



Hubungan *Self-Efficacy* terhadap Prestasi Atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta

Muhammad Akmal Sya'bani^{1*}, Adang Suherman¹, Finaldhi Palgunadhi¹

¹Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

*Correspondence author, email: syabaniakmal19@upi.edu

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *self-efficacy*, tingkat prestasi, serta pengaruh *self-efficacy* terhadap prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 100 atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Data *self-efficacy* dikumpulkan menggunakan instrumen *Self-efficacy Scale* (SES), sedangkan data prestasi diperoleh dari rekap perolehan medali atlet periode 2023-2026. Karena data tidak berdistribusi normal (uji Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk), analisis hubungan menggunakan korelasi Spearman's rho dan regresi sederhana. Hasil menunjukkan mayoritas atlet (60,00%) berada pada kategori *self-efficacy* sedang dan 28,00% kategori tinggi, dengan rata-rata skor *self-efficacy* sebesar 71,30. Atlet meraih rata-rata 11,88 medali selama periode penelitian. Uji korelasi Spearman's rho menunjukkan hubungan sangat lemah tidak signifikan antara *self-efficacy* dan prestasi atlet ($\rho = 0,018$; $p = 0,862$), diperkuat oleh hasil regresi sederhana yang juga tidak signifikan ($R^2 = 0,001$; $F = 0,093$; $p = 0,760$). Simpulannya, *self-efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta, kemungkinan karena ketidaksesuaian (nonconcordance) antara pengukuran *self-efficacy* pada satu titik waktu dengan data prestasi yang bersifat akumulatif jangka panjang, serta dominannya faktor fisik, teknik, dan taktik. Meskipun demikian, penguatan aspek psikologis tetap relevan sebagai bagian program pembinaan prestasi atlet, khususnya bagi atlet dengan *self-efficacy* rendah.

Info Artikel

Diajukan: 2026-09-20

Diterima: 2026-10-08

Diterbitkan: 2026-10-16

Kata Kunci

prestasi atlet; *self-efficacy*;
taekwondo kyorugi

Copyright (c) 2026 Muhammad Akmal Sya'bani, Adang Suherman, Finaldhi Palgunadhi

Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License



PENDAHULUAN

Taekwondo adalah olahraga bela diri asal Korea yang telah berkembang menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan di berbagai ajang multievent, baik nasional maupun internasional. Dalam praktiknya, taekwondo terbagi ke dalam dua nomor utama, yaitu kyorugi (pertarungan) dan poomsae (gerakan baku) (Du & Guo, 2025). Kyorugi merupakan nomor pertarungan yang menuntut atlet untuk memiliki kesiapan fisik, teknik, taktik, dan mental secara bersamaan (Amalia & Ribhan, 2025). Dalam pertandingan kyorugi, atlet dituntut mampu mengambil keputusan cepat, mengontrol emosi, serta mempertahankan performa di bawah tekanan kompetisi (Rizkyana & Sarajar, 2025). Oleh karena itu, selain kemampuan fisik dan teknik, faktor psikologis menjadi salah satu faktor utama keberhasilan atlet dalam meraih prestasi.

Salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam olahraga prestasi adalah *self-efficacy*.



Dalam teori kognitif sosial, Bandura (1997) mendefinisikan self-efficacy sebagai keyakinan individu terhadap kemampuannya mengorganisasi dan melaksanakan serangkaian tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Keyakinan ini dibentuk oleh empat sumber informasi, yaitu pengalaman keberhasilan (mastery experience), pengalaman orang lain (vicarious experience), persuasi verbal, serta kondisi fisiologis dan emosional, dan selanjutnya memengaruhi pilihan tindakan, besarnya usaha, ketekunan menghadapi hambatan, serta pengelolaan tekanan (Bandura, 1997). Dalam konteks olahraga, Feltz et al. (2008) menjelaskan bahwa atlet dengan self-efficacy tinggi cenderung menetapkan target yang menantang, bertahan lebih lama saat menghadapi kesulitan, dan lebih mampu mengendalikan kecemasan pertandingan, sehingga secara teoretis berpeluang menampilkan performa yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya self-efficacy dapat memunculkan keraguan, kecemasan, dan penurunan performa saat bertanding (Zetou et al., 2014). Pada kyorugi, keyakinan terhadap kemampuan diri relevan bagi keberanian mengambil peluang serangan, ketenangan saat tertinggal poin, dan kemampuan bangkit dari kesalahan (Tania Fajrika & Prima Aulia, 2020).

Bukti empiris dari berbagai cabang olahraga umumnya menunjukkan hubungan positif antara self-efficacy dan performa. Meta-analisis Moritz et al. (2000) melaporkan korelasi positif sedang antara ukuran self-efficacy dan performa olahraga (r rata-rata = 0,38), dan meta-analisis yang lebih baru oleh Lochbaum et al. (2023) kembali menemukan hubungan positif antara pre-event self-efficacy dan performa ($r = 0,31$). Pada konteks taekwondo, Estevan et al. (2016) mengkaji self-efficacy dalam kaitannya dengan performa tendangan roundhouse, sedangkan Amalia dan Ribhan (2025) meneliti self-efficacy bersama knowledge sharing terhadap performa atlet taekwondo kompetitif di Indonesia. Namun, temuan tersebut tidak sepenuhnya seragam. LaForge-MacKenzie dan Sullivan (2010) pada atlet senam tidak menemukan self-efficacy sebagai prediktor performa yang signifikan, sementara Vancouver et al. (2002) menunjukkan bahwa self-efficacy dapat berhubungan negatif dengan performa pada analisis dalam diri individu (within-person). Kekuatan hubungan ini juga dilaporkan bergantung pada kesesuaian (concordance) antara ukuran self-efficacy dan ukuran performa yang digunakan (Moritz et al., 2000). Dengan demikian, arah hubungan self-efficacy dan prestasi secara teoretis positif, tetapi bukti empirisnya masih bergantung pada konteks cabang olahraga, level atlet, dan cara prestasi diukur.

DKI Jakarta sebagai salah satu barometer pembinaan taekwondo nasional memiliki tingkat persaingan yang tinggi di antara atlet kyorugi. Namun, berdasarkan observasi awal dan diskusi dengan beberapa pelatih di Jakarta, ditemukan indikasi bahwa tidak sedikit atlet berbakat secara fisik dan teknik menunjukkan performa yang sangat baik saat latihan tetapi mengalami penurunan drastis ketika menghadapi lawan tangguh atau saat tertinggal poin. Hal ini mengindikasikan adanya kemungkinan permasalahan pada aspek mental, khususnya keyakinan diri (self-efficacy), yang dapat memunculkan kecemasan dan keraguan terhadap kemampuan sendiri (Bovolon et al., 2024). Situasi ini diperparah dengan pembinaan yang selama ini lebih menitikberatkan pada aspek fisik dan teknik, sementara penguatan aspek psikologis seperti self-efficacy belum sepenuhnya mendapat perhatian yang optimal (Amalia & Ribhan, 2025).

Penelitian self-efficacy pada atlet bela diri sebagian besar berfokus pada perannya dalam mengelola kecemasan dan stres kompetitif, misalnya pada atlet kyorugi (Rizkyana & Sarajar, 2025) dan atlet bela diri kompetitif (Tortella et al., 2025), atau pada regulasi emosi atlet taekwondo (Bovolon et al., 2024). Penelitian di cabang lain banyak mengkaji self-efficacy pada sepak bola (Isbandi, 2025), bola basket (Xin & Panurushtanon, 2025), dan renang (Made et al., 2021). Kajian yang menguji hubungan self-efficacy dengan prestasi atlet taekwondo kyorugi menggunakan ukuran objektif berupa perolehan medali pada kejuaraan resmi masih sangat terbatas, terutama di Indonesia dan di tingkat provinsi seperti DKI Jakarta. Kesenjangan penelitian (research gap) tersebut mencakup tiga hal: (1) konteks, karena bukti pada atlet kyorugi Indonesia masih minim; (2) ukuran prestasi, karena studi terdahulu lebih banyak memakai indikator performa keterampilan atau variabel antara seperti kecemasan, bukan akumulasi capaian medali; dan (3) temuan yang belum konsisten antarstudi sebagaimana diuraikan di atas. Oleh karena itu, penelitian ini mengkaji hubungan self-efficacy dengan prestasi atlet taekwondo kyorugi di DKI Jakarta.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: (1) bagaimana tingkat self-efficacy pada atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta; (2) bagaimana tingkat prestasi yang dicapai oleh



atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta; dan (3) adakah hubungan antara self-efficacy dan prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat self-efficacy, tingkat prestasi, serta hubungan antara self-efficacy dan prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta. Berdasarkan kerangka teori kognitif sosial (Bandura, 1997) dan temuan meta-analisis terdahulu (Lochbaum et al., 2023; Moritz et al., 2000), hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: H0, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta; H1, terdapat hubungan positif yang signifikan antara self-efficacy dan prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta. Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian psikologi olahraga mengenai peran self-efficacy terhadap pencapaian prestasi, sedangkan secara praktis hasil penelitian diharapkan dapat menjadi masukan bagi pelatih, pengurus organisasi (Pengprov TI DKI Jakarta), pembina olahraga daerah, dan atlet dalam memperkuat aspek mental sebagai bagian dari program pembinaan prestasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui tingkat self-efficacy, tingkat prestasi, serta arah dan kekuatan hubungan antara self-efficacy dan prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta. Desain ini dipilih karena kedua variabel diukur sebagaimana adanya, tanpa perlakuan atau manipulasi, sehingga hasilnya menggambarkan keterkaitan antarvariabel dan tidak digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Self-efficacy diperlakukan sebagai variabel prediktor dan prestasi atlet sebagai variabel kriteria.

Sampel penelitian ini adalah atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu, meliputi: (1) aktif sebagai atlet Taekwondo minimal selama satu tahun terakhir; (2) mengikuti latihan secara teratur di bawah bimbingan pelatih; dan (3) memiliki catatan prestasi pertandingan pada periode 2023-2026 yang terdokumentasi oleh klub atau organisasi daerah (Pengprov TI DKI Jakarta). Mengacu pada penelitian Sevinka dkk. (2023) dan Freankel et al., (2008), jumlah sampel penelitian ditetapkan sebanyak 100 atlet ($n = 100$).

Data dikumpulkan melalui kuesioner daring (online) menggunakan Google Forms dan penelusuran dokumen prestasi atlet. Variabel diukur dengan dua cara. Pertama, self-efficacy diukur menggunakan Self-efficacy Scale (SES) yang dikembangkan oleh Calik Veli Kocak (2020), yaitu skala yang mengukur keyakinan atlet terhadap kemampuannya menghadapi tuntutan latihan dan pertandingan. SES terdiri atas 16 butir pernyataan dengan skala Likert 1-5 (1 = saya tidak setuju, 5 = saya sepenuhnya setuju), sehingga skor total berkisar antara 16 dan 80, dengan skor yang lebih tinggi menunjukkan self-efficacy yang lebih tinggi. Instrumen ini telah teruji validitas dan reliabilitasnya ($KMO = 0,874$; uji validitas butir pada taraf signifikansi $< 0,05$; Cronbach's alpha = $0,70$). Skor SES dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah berdasarkan rata-rata dan standar deviasi data sampel, yaitu tinggi apabila skor $\geq$ rata-rata + 1 SD, sedang apabila berada di antara rata-rata $\pm$ 1 SD, dan rendah apabila skor $\leq$ rata-rata - 1 SD. Kedua, prestasi atlet diukur dari data objektif perolehan medali emas, perak, dan perunggu pada kejuaraan periode 2023-2026 yang dihimpun dari rekap catatan resmi pelatih, pengurus klub, atau organisasi daerah (Pengprov TI DKI Jakarta). Prestasi dioperasionalkan sebagai jumlah total medali per atlet tanpa pembobotan berdasarkan jenis medali maupun tingkat kejuaraan.

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu: (1) menentukan subjek penelitian sesuai kriteria yang telah ditetapkan; (2) memberikan penjelasan dan informed consent kepada atlet; (3) menyebarkan instrumen penelitian berupa kuesioner melalui Google Forms; (4) mengumpulkan data objektif hasil pertandingan atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta pada periode 2023-2026; dan (5) melakukan analisis data untuk mengetahui hubungan antara self-efficacy dan prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta.

Data dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics versi 22 dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Analisis dilakukan dalam empat tahap sesuai tujuan penelitian. Pertama, statistik deskriptif (nilai minimum, maksimum, rata-rata, median, dan standar deviasi) serta distribusi frekuensi digunakan untuk menggambarkan tingkat self-efficacy dan prestasi atlet. Kedua, normalitas data diuji menggunakan Kolmogorov-Smirnov (koreksi Lilliefors) dan Shapiro-Wilk. Ketiga, hubungan antara self-efficacy dan



prestasi diuji menggunakan korelasi Spearman's rho karena asumsi normalitas tidak terpenuhi, sehingga korelasi Pearson tidak digunakan. Keempat, regresi linear sederhana digunakan sebagai analisis pelengkap untuk mengetahui proporsi variasi prestasi yang berkaitan dengan self-efficacy (R^2), dengan interpretasi yang hati-hati karena data tidak berdistribusi normal dan desain korelasional tidak memungkinkan inferensi kausal. Hipotesis nol (H_0) ditolak apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian ini menyajikan hasil pengolahan data penelitian yang telah terkumpul, meliputi karakteristik sosiodemografi sampel serta hasil analisis statistik deskriptif untuk variabel self-efficacy dan prestasi atlet.

Tabel 1. Karakteristik Sosiodemografi Sampel

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	74	74,00
	Perempuan	26	26,00
Usia	13-15 tahun	41	41,00
	16-18 tahun	59	59,00
Lama Aktif Berlatih	< 1 tahun	6	6,00
	> 1 tahun	94	94,00
Frekuensi Latihan	Selalu	82	82,00
	Kadang-kadang	18	18,00
Total		100	100,00

Berdasarkan Tabel 1, dari 100 atlet yang menjadi sampel penelitian, komposisi sampel didominasi oleh atlet laki-laki sebanyak 74 orang (74,00%), sedangkan atlet perempuan berjumlah 26 orang (26,00%). Berdasarkan kelompok usia, sebanyak 59 atlet (59,00%) berada pada rentang usia 16-18 tahun dan 41 atlet (41,00%) berada pada rentang usia 13-15 tahun. Ditinjau dari lama aktif berlatih, mayoritas atlet yaitu sebanyak 94 orang (94,00%) telah berlatih lebih dari satu tahun, sementara hanya 6 atlet (6,00%) yang baru berlatih kurang dari satu tahun. Adapun berdasarkan frekuensi latihan, sebanyak 82 atlet (82,00%) tergolong selalu berlatih secara teratur, sedangkan 18 atlet (18,00%) masih berlatih secara kadang-kadang. Dominasi atlet laki-laki mencerminkan kondisi umum taekwondo kyorugi di DKI Jakarta, sementara kelompok usia 16-18 tahun menunjukkan bahwa sampel berada pada tahap remaja akhir di mana aspek psikologis seperti self-efficacy mulai terbentuk secara stabil.

Mayoritas atlet yang telah berlatih lebih dari satu tahun (94,00%) dan selalu mengikuti latihan secara teratur (82,00%) mengindikasikan bahwa sampel penelitian ini memiliki pengalaman dan komitmen yang cukup dalam berlatih, sementara proporsi atlet dengan masa latihan kurang dari satu tahun dan frekuensi latihan yang belum konsisten relatif kecil. Karakteristik ini penting karena pengalaman keberhasilan (mastery experience) merupakan sumber utama pembentukan self-efficacy, sehingga profil sampel yang relatif homogen ini mendukung analisis pengaruh self-efficacy terhadap prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta secara lebih reliabel.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Self-efficacy dan Prestasi Atlet

Statistik	Self-efficacy	Prestasi Atlet
N	100	100
Skor Minimum	47	8
Skor Maksimum	80	20
Mean	71,30	11,88
Median	70,50	11,00
Standar Deviasi	7,40	2,46

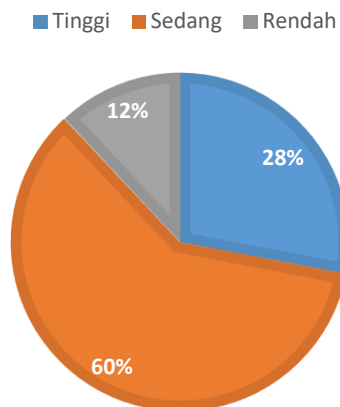
Berdasarkan Tabel 2, variabel self-efficacy memiliki nilai rata-rata (mean) sebesar 71,30 dengan skor



minimum 47 dan skor maksimum 80 dari rentang skor teoretis 16-80. Nilai median sebesar 70,50 yang mendekati nilai mean mengindikasikan bahwa sebaran data self-efficacy relatif simetris. Nilai standar deviasi sebesar 7,40 menunjukkan variasi skor self-efficacy antar atlet tergolong tidak terlalu besar, yang berarti tingkat keyakinan diri atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta relatif homogen dan secara umum berada pada kategori cenderung tinggi. Pada variabel prestasi atlet, diperoleh nilai rata-rata (mean) sebesar 11,88 medali dengan skor minimum 8 medali dan skor maksimum 20 medali, yang menunjukkan rentang perolehan medali yang cukup lebar antar atlet. Nilai median sebesar 11,00 yang berada sedikit di bawah nilai mean mengindikasikan bahwa distribusi data prestasi atlet sedikit menceng ke arah nilai yang lebih tinggi (positively skewed), sejalan dengan keberadaan sekelompok kecil atlet berprestasi sangat tinggi sebagaimana disajikan pada Tabel 5. Nilai standar deviasi sebesar 2,46 yang relatif kecil dibandingkan dengan rentang skor menunjukkan bahwa secara umum perolehan medali atlet cenderung mengelompok di sekitar nilai rata-rata, meskipun demikian tetap terdapat variasi capaian prestasi yang perlu dicermati lebih lanjut.

Tabel 3. Kategorisasi Tingkat Self-efficacy Atlet

Kategori	Rentang Skor	n	%
Tinggi	≥ 79	28	28,00
Sedang	64 - 78	60	60,00
Rendah	≤ 63	12	12,00
Total		100	100,00



Gambar 1. Diagram tingkat self-efficacy atlet

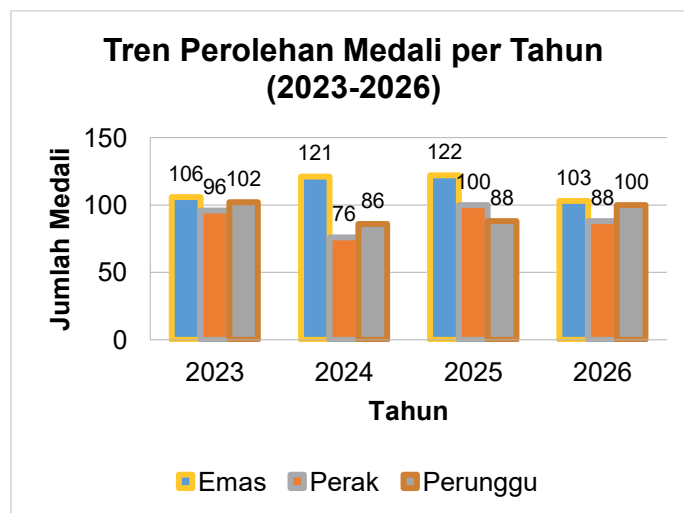
Berdasarkan Tabel 3, mayoritas atlet (60,00%) berada pada kategori self-efficacy sedang, diikuti oleh 28,00% atlet dengan self-efficacy tinggi, dan hanya 12,00% atlet yang berada pada kategori self-efficacy rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta memiliki keyakinan diri yang cukup baik dalam menghadapi tuntutan latihan maupun pertandingan, meskipun masih terdapat sebagian kecil atlet yang perlu mendapat perhatian dan penguatan aspek mental lebih lanjut dari pelatih maupun tenaga pendamping psikologi olahraga.

Tabel 4. Rekapitulasi Perolehan Medali Atlet Periode 2023-2026

Jenis Medali	Jumlah	Rata-rata per Atlet
Emas (Gold)	452	4,52
Perak (Silver)	360	3,60
Perunggu (Bronze)	376	3,76
Total Medali	1188	11,88



Berdasarkan Tabel 4, dari 100 atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta yang diteliti selama periode 2023-2026, total medali yang berhasil diraih adalah sebanyak 1.188 medali, dengan rincian 452 medali emas (rata-rata 4,52 per atlet), 360 medali perak (rata-rata 3,60 per atlet), dan 376 medali perunggu (rata-rata 3,76 per atlet). Jika dilihat dari proporsinya terhadap total perolehan, medali emas menyumbang 38,05% dari keseluruhan medali, diikuti oleh medali perunggu sebesar 31,65% dan medali perak sebesar 30,30%. Proporsi perolehan medali emas yang lebih tinggi dibandingkan perak dan perunggu mengindikasikan bahwa secara umum atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta memiliki kemampuan kompetitif yang cukup baik dalam meraih posisi juara pada berbagai kejuaraan yang diikuti.



Gambar 2. Perolehan Medali per tahun

Gambar 2 menyajikan tren perolehan medali emas, perak, dan perunggu atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta pada periode 2023 hingga 2026 sementara. Perolehan medali emas cenderung meningkat dari tahun 2023 (106 medali) menuju puncaknya pada tahun 2025 (122 medali), sebelum mengalami penurunan pada tahun 2026 (103 medali). Perolehan medali perak menunjukkan pola yang relatif fluktuatif, dengan penurunan pada tahun 2024 (76 medali) dan kembali meningkat pada tahun 2025 (100 medali), sedangkan medali perunggu relatif stabil pada kisaran 86-102 medali di sepanjang periode pengamatan. Fluktuasi ini mengindikasikan bahwa performa kompetitif atlet dari tahun ke tahun dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk tingkat persaingan pada masing-masing kejuaraan serta kesiapan fisik, teknik, dan mental atlet pada tahun berjalan.

Tabel 5. Top 15 perolehan medali sampel

Peringkat	Sampel	Emas	Perak	Perunggu
1	Sampel 1	9	6	5
2	Sampel 2	8	6	5
3	Sampel 3	8	6	5
4	Sampel 4	8	6	5
5	Sampel 5	8	6	5
6	Sampel 6	8	6	5
7	Sampel 7	8	6	5
8	Sampel 8	7	5	5
9	Sampel 9	6	6	1
10	Sampel 10	6	3	4
11	Sampel 11	6	3	3



Peringkat	Sampel	Emas	Perak	Perunggu
12	Sampel 12	6	3	3
13	Sampel 13	6	3	3
14	Sampel 14	6	3	3
15	Sampel 15	6	3	3

Tabel 5 menyajikan 15 atlet dengan perolehan medali terbanyak selama periode 2023-2026. George Matthew Alexander Lintjewas menempati peringkat pertama dengan raihan 9 medali emas, 6 medali perak, dan 5 medali perunggu (total 20 medali), diikuti oleh enam atlet lainnya yang masing-masing meraih 8 medali emas dengan jumlah perak dan perunggu yang sama, yaitu Marcel Prasetyo Sitorus, Hafiz, Elvina, Talita Sutanto, Hana Maharani, dan Yusuf Pratama Setiawan, dengan total masing-masing 19 medali. Pada peringkat kedelapan, Zahwa Anindya Kirani Gotama meraih 7 medali emas, 5 medali perak, dan 5 medali perunggu (total 17 medali), sedangkan pada peringkat kesembilan hingga kelima belas, atlet-atlet seperti Della Tri Hapsari, Mochammad Arka Prama Irfandi, Sandra Aulia Putri, Kirana Maulidina, Erik Marojahan Manullang, Sadira Lubis, dan Feby Ramadhani Silaban secara konsisten meraih 6 medali emas dengan total perolehan berkisar antara 12 hingga 13 medali. Pola perolehan medali pada kelompok atlet berprestasi tinggi ini menunjukkan konsistensi performa yang baik dalam merebut posisi juara pertama, kedua, maupun ketiga pada berbagai kejuaraan yang diikuti, sekaligus menegaskan adanya jenjang capaian yang cukup jelas antara atlet elite (peringkat 1-7) dengan atlet berprestasi baik lainnya (peringkat 8-15).

Tabel 6. Uji Normalitas Data

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Prestasi	,186	100	,000	,823	100	,000
Self_efficacy	,139	100	,000	,910	100	,000
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) baik untuk variabel prestasi (statistic = 0,186) maupun variabel self-efficacy (statistic = 0,139), yang juga dikonfirmasi oleh hasil uji Shapiro-Wilk dengan nilai signifikansi 0,000 untuk kedua variabel (statistic prestasi = 0,823; statistic self-efficacy = 0,910). Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 pada kedua metode pengujian tersebut menunjukkan bahwa data prestasi maupun self-efficacy tidak berdistribusi normal. Dengan demikian, asumsi normalitas data yang disyaratkan untuk analisis korelasi Pearson dan regresi linear klasik tidak terpenuhi, sehingga pengujian hubungan antara self-efficacy dan prestasi atlet pada penelitian ini selanjutnya menggunakan uji korelasi non-parametrik Spearman's rho sebagai alternatif yang lebih sesuai dengan karakteristik data.

Tabel 7. Hubungan Self-efficacy dengan prestasi atlet

Correlations				
Spearman's rho	Prestasi		Prestasi	Self_efficacy
		Correlation Coefficient	1,000	,018
		Sig. (2-tailed)	.	,862
		N	100	100
	Self_efficacy		Prestasi	Self_efficacy
		Correlation Coefficient	,018	1,000
		Sig. (2-tailed)	,862	.
		N	100	100

Mengingat data kedua variabel tidak berdistribusi normal sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 6, hubungan antara self-efficacy dan prestasi atlet selanjutnya diuji menggunakan korelasi Spearman's rho.



Berdasarkan Tabel 7, diperoleh koefisien korelasi Spearman sebesar 0,018 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,862 ($n = 100$). Nilai koefisien korelasi yang sangat mendekati nol tersebut menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara self-efficacy dan prestasi atlet tergolong sangat lemah, hampir tidak terdapat hubungan linear di antara kedua variabel. Nilai signifikansi sebesar 0,862 yang jauh lebih besar dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, berdasarkan data penelitian ini, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta.

Tabel 8. Hasil Analisis Regresi Sederhana Self-Efficacy terhadap Prestasi Atlet

Model Summary				
Model	R	R Square	A. R Square	Std. Error of the E
1	,031 ^a	,001	-,009	5,881
a. Predictors: (Constant), Self_efficacy				

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3,234	1	3,234	,093	,760 ^b
	Residual	3389,726	98	34,589		
	Total	3392,960	99			
a. Dependent Variable: Prestasi						
b. Predictors: (Constant), Self_efficacy						

Berdasarkan Tabel 8, hasil Model Summary menunjukkan nilai R sebesar 0,031 dan R Square sebesar 0,001, yang berarti variabel self-efficacy hanya mampu menjelaskan sekitar 0,1% variasi pada variabel prestasi atlet, sedangkan sisanya sebesar 99,9% dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar model. Nilai Adjusted R Square yang bernilai negatif (-0,009) turut mengindikasikan bahwa model regresi ini tidak memberikan kontribusi penjelasan yang berarti terhadap variabilitas prestasi atlet. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai F sebesar 0,093 dengan signifikansi sebesar 0,760 ($p > 0,05$), yang berarti model regresi self-efficacy terhadap prestasi atlet secara keseluruhan tidak signifikan secara statistik. Temuan ini konsisten dengan hasil uji korelasi Spearman pada Tabel 7 dan menegaskan bahwa berdasarkan data penelitian ini, self-efficacy tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta memiliki tingkat self-efficacy yang tergolong sedang hingga tinggi, dengan mayoritas atlet berada pada kategori sedang (60,00%) dan hampir sepertiga pada kategori tinggi (28,00%). Nilai rata-rata self-efficacy sebesar 71,30 dari rentang skor teoretis 16-80 mengindikasikan bahwa atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta secara umum memiliki keyakinan yang cukup kuat terhadap kemampuannya dalam menghadapi tuntutan latihan maupun pertandingan. Temuan ini sejalan dengan pandangan Ortenburger dkk. (2021) yang menyatakan bahwa self-efficacy berperan penting dalam bagaimana atlet taekwondo melakukan teknik, mempertahankan konsistensi performa, dan mengelola situasi kompetitif. Meskipun demikian, masih terdapat sebagian kecil atlet (12,00%) dengan self-efficacy rendah yang perlu menjadi perhatian khusus, mengingat rendahnya keyakinan diri berpotensi memunculkan kecemasan dan keraguan yang dapat menurunkan performa saat bertanding (Bovolon dkk., 2024).

Pada aspek prestasi, atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta berhasil meraih rata-rata 11,88 medali selama periode 2023-2026, dengan proporsi medali emas (38,05%) yang relatif lebih dominan dibandingkan perunggu (31,65%) dan perak (30,30%). Adanya kelompok kecil atlet dengan perolehan medali sangat tinggi (Tabel 5) menunjukkan bahwa terdapat variasi tingkat prestasi yang cukup besar di antara atlet, yang kemungkinan dipengaruhi oleh kombinasi berbagai faktor, baik fisik, teknik, taktik, maupun mental (Amalia & Ribhan, 2025). Tren perolehan medali yang berfluktuasi dari tahun ke tahun turut mengindikasikan bahwa performa kompetitif atlet tidak bersifat linier, melainkan dipengaruhi oleh tingkat persaingan pada masing-



masing kejuaraan serta kesiapan atlet pada tahun berjalan (Rabbani dkk., 2025).

Berbeda dengan hipotesis awal penelitian yang mengacu pada temuan sejumlah penelitian terdahulu (Lochbaum dkk., 2023; Ortenburger dkk., 2021) bahwa self-efficacy berpengaruh positif terhadap prestasi atlet, hasil uji normalitas pada Tabel 6 menunjukkan bahwa data prestasi maupun self-efficacy tidak berdistribusi normal, sehingga pengujian hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan korelasi non-parametrik Spearman's rho. Hasil pada Tabel 7 menunjukkan koefisien korelasi yang sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik ($\rho = 0,018$; $p = 0,862$), yang kemudian diperkuat oleh hasil analisis regresi sederhana pada Tabel 8 yang juga tidak signifikan ($R^2 = 0,001$; $F = 0,093$; $p = 0,760$). Dengan demikian, berdasarkan data yang diperoleh, self-efficacy tidak terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta, sehingga hipotesis penelitian yang menduga adanya pengaruh signifikan self-efficacy terhadap prestasi atlet tidak dapat diterima.

Temuan tidak signifikan ini sesungguhnya bukan sesuatu yang asing dalam kajian psikologi olahraga. Moritz dkk. (2000) dalam meta-analisis klasiknya menemukan bahwa kekuatan hubungan antara self-efficacy dan performa olahraga sangat bergantung pada tingkat concordance (kesesuaian) antara instrumen self-efficacy dan ukuran performa yang digunakan; ketika keduanya tidak sepadan—misalnya self-efficacy yang bersifat umum diuji terhadap ukuran performa objektif yang dikumpulkan secara retrospektif dalam rentang waktu yang panjang, sebagaimana pada penelitian ini yang mengaitkan skor SES pada satu titik waktu dengan akumulasi perolehan medali selama empat tahun (2023-2026)—maka kekuatan hubungan yang dihasilkan cenderung melemah bahkan tidak signifikan. Hal ini sejalan dengan hasil meta-analisis Lochbaum dkk. (2023) yang meskipun menyimpulkan adanya hubungan positif rata-rata antara self-efficacy dan performa ($r = 0,31$), turut menemukan bahwa interval prediksi sesungguhnya dapat berkisar dari negatif hingga positif tergantung pada konkordansi ukuran, level atlet, dan sifat cabang olahraga, sehingga self-efficacy atlet yang tinggi tidak selalu menjamin peningkatan performa pertandingan berikutnya. Temuan serupa juga dilaporkan oleh LaForge-MacKenzie dan Sullivan (2010) yang melalui analisis jalur (path analysis) pada atlet senam menemukan bahwa self-efficacy bukan merupakan prediktor performa yang signifikan, sementara performa sebelumnya justru menjadi prediktor performa berikutnya yang jauh lebih kuat. Lebih jauh, Vancouver dkk. (2002) menunjukkan bahwa hubungan antara self-efficacy dan performa dapat melemah atau bahkan berbalik arah pada analisis lintas waktu (within-person), salah satunya dijelaskan melalui mekanisme overconfidence, yaitu keyakinan diri yang tinggi justru dapat menurunkan kewaspadaan dan alokasi sumber daya kognitif atlet dalam menghadapi tantangan, sehingga hubungan positif yang lazim ditemukan pada level antarindividu (between-person) tidak selalu konsisten ketika diuji pada data agregat jangka panjang seperti pada penelitian ini.

Selain faktor konkordansi ukuran dan rentang waktu pengukuran, lemahnya hubungan antara self-efficacy dan prestasi pada penelitian ini juga dapat dijelaskan oleh dominasi faktor-faktor non-psikologis dalam menentukan hasil pertandingan kyorugi. Prestasi atlet dalam bentuk perolehan medali selama empat tahun sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik, penguasaan teknik, kematangan taktik, kualitas program latihan, kategori kelas tanding, serta tingkat kompetisi yang dihadapi (Rabbani dkk., 2025), sehingga kontribusi satu faktor psikologis seperti self-efficacy relatif kecil dan sulit terdeteksi secara statistik ketika diuji secara terpisah dari faktor-faktor tersebut. Amalia dan Ribhan (2025) juga menegaskan bahwa performa atlet taekwondo kompetitif merupakan hasil interaksi kompleks berbagai variabel, sehingga pengujian pengaruh self-efficacy secara tunggal terhadap ukuran prestasi objektif jangka panjang berisiko menghasilkan hubungan yang lemah atau tidak signifikan, sebagaimana ditemukan dalam penelitian ini.

Meskipun hasil penelitian ini tidak menunjukkan pengaruh self-efficacy yang signifikan terhadap prestasi atlet secara statistik, hal ini tidak serta-merta berarti bahwa aspek psikologis tidak penting dalam olahraga kyorugi. Self-efficacy tetap berperan dalam aspek performa yang bersifat subjektif, seperti pengendalian kecemasan bertanding (Made dkk., 2021; Tortella dkk., 2025) dan regulasi emosi (Bovolon dkk., 2024), serta dalam proses pengambilan keputusan taktis saat bertanding (Nam dkk., 2022). Dengan kata lain, ketiadaan hubungan yang signifikan antara self-efficacy dan ukuran prestasi objektif (jumlah medali) dalam penelitian ini kemungkinan lebih mencerminkan keterbatasan desain dan pengukuran penelitian, dibandingkan menunjukkan bahwa self-efficacy tidak relevan bagi atlet kyorugi. Program penguatan mental seperti mental imagery, goal setting, serta pendampingan psikologi olahraga (Estevan



dkk., 2016) tetap relevan untuk dipertimbangkan sebagai bagian dari pembinaan, meskipun manfaatnya terhadap capaian medali jangka panjang perlu dibuktikan lebih lanjut melalui rancangan penelitian yang lebih sesuai.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu menjadi perhatian dalam menginterpretasikan hasil. Pertama, data self-efficacy dan prestasi atlet pada penelitian ini terbukti tidak berdistribusi normal (Tabel 6), yang mengindikasikan adanya sebaran data yang tidak simetris pada salah satu atau kedua variabel, sehingga hasil pengujian non-parametrik yang digunakan perlu dimaknai secara hati-hati. Kedua, pengukuran self-efficacy dilakukan pada satu titik waktu menggunakan instrumen self-efficacy yang bersifat umum, sedangkan data prestasi dikumpulkan secara retrospektif dari akumulasi hasil pertandingan selama empat tahun (2023-2026), sehingga terdapat ketidaksesuaian (nonconcordance) antara waktu dan sifat pengukuran kedua variabel yang berpotensi melemahkan hubungan yang terdeteksi (Moritz dkk., 2000). Ketiga, desain penelitian yang bersifat korelasional tidak dapat digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat antara self-efficacy dan prestasi atlet. Keempat, sampel penelitian yang terbatas pada atlet Taekwondo Kyorugi DKI Jakarta membatasi generalisasi temuan pada konteks daerah lain. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengukur self-efficacy secara spesifik menjelang pertandingan (pre-event self-efficacy) yang lebih sepadan dengan ukuran performa pada pertandingan yang sama, menggunakan desain eksperimental atau longitudinal, serta memperluas cakupan wilayah penelitian, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran self-efficacy terhadap prestasi atlet taekwondo kyorugi di Indonesia.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesadaran olahraga berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, dengan aktivitas fisik menjadi prediktor paling kuat. Aktivitas fisik juga memediasi secara parsial hubungan kesadaran olahraga dengan kebugaran jasmani. Sebaliknya, kesadaran tubuh tidak berpengaruh signifikan, kemungkinan karena keterbatasan instrumen atau perkembangan interoseptif remaja yang belum matang. Model ini memperluas Theory of Planned Behavior dan Health Belief Model dengan menambahkan dimensi somatik. Hasilnya menegaskan dominasi aspek kognitif (kesadaran olahraga) dibanding afektif (kesadaran tubuh) dalam membentuk perilaku aktif remaja SMP. Temuan ini membuka ruang untuk penelitian lanjutan dengan instrumen yang lebih kontekstual dan moderator seperti jenis kelamin, status gizi, serta faktor sosial-ekonomi.

Guru PJOK perlu mengintegrasikan intervensi spesifik, Latihan somatik sederhana (yoga, peregangan mindful, latihan pernapasan) untuk meningkatkan kesadaran tubuh. Edukasi berbasis Exercise Awareness Scale yang dimodifikasi sesuai konteks siswa SMP Indonesia. Refleksi singkat setelah latihan untuk melatih mindfulness dan mengenali sinyal tubuh. Program aktivitas fisik terstruktur minimal 60 menit per hari sesuai rekomendasi WHO. Implikasi kebijakan kurikulum PJOK sebaiknya menyeimbangkan keterampilan motorik dengan pengembangan kesadaran olahraga dan somatik. Dukungan kebijakan sekolah dan keluarga diperlukan untuk menyediakan fasilitas olahraga, memperkuat budaya gerak aktif, dan mencegah perilaku sedentari di kalangan remaja.

Temuan utama kesadaran olahraga berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik dan kebugaran jasmani, dengan aktivitas fisik menjadi prediktor paling kuat. Sebaliknya, kesadaran tubuh tidak menunjukkan pengaruh signifikan, kemungkinan terkait keterbatasan instrumen dan perkembangan interoseptif remaja. Kontribusi teoretis model ini memperluas Theory of Planned Behavior dan Health Belief Model dengan menambahkan dimensi somatik, sekaligus menegaskan dominasi aspek kognitif dibanding afektif dalam membentuk perilaku aktif remaja SMP. Rekomendasi praktis dan kebijakan guru PJOK perlu menekankan edukasi kesadaran olahraga dalam kurikulum, mengintegrasikan latihan somatik sederhana (yoga, peregangan mindful, latihan pernapasan), serta memastikan program aktivitas fisik terstruktur minimal 60 menit per hari sesuai rekomendasi WHO. Dukungan kebijakan sekolah dan keluarga juga diperlukan untuk menyediakan fasilitas olahraga dan memperkuat budaya gerak aktif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Dalam kesempatan ini, penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada



responden dan pihak terkait yang sudah membantu terselesaikan penelitian dan artikel ini. Sangat diharapkan kritik dan saran konstruktif untuk memperbaiki penelitian karena penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari sempurna. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk kemajuan ilmu pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, N. T., & Ribhan, R. (2025). The Influence of Knowledge Sharing and Self-efficacy on the Performance of Indonesian Competitive Taekwondo Athletes. *International Journal Of Education, Social Studies, And Management (IJESSM)*, 5(2), 937–948. <https://doi.org/10.52121/ijessm.v5i2.814>
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.
- Bovolon, L., Nappa, M. R., Chiodo, S., Greco, F., Folino, K., Tarsitano, M. G., Bertollo, M., & Emerenziani, G. Pietro. (2024). Beliefs on the ability to regulate negative emotions mediates the effects of competitive anger on task-focused self-efficacy in taekwondo athletes. *Heliyon*, 10(20), e39373. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e39373>
- Du, R., & Guo, Y. (2025). The Role of Inhibitory Control in Taekwondo Performance: A Scoping Review. *Pedagogy and Psychology of Sport*, 28, 67019. <https://doi.org/10.12775/pp.s.2025.28.67019>
- ESTEVEAN, I., ÁLVAREZ, O., FALCÓ, C., & CASTILLO, I. (2016). Self-efficacy and performance of the roundhouse kick in taekwondo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 11(1), 2014–2017.
- Feltz, D. L., Short, S. E., & Sullivan, P. J. (2008). Self-efficacy in sport. *Human Kinetics*.
- Isbandi, J. (2025). The relationship between motor skills, concentration levels, and self-efficacy on the football playing ability of football extracurricular participants in high schools in the Tanjungpandan district. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 12(6), 409–411.
- LaForge-MacKenzie, K., & Sullivan, P. J. (2010). An analysis of the relationship between self-efficacy and performance in a continuous educational gymnastics routine. *Journal of Exercise, Movement, and Sport*, 42(1).
- Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry, P. C. (2023). Pre-Event Self-efficacy and Sports Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports*, 11(11). <https://doi.org/10.3390/sports11110222>
- Made, N., Sacitananda, A., Ayu, I. G., & Wulan, P. (2021). Efikasi diri dan goal setting terhadap kecemasan menghadapi lomba pada atlet renang klub di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 122–131.
- Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrbach, K. R., & Mack, D. E. (2000). The relation of self-efficacy measures to sport performance: A meta-analytic review. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(3), 280–294. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608908>
- Nam, J. H., Kim, E. J., & Cho, E. H. (2022). Sport Psychological Skill Factors and Scale Development for Taekwondo Athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph19063433>
- Ortenburger, D., Wasik, J., & Mosler, D. (2021). Perception of self-efficacy and health-related behavior in context of taekwon-do sport camps. *Sustainability (Switzerland)*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/su13094645>
- Xin, C., & Panurushtanon, P. (2025). The Effects of Self-efficacy by Talk Skill Training in Basketball Shooting Free Throw. *International Journal of Sociologies and Anthropologies Science Reviews*, 5(4), 191–200.
- Rabbani, A., Imam Syafii, Kusuma, I. D. M. A. W., & Nugraha, A. D. (2025). PROFIL KONDISI FISIK ATLET TAEKWONDO DOJANG KODIM 0811 TUBAN. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 6(1), 20–24.
- Rizkyana, Y., & Sarajar, D. K. (2025). HUBUNGAN EFIKASI DIRI TERHADAP KECEMASAN MENGHADAPI PERTANDINGAN PADA ATLET KYORUGI TAEKWONDO. *PEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(4), 1764–1773.
- Sevinka, A. Y., Dantes, N., & P, D. A. W. M. (2023). Pengembangan instrumen skala general self-efficacy pada siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal EDUCATIO*, 9(1), 410–415.
- Tania Fajrika, & Prima Aulia. (2020). Efektifitas Latihan Mental terhadap Peningkatan Self Efficacy pada Atlet Dojang HTC Fighter Taekwondo. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3 SE-Articles of Research),



3450–3456. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/869>

- Tortella, P., Coco, M., Guarnera, M., Tusak, M., Parisi, M. C., Lucia, V., Rosa, L., & Tullo, M. G. (2025). Mental imagery and stress: the mediating role of self-efficacy in competitive martial arts athletes. *Frontiers in Physiology*, February, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1517718>
- Vancouver, J. B., Thompson, C. M., Tischner, E. C., & Putka, D. J. (2002). Two studies examining the negative effect of self-efficacy on performance. *Journal of Applied Psychology*, 87(3), 506–516. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.3.506>
- Zetou, E., Vernadakis, N., Bebetos, E., & Liadakis, N. (2014). The effect of self-talk on Tae-kwon-do skills' learning of novice athletes and perceived use of it. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 124–135. <https://doi.org/10.4100/jhse.2014.91.13>