontiers in Psychology*, 10, 1042. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01042>
- Maspupah, A. (2023). *Dukungan Sosial dan Efikasi Diri pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMAN 26 Garu*. https://repository.upi.edu/90565/1/S_PJKR_1901725_Title.pdf
- Matthew B. Miles, A. Michael Huberman, J. S. (2014). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook* (3rd ed.). SAGE Publications.

- Muharram, N. A., Kholis, M. N., & Puspodari. (2018). *Sport education for special children*. Yogyakarta: Deepublish.
- Patton, M. Q. (2014). *Qualitative Research & Evaluation Methods*. SAGE Publications.
- Pelupessy, Muhammad Kashai Ramdhani, D. (2019). *Efikasi Diri sebagai Mediator antara Kecemasan dan Prestasi Atlet Elit Remaja Bulutangkis Indonesia*. [Universitas Negeri Yogyakarta]. <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/67623>
- Putra, V. A., Jalaludin, E., & Serang, C. K. (2024). Peran efikasi diri dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet di kabupaten serang dengan resiliensi sebagai intervening. *Inonesian of Interdisciplinary Journal*, 4, 235–248.
- Royyan, H., Hidayati, F., & Setyowati, R. (2024). Hubungan antara Optimisme dan Efikasi Diri dengan Flow pada Atlet Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 9(1), 1. <https://doi.org/10.20961/jip.v9i1.55790>
- Safitri, A., & Jannah, M. (2020). Hubungan antara Regulasi Emosi dengan Kecemasan Olahraga pada Atlet Judo. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(3), 51–58. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/34497/30678>
- Shalahudin, F., & Sifaq, A. (2023). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga SURABAYA. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Edisi 3, C). ALFABETA.
- Tudor O. Bompa, C. B. (2017). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (6th ed.). Human Kinetics.
- UWMTA.org. (2023). *Sambo: Soviet Martial Tradition and International Growth*.
- WayOfTheFighter.com. (2023). *The Development of Sambo in Soviet Russia*.
- Wikipedia. (2023). *Sambo (martial art)*.

Yuliawan, D., Rizky, M. Y., Herpandika, R. P., Lusianti, S., Sugeng, I., Kholis, M. N., Muharram, N. A., & Puspodari. (2020). *Disrupsi strategi pembelajaran olahraga*. Malang: Literasi Nusantara.