



***Self Efficacy* Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smk Negeri 1 Kota Bengkulu**

Self Efficacy of Students Participating in Extracurricular Activities volley ballat SMK Negeri 1 Bengkulu City

Vantoria¹, Yahya Eko Nopiyanto², Bogy Restu Ilahi³, Dian Pujiyanto⁴

1,2,3 Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Bengkulu, Jalan W.R Supratman, Bengkulu, 38371, Indonesia

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui *self efficacy* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Jenis penelitian yang digunakan, yaitu penelitian kualitatif. Metode penelitiannya, yaitu menggunakan metode kualitatif deskriptif. Subjek penelitiannya adalah siswa ekstrakurikuler basket SMK Negeri 1 Kota Bengkulu yang berjumlah 20 orang siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan angket. Teknik analisis data yang digunakan, yaitu analisis deskriptif dengan teknik persentase. Hasil dari penelitian ini didapat bahwa *self efficacy* siswa ekstrakurikuler basket berada pada kategori “sangat tinggi” dengan persentase 40%. Sedangkan pada hasil angket *self efficacy* siswa ekstrakurikuler basket berada pada kategori “tinggi” dengan persentase 60%. Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa *self efficacy* siswa ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu dalam kateori sangat tinggi.

Kata Kunci: Ekstrakurikuler, *Self Efficacy*, Siswa

ABSTRACT

This study aims to determine the self efficacy of students participating in volleyball extracurricular activities at SMK Negeri 1 Bengkulu City. The type of research used is qualitative research. The research method is using descriptive qualitative method. The research subjects were basketball extracurricular students at SMK Negeri 1 Bengkulu City, totaling 20 students using a purposive sampling technique. Data collection techniques using a questionnaire. The data analysis technique used is descriptive analysis with percentage techniques. The results of this study showed that the self-efficacy of basketball extracurricular students was in the "very high" category with a percentage of 40%. Meanwhile, the results of the self-efficacy questionnaire for basketball extracurricular students were in the "high" category with a percentage of 60%. From this study it was found that volleyball extracurricular students at SMK Negeri 1 Bengkulu City were in the very high category.

Keywords: *Extracurriculars, Self Efficacy, Students*

PENDAHULUAN

Pada masa yang kita ketahui saat ini pendidikan begitu sangat penting maka dari itu setiap siswa harus tau potensi apa yang mereka miliki agar bisa melakukannya secara optimal, dalam memerankan peranan sebagai seorang pelajar perlu memperhatikan lingkungan hidup serta masa depan yang akan mereka lakukan di masa mendatang (Cahyono & Iswati, 2018). Dari mengamati lingkungan siswa dapat meningkatkan nilai pendidikan dengan cara melakukannya secara langsung seperti siswa harus disiplin, bersikap tanggungjawab, dan juga memiliki budi pekerti luhur yang baik di sekitar lingkungan (Hasnawati, 2015). Dari hal tersebut cara yang dapat kita terapkan untuk membangun karakter siswa lebih baik dalam sekolah ialah dengan mengembangkan kegiatan intrakurikuler dan ekstrakurikuler (Lestari, 2016) .

Ekstrakurikuler ialah pembelajaran yang di luar kelas dan juga dilakukan pada saat jam kelas sudah selesai dengan tujuan untuk membantu siswa agar dapat mendorong potensi yang ada di dalam diri siswa serta dengan adanya kegiatan ini siswa dapat mengeluarkan bakat yang ada pada dirinya dan memenuhi karakter siswa (Ardan & Maksum, 2021). Kegiatan ekstrakurikuler dapat dijadikan sebagai tempat untuk menampung dan mengembangkan potensi yang dimiliki oleh siswa yang hanya mengandalkan jam pelajaran olahraga di sekolah. Dengan diadakannya ekstrakurikuler di sekolah diharapkan kemampuan siswa dapat meningkat dengan latihan khusus sesuai dengan cabang olahraga yang diikuti hal yang terpenting adalah untuk membina dan pembibitan olahraga dan mendapatkan hasil yang memuaskan dan yang diinginkan (Subagio et al., 2022).

Fatmawati (2017) berpendapat bahwa *self efficacy* ialah suatu penilaian diri sendiri, apakah dapat berbuat baik atau buruk, benar atau salah, dapat atau tidak dapat melakukan apa yang diminta. Dapat membedakan suatu cita-cita dalam menggambarkan sesuatu yang seharusnya dapat dicapai dengan cara menilai diri dengan efikasi diri. *Self efficacy* adalah evaluasi seseorang terhadap keahlian atau kemahiran untuk melakukan ujian, meraih tujuan dalam mengatasi hambatan yang ada (Ghufron & Risnawita, 2014). Volkens (2019) berpendapat bahwa pada saat efikasi diri tinggi, kita merasa yakin dapat memberikan

tanggapan tertentu untuk mendapatkan penguatan, sebaliknya ketika rendah, kita akan merasa cemas dan pada akhirnya tanggapan yang kita beri kurang benar.

Dari pendapat di atas, efikasi diri ialah kemahiran atau keyakinan seseorang terhadap kemampuannya pada saat melakukan dan mampu menyelesaikan tugas yang dihadapinya, akhirnya dapat melampaui hambatan sehingga tercapaikan tujuan yang diharapkan. Dalam lingkungan pendidikan, efikasi diri harus dimiliki oleh setiap siswa agar percaya dengan kemampuannya sehingga ketika dihadapkan pada materi atau soal ujian sesulit apapun akan berusaha mengatasi ujian dan tidak menyerah dengan gampang. Maka dari itu pelatih harus mampu membuat siswanya ataupun pemain untuk memotivasi dan menasehati siswa agar mampu menyiapkan diri untuk masa depan yang akan dijalaninya nanti.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yang populer hingga saat ini kepopulerannya dapat dilihat dari antusias para siswa memilih olahraga bola voli untuk cabang olahraga yang diminatinya (Asota et al., 2022). Menurut Rihatno & Gunawan (2018) bola voli merupakan “suatu permainan yang kompleks yang tidak mudah dilakukan oleh setiap orang, sebab dalam permainan bola voli dibutuhkan koordinasi gerak yang benar benar bisa diandalkan untuk melakukan semua gerakan yang ada dalam permainan bola voli”. Dari hal tersebut dapat di artikan bahwa keyakinan diri sangat diperlukan pada bola voli ini, karena dapat dikatakan bola voli itu permainan yang beregu keberhasilan dari permainan ini dapat ditentukan oleh kerja sama dari enam pemain yang ada di lapangan maka dari itu diperlukan kerja sama dan mental kuat agar permainan menjadi baik.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu bahwa pada saat latihan masih banyak siswa yang merasa ragu dan kurang percaya diri dalam melakukan gerakan-gerakan yang di arahkan oleh pelatih. Siswa juga kurang mendapatkan motivasi pada saat latihan maupun di rumah. Terjadinya hambatan dalam diri siswa karena kurang kepercayaan diri. Kurangnya kesiapan saat sebelum latihan juga menyebabkan siswa tersebut

merasa ragu atau kurang percaya diri terhadap apa yang akan dilakukannya. Ketidakpercayaan diri akan membuat minat siswa untuk berprestasi berkurang.

Bagi siswa, saran pertama untuk meningkatkan kefokusannya sehingga tidak membuat mental menjadi turun dan agar permainan menjadi baik. Saran kedua agar siswa melawan rasa tidak percaya diri dalam menghadapi kesulitan yang ada di lapangan sehingga bisa mencapai tujuan yang diharapkan. Bagi pelatih, disarankan untuk mengintegrasikan program pelatihan mental ke dalam ekstrakurikuler yang dibinanya. Bagi pihak sekolah disarankan mengembangkan kompetensi pelatih dalam menyusun program latihan mental.

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan kajian yang sejenis diharapkan dapat menggunakan subjek yang lebih banyak dan lebih baik dari pada penelitian sekarang. Diharapkan peneliti selanjutnya mencari faktor lain yang lebih terkait dengan efikasi diri siswa seperti *self regulation* dan *self realization*. Dianjurkan peneliti selanjutnya dapat memperbanyak literatur mengenai efikasi diri. Bagi pembaca, untuk membaca skripsi ini dengan baik dan teliti dan sebagai wawasan bagi pembaca, serta bermanfaat dan berguna untuk menambah pengetahuan dan penyusunan yang lebih baik kedepannya, karena setiap materi memiliki keterkaitan satu sama lain.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Data penelitian kualitatif tidak berbentuk angka-angka, tetapi diamati dalam bentuk kata-kata yang diucapkan (Rizky et al., 2023). Metode kualitatif yang digunakan, yaitu deskriptif kualitatif, pengamatan kualitatif adalah pengamatan yang dilaksanakan agar tahu tragedi di lapangan berdasarkan metode penjabaran dengan susunan ungkapan dan bahasa meliputi hasil yang diamati (J Raco, 2018). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan deskriptif kualitatif karena peneliti ingin mendeskripsikan keadaan yang akan diamati di lapangan dengan baik dan transparan. Penelitian ini dilaksanakan di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Waktu penelitian ini dilaksanakan dalam kurun waktu kurang lebih 1 bulan yang berlangsung pada tanggal 27 Maret 2023 s.d 27 April 2023.

Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif ini merupakan orang yang

dapat memberikan informasi mengenai situasi dan kondisi latar penelitian. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *purposive sampling*, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016). Subjek dalam penelitian ini adalah 20 siswa ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 1 Kota Bengkulu yang pernah mengikuti pertandingan dan juara pada saat kejuaraan baik tingkat kabupaten, daerah, dan nasional. Sedangkan objek pada penelitian ini, yaitu SMK Negeri 1 Kota Bengkulu.

Cara mendapatkan suatu data yaitu pengamatan (observasi), instrumen (angket), wawancara. Sedangkan alat pengamatan yaitu instrumen mendapatkan data suatu pengamatan (Nopiyanto & Pujianto, 2021). Sehingga pada pengamatan ini alat yang dipakai pengujian yakni angket (angket). Teknik Keabsahan Data adalah kegiatan yang dilakukan agar hasil penelitian dapat dipertanggungjawabkan dari segala sisi. Uji keabsahan data dalam penelitian kualitatif ini meliputi uji validitas internal (*credibility*), uji validitas eksternal (*transferability*), uji reabilitas (*dependability*), dan uji obyektivitas (*confirmability*).

Teknik analisis data ialah suatu informasi yang dapat dipahami oleh orang lain ataupun diri sendiri melalui suatu proses pencarian data dan penyusunan data sehingga terkumpul dan dapat dijadikan dan ditemukan suatu kesimpulan sebagai bahan bagi peneliti. Adapun suatu data yang dikembangkan pada hubungan tertentu sehingga menjadi hipotesis sehingga diperoleh data yang bersifat induktif. Menurut Miles & Huberman (dalam Sugiyono, 2017:133), mengemukakan bahwa segala aktifitas yang berlangsung secara terus menerus sampai tuntas dan datanya berupa sudah jenuh, yaitu reduksi data, penyajian data dan verifikasi data yang terdapat dalam analisis kualitatif.

HASIL

Hasil Observasi

Tabel 1. Hasil Observasi

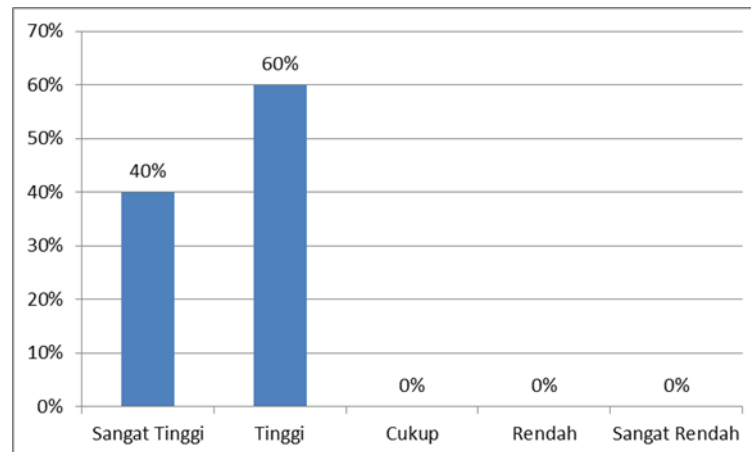
No.	Hal	Persentase (%)	Kriteria
1.	Percaya Diri	33%	Rendah
2.	Motivasi Diri	33%	Rendah
3.	Keyakinan	40%	Rendah
	Rata-rata	35%	Rendah

Berdasarkan tabel diatas diketahui hasil observasi pada siswa ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 1 Kota Bengkulu berdasarkan 3 indikator yaitu Percaya diri, Motivasi diri dan Keyakinan. Pada indikator Percaya diri, siswa ekstrakurikuler didapatkan persentase yaitu 33% yang berarti berada pada kriteria rendah. Sedangkan pada indikator motivasi diri, siswa ekstrakurikuler mendapatkan persentase 33% yang dimana artinya berada pada kriteria rendah. Adapun pada indikator keyakinan mendapatkan persentase 40% yang dimana artinya pada kriteria rendah. Oleh sebab itu ketiga indikator dari hasil observasi didapatkan rata-rata yaitu 35% yang berarti berada pada kriteria rendah.

Tabel 2. Hasil Kuesioner *self efficacy* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler Bola Voli di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu

No	Persentase	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	81% - 100%	Sangat Tinggi	8	40%
2	61% - 80%	Tinggi	12	60%
3	41% - 60%	Cukup	0	0%
4	21% - 40%	Rendah	0	0%
5	0% - 20%	Sangat Rendah	0	0%
	Total		20	100%

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa tingkat *self efficacy* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu secara keseluruhan dengan hasil kategori “Sangat Tinggi” berjumlah 8 orang siswa, hasil kategori “Tinggi” berjumlah 12 orang atlet. Dari hasil tabel tersebut ditampilkan dalam bentuk diagram batang maka akan seperti berikut ini:



Gambar 1. Persentase Kuesioner Ekstrakurikuler Bola Voli

Berdasarkan gambar 1 di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat *self efficacy* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Cabang bola voli sangat tinggi dengan persentase 40%, sedangkan siswa ekstrakurikuler yang mempunyai tingkat *self efficacy* tinggi 60%, kategori cukup cukup 0%, kategori rendah dan sangat rendah 0%, sehingga *self efficacy* siswa ekstrakurikuler dalam cabang bola voli dapat dikategorikan “tinggi”.

PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini untuk dapat mengetahui bagaimana *self efficacy* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu. Prestasi dapat diraih jika berusaha dengan semaksimal mungkin dan begitu keras. Dalam hal ini perlu persiapan fisik, teknik, dan mental serta ada beberapa faktor yang menjadi acuan seorang siswa untuk bisa mencapai tujuan yang ingin diraihnya. Jika seorang siswa bisa menguasai faktor tersebut dengan baik, akan tetapi masih merasa kurang yakin dengan dirinya akan mempengaruhi kemampuan yang dia punya, maka akan sulit bagi dirinya untuk berprestasi maka dari itu diperlukannya *Self efficacy* yang artinya rasa percaya diri siswa dalam mencapai prestasi melalui kemampuan yang didapatkannya (Mocanu & Zamfir, 2020; Nopiyanto et al., 2022). Menurut Shofiah & Raudatussalamah (2014) bahwa *self efficacy* ialah evaluasi siswa dalam mengetahui kemampuan yang ada pada dirinya untuk melakukan suatu tes agar mencapai tujuan juga dapat mengatasi suatu hambatan.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti, maka peneliti

mendapatkan hasil observasi yang mana terdapat subjek 20 siswa yang diteliti pada ekstrakurikuler bola voli. Seluruh siswa mengikuti seluruh rangkaian latihan dari awal sampai akhir. Dalam penelitian yang sudah dilakukan pengambilan responden melalui penyebaran angket yaitu 20 siswa ekstrakurikuler bola voli dengan kriteria sudah pernah bertanding di tingkat daerah maupun nasional.

Dalam hal ini siswa diharuskan bisa tampil dengan mental yang kuat harus bisa menghadapi ramainya penonton yang membuat siswa mengalami gangguan dan akan membuat performa menurun. Siswa harus dapat memiliki rasa percaya diri agar apa yang dilakukan akan berjalan dengan lancar sehingga bisa mencapai tujuan (Pangestu, 2016). Didapatkan hasil penelitian bahwa tingkat *self efficacy* siswa ekstrakurikuler bola voli pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari hasil persentase yang didapat yaitu *self efficacy* siswa pada kategori “sangat tinggi” berjumlah 8 siswa dan *self efficacy* siswa pada kategori “tinggi” berjumlah 12 siswa. Hasil penelitian yang menunjukkan kategori tinggi ini berarti siswa ekstrakurikuler sudah mampu melawan rasa ketidakyakinan dirinya dalam menghadapi suatu hambatan yang ada di depannya. Dengan adanya *self efficacy* yang tinggi ini, SMK Negeri 1 Kota Bengkulu telah membuktikan bahwa pengembangan pribadi siswa melalui ekstrakurikuler dapat memberikan dampak positif yang besar. Tidak hanya menghasilkan yang cerdas secara akademik, tetapi juga siswa yang memiliki kepercayaan diri yang kuat dan siap menghadapi masa depan dengan penuh keyakinan.

Dari hasil observasi juga *self efficacy* berada pada kategori tinggi artinya latihan yang fisik yang teratur sudah diterapkan oleh pelatih. Selain itu siswa sudah banyak mempunyai pengalaman karena sudah mengikuti berbagai pertandingan. Jadi pada saat dilakukan pertandingan siswa tidak terbebani dan sudah percaya diri. Hal ini dapat dibuktikan dari wawancara yang telah dilakukan dengan siswa dan juga penghargaan yang sudah diterima.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMK Negeri 1 Kota Bengkulu pada kategori “tinggi” artinya bahwa

siswa mempunyai keyakinan yang tinggi atas kemampuannya untuk melakukan latihan dengan tingkat kesulitan yang berbeda-beda, serta mampu melaksanakan latihan diberbagai aktivitas dan situasi.

REFERENSI

- Anas Sudijono. (2014). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Raja Grafindo Persada. <https://doi.org/https://www.rajagrafindo.co.id/produk/pengantar-statistik-pendidikan/>.
- Ardan, B. Y., & Maksum, A. (2021). Self-Efficacy Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Wushu: Analisis Perbedaan Jender. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09. <https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id>.
- Asota, W., Nopiyanto, Y. E., & Defliyanto. (2022). Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Lompatan Pada Pemain Bola Voli Putri Klub Zaky Bengkulu Tengah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 253–266. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>.
- Cahyono, H., & Iswati, I. (2018). Memahami Peran Dan Fungsi Perkembangan Peserta Didik Sebagai Upaya Implementasi Nilai Pendidikan Karakter Dalam Kurikulum. *Elementary: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 4(1), 47. <https://doi.org/10.32332/elementary.v4i1.1031>.
- Fatmawati, F. (2017). *Pelatihan Pengembangan Efikasi Diri Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar*. 1–65. <https://doi.org/http://eprintslib.ummg.ac.id/371/>.
- Ghufron & Risnawita. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Hasnawati. (2015). Pelaksanaan Pendidikan Budi Pekerti Dalam Membentuk Karakter Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri I Tembilahan Hulu. *MITRA PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 1(1), 43–60. <https://doi.org/10.46963/mpgmi.v1i1.32>.
- J Raco. (2018). *Metode penelitian kualitatif: jenis, karakteristik dan keunggulannya*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/mfzuj>.
- Lestari, P. (2016). Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Intrakurikuler, Ekstrakurikuler, dan Hidden Curriculum di SD Budi Mulia Dua Pandansari Yogyakarta. *Jurnal Penelitian*, 10(1), 71. <https://doi.org/10.21043/jupe.v10i1.1367>.
- Mocanu, C., & Zamfir, A. M. (2020). Perceived academic self- efficacy among Romanian upper secondary education students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134689>.
- Pangestu, A. (2016). *Analisis Kepercayaan Diri Siswa Pada Pembelajaran*. 3(3), 236–242. <https://doi.org/https://www.neliti.com/id/publications/505035>.
- Nopiyanto, Y. E., & Pujianto, D. (2021). *Buku ajar penelitian penjas dan olahraga*. UNIB Press.

- Nopiyanto, Y. E., Raibowo, S., Prabowo, A., Defliyanto, D., & Ibrahim, I. Self-efficacy of physical education students in sports psychology learning. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 21(3), 220-227. <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v21i3.13870>.
- Rizky, OB., et al. (2023). Pemahaman Guru PAUD Terhadap Aktivitas Jasmani Bagi Anak Paud Se-Kecamatan Muara Bangkahulu. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 22-27. <http://dx.doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.10446>.
- Rihatno, T., & Gunawan, G. (2018). Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli Melalui Media Pembelajaran Bola Modifikasi. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 48–55. <https://doi.org/10.21009/gjik.091.04>.
- Shofiah, V., & Raudatussalamah. (2014). Self- Efficacy dan Self- Regulation Sebagai Unsur Penting dalam Pendidikan Karakter. *Kutubkhanah: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 17(2), 214–229. <https://doi.org/https://ejournal.uin-suska.ac.id>
- Subagio, M., Pujianto, D., & Nopiyanto, Y. E. (2022). Pengaruh latihan drill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawah siswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(1), 74–85. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v3i1.20611>
- Volkers, M. (2019). Efektivitas Konseling Kelompok Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Self Estem Peserta Didik Kelas Viii Di Smp Muhammadiyah 2 Sendang Agung Tahun 2018/2019. In *Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung* (Vol. 8, Issue 5, p. 55). <https://doi.org/http://repository.radenintan.ac.id/7965/1/SKRIPSI.pdf>