



**Integrasi Faktor Psikologis dan Fisiologis dalam Penelitian Sepak Bola: *Systematic Bibliometric Review* tentang Self-Efficacy, Motivasi, dan Kapasitas Fisiologis**

Muhammad Sihab<sup>1</sup>, Muh. Irzal Sultan<sup>2</sup>, Asrul<sup>3</sup>, Agusti Satria Bowo<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Bone, Indonesia

<p>Kata kunci: Psikologis, Fisiologi, Sepak Bola, Bibliometric</p>	<p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Penelitian ini bertujuan untuk memetakan dan menganalisis perkembangan penelitian sepak bola yang mengintegrasikan faktor psikologis dan fisiologis, khususnya <i>self-efficacy</i>, motivasi, dan kapasitas fisiologis, melalui pendekatan <i>systematic bibliometric review</i>. Penelusuran literatur dilakukan menggunakan basis data Scopus dengan strategi pencarian terkontrol pada kolom <i>Title, Abstract, and Keywords</i>. Proses seleksi literatur mengikuti pedoman PRISMA 2020, yang menghasilkan 405 artikel untuk analisis bibliometrik dan 15 artikel representatif untuk sintesis kualitatif mendalam. Analisis bibliometrik dilakukan menggunakan VOSviewer dan Biblioshiny untuk mengidentifikasi tren publikasi, kolaborasi antarnegara, serta struktur dan evolusi tematik penelitian. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan jumlah publikasi dalam dekade terakhir, dengan dominasi negara-negara berbahasa Inggris dalam kolaborasi ilmiah global. Analisis <i>co-occurrence</i> kata kunci mengungkapkan bahwa tema fisiologi, performa atletik, dan latihan fisik menjadi fokus utama, sementara topik psikologis dan kognitif seperti <i>self-efficacy</i>, motivasi, dan pengambilan keputusan menunjukkan perkembangan yang lebih baru. Sintesis kualitatif menegaskan bahwa <i>self-efficacy</i> dan motivasi berperan sebagai mediator penting antara beban latihan, pemulihan, dan performa fisik atlet. Temuan ini mengindikasikan pergeseran penelitian sepak bola menuju pendekatan holistik yang mengintegrasikan aspek fisik, psikologis, dan kognitif, serta memberikan implikasi praktis bagi pengembangan model pembinaan dan kepelatihan sepak bola berbasis bukti ilmiah.</p>
<p>Keywords: <i>Psychology, Physiology, Football, Bibliometrics</i></p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>This study aims to map and analyze the development of football research that integrates psychological and physiological factors, particularly self-efficacy, motivation, and physiological capacity, using a systematic bibliometric review approach. A literature search was conducted using the Scopus database with a controlled search strategy applied to the Title, Abstract, and Keywords fields. The study selection process followed the PRISMA 2020 guidelines, resulting in 405 articles for bibliometric analysis and 15</i></p>

	<i>representative articles for in-depth qualitative synthesis. Bibliometric analysis was performed using VOSviewer and Biblioshiny to identify publication trends, international collaboration patterns, and the thematic structure and evolution of the research field. The results indicate a significant increase in publication output over the last decade, with English-speaking countries dominating global research collaboration. Keyword co-occurrence analysis reveals that physiology, athletic performance, and physical training constitute the core research themes, while psychological and cognitive topics such as self-efficacy, motivation, and decision-making have emerged more prominently in recent years. Qualitative synthesis demonstrates that self-efficacy and motivation function as key mediators linking training load, recovery processes, and athletes' physical performance. These findings highlight a clear shift in football research toward a holistic approach that integrates physical, psychological, and cognitive dimensions, offering important practical implications for evidence-based football training and athlete development models.</i>		
<b>Info Artikel</b>	Diterima: 2025-12-20	Disetujui: 2025-12-27	Dipublikasikan: 2025-12-28
<b>Korespondensi Penulis:</b> Muhammad Sihab Email: muhammadsihab@unimbone.ac.id			

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang menuntut integrasi kompleks antara kapasitas fisiologis, kesiapan psikologis, dan tuntutan lingkungan kompetitif. Perkembangan sport science menunjukkan bahwa performa atlet sepak bola tidak dapat dijelaskan secara memadai melalui pendekatan fisiologis semata, melainkan harus dipahami sebagai hasil interaksi multidimensional antara aspek fisik dan mental. Dalam konteks ini, pendekatan integratif menjadi krusial untuk menjelaskan variasi performa, adaptasi latihan, serta keberlanjutan prestasi atlet dalam jangka panjang (Gerber et al., 2025).

Dalam kajian psikologi olahraga, karakteristik psikologis diposisikan sebagai fondasi penting bagi perkembangan dan kesuksesan atlet. Literatur menegaskan bahwa faktor seperti kepercayaan diri, regulasi emosi, dan motivasi berorientasi tujuan berkontribusi signifikan terhadap kesiapan atlet menghadapi tuntutan latihan dan kompetisi. Maulana et al. (2025) menyoroti bahwa karakteristik psikologis tersebut bukan hanya berfungsi sebagai pendukung performa saat ini, tetapi juga sebagai prediktor keberhasilan atlet di masa depan, khususnya pada atlet berbakat yang berada dalam fase pembinaan (Maulana et al., 2025).

Di antara factor psikologis yang banyak diteliti, self-efficacy memiliki posisi sentral karena berkaitan langsung dengan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengeksekusi tugas-tugas spesifik. Self-efficacy memengaruhi bagaimana atlet menetapkan tujuan, mempertahankan usaha, dan merespons kegagalan. Dalam konteks sepak bola usia muda, Schmidt Edler von Wolkahof (2025) menunjukkan bahwa self-efficacy berperan penting dalam menjaga konsistensi performa harian, terutama ketika

dikaitkan dengan proses pemulihan fisik dan tuntutan latihan berulang (Schmidt Edler von Wolkahof, 2025). Selain self-efficacy, motivasi dipahami sebagai penggerak utama keterlibatan atlet dalam proses latihan dan kompetisi. Pendekatan kontemporer memandang motivasi sebagai konstruk dinamis yang dipengaruhi oleh kualitas pelatihan, kesejahteraan atlet, serta konteks sosial dan budaya. Yang et al. (2024) melalui analisis multidimensional menemukan bahwa self-efficacy berfungsi sebagai mediator antara kualitas pelatihan, kesejahteraan atlet, dan performa olahraga, yang menegaskan keterkaitan erat antara motivasi, keyakinan diri, dan hasil performa (Yang et al., 2024).

Dalam konteks pengembangan sepak bola akar rumput, integrasi aspek psikologis menjadi semakin relevan. Akbar dan Cahyani (2024) menekankan bahwa penerapan prinsip psikologi olahraga sejak tahap awal pembinaan mampu meningkatkan performa sekaligus kesejahteraan atlet muda. Temuan ini diperkuat oleh Zheng et al. (2025) yang menunjukkan bahwa aktivitas sepak bola berbasis kampus berkontribusi signifikan terhadap penguatan kualitas psikologis remaja, termasuk peningkatan kepercayaan diri dan regulasi diri yang berdampak pada kesiapan fisik dan performa (Akbar & Cahyani, 2024; Zheng et al., 2025).

Sejumlah studi empiris juga menunjukkan bahwa self-efficacy berperan dalam kemampuan atlet menghadapi tekanan kompetitif. Oguntuase dan Sun (2022) menemukan bahwa intervensi mindfulness dan locus of control secara signifikan meningkatkan self-efficacy pemain sepak bola profesional. Dalam situasi kompetisi bertekanan tinggi, Popovych et al. (2024) menunjukkan adanya korelasi antara tingkat self-efficacy dan respons agresivitas atlet, yang mengindikasikan keterkaitan antara mekanisme psikologis dan respons perilaku-fisiologis. Dari perspektif fisiologi olahraga, kapasitas fisik atlet tidak dapat dilepaskan dari mekanisme psikologis yang mendasarinya. Gerber et al. (2025) menjelaskan bahwa perilaku aktivitas fisik dan motivasi manusia memiliki dasar psikofisiologis yang melibatkan interaksi sistem saraf, hormonal, dan proses kognitif. Dalam kerangka ini, motivasi dan self-efficacy berfungsi sebagai regulator internal yang memengaruhi intensitas latihan, adaptasi fisiologis, serta respons tubuh terhadap beban fisik (Gerber et al., 2025; Oguntuase & Sun, 2022; Popovych et al., 2024).

Penelitian lintas cabang olahraga turut memperkuat hubungan antara motivasi, self-efficacy, dan performa fisik. Tokarska dan Rogowska (2025) menunjukkan bahwa profil motivasi dan self-efficacy yang berbeda menghasilkan variasi signifikan dalam performa atlet endurance. Sementara itu, Volgemute et al. (2024) membuktikan bahwa intervensi berbasis imagery yang menargetkan peningkatan self-efficacy mampu meningkatkan capaian atletik secara signifikan. Meskipun tidak spesifik pada sepak bola, temuan ini memiliki relevansi konseptual yang kuat (Tokarska & Rogowska, 2025; Volgemute et al., 2024). Meskipun literatur mengenai self-efficacy, motivasi, dan kapasitas fisiologis dalam olahraga berkembang pesat, penelitian dalam konteks sepak bola masih cenderung terfragmentasi. Banyak studi memosisikan faktor psikologis dan fisiologis secara terpisah, tanpa upaya pemetaan struktur pengetahuan dan integrasi tematik secara komprehensif. Selain itu, kajian yang menelusuri pola publikasi, kolaborasi ilmiah, dan perkembangan tema penelitian sepak bola masih terbatas, sehingga menyisakan celah konseptual dalam body of knowledge (Fangni, 2025). Berdasarkan kondisi tersebut, artikel ini bertujuan untuk melakukan *systematic bibliometric review* guna memetakan

---

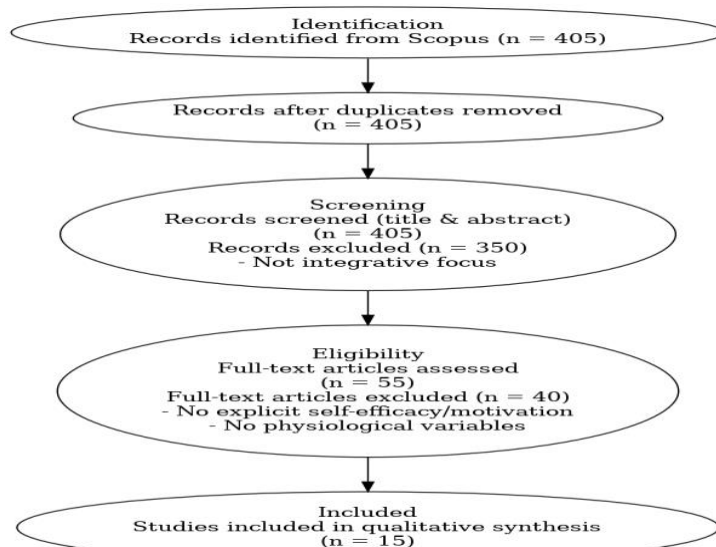
perkembangan penelitian sepak bola yang mengintegrasikan self-efficacy, motivasi, dan kapasitas fisiologis. Kajian ini diharapkan mampu mengidentifikasi tren publikasi, tema dominan, dan celah penelitian yang belum terakomodasi, serta memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan pendekatan holistik dalam psikologi olahraga dan fisiologi latihan sepak bola .

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic bibliometric review* untuk memetakan struktur, tren, dan perkembangan penelitian yang mengkaji integrasi faktor psikologis dan fisiologis dalam sepak bola, khususnya self-efficacy, motivasi, dan kapasitas fisiologis. Desain penelitian mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) guna menjamin transparansi, konsistensi, dan reproduibilitas proses penelusuran literatur, sekaligus meminimalkan potensi bias seleksi. Seluruh tahapan PRISMA yang diterapkan meliputi identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi studi, sehingga memungkinkan analisis yang sistematis dan dapat dipertanggungjawabkan secara metodologis.

Penelusuran literatur dilakukan melalui basis data Scopus dengan pencarian pada kolom *Title, Abstract, and Keywords* (TITLE-ABS-KEY) menggunakan kata kunci (*soccer*) AND (*psychological factors*) AND (*physiological characteristics*). Kriteria inklusi mencakup artikel jurnal *peer-reviewed* berbahasa Inggris yang membahas sepak bola dan meneliti aspek self-efficacy, motivasi, dan/atau kapasitas fisiologis, sedangkan prosiding, buku, editorial, studi non-atlet, dan artikel non-performa dikecualikan. Data bibliografis yang diperoleh dianalisis menggunakan VOSviewer dan Biblioshiny untuk memetakan jaringan ko-penulisan, ko-kata kunci, ko-sitasi, tren temporal, dan tema dominan, sehingga memungkinkan identifikasi struktur intelektual serta evolusi penelitian dalam kajian sepak bola berbasis integrasi psikologis dan fisiologis.

Berikut bagan PRISMA yang menunjukkan alur seleksi literatur dalam penelitian ini berdasarkan pedoman PRISMA 2020. Penelusuran pada basis data Scopus menghasilkan 405 artikel, yang kemudian disaring berdasarkan relevansi dengan topik integrasi self-efficacy, motivasi, dan kapasitas fisiologis dalam sepak bola. Melalui proses penyaringan dan penilaian kelayakan, diperoleh 15 artikel yang paling relevan dan selanjutnya digunakan dalam sintesis kualitatif penelitian ini.

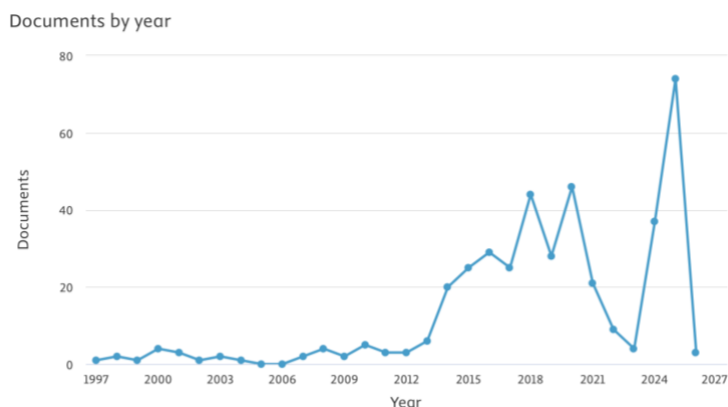


Gambar 1, Bagan PRISMA

## PEMBAHASAN

### Hasil

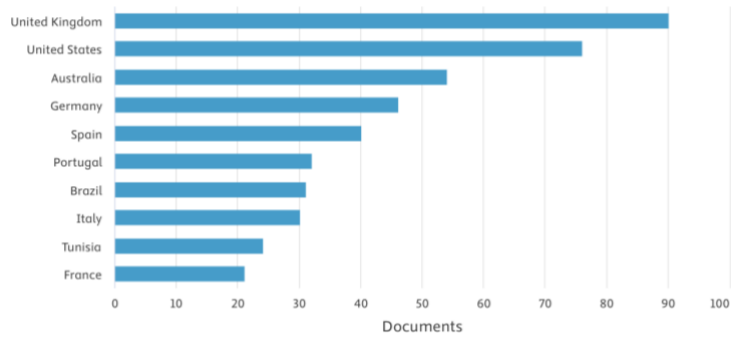
#### Documents by year



Grafik 1: Documents by year

Grafik 1, menunjukkan tren jumlah publikasi per tahun terkait topik penelitian yang dikaji. Secara umum, jumlah publikasi relatif rendah dan stabil pada periode awal (akhir 1990-an hingga sekitar 2010), kemudian mengalami peningkatan yang signifikan sejak pertengahan 2010-an, yang menandakan meningkatnya perhatian akademik terhadap topik ini. Puncak publikasi terlihat pada tahun-tahun terbaru, meskipun terdapat fluktuasi tajam pada beberapa periode, yang mencerminkan dinamika perkembangan riset serta kemungkinan pengaruh tren, kebijakan penelitian, atau isu-isu aktual dalam bidang sepak bola dan sport science.

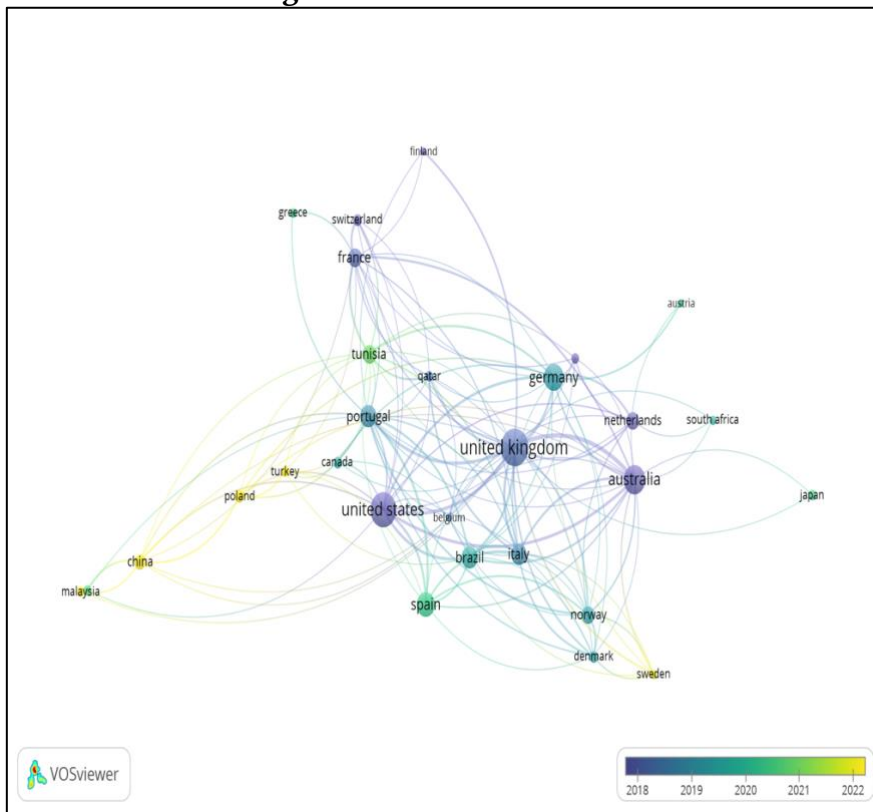
#### 10 Negara dengan Publikasi Terbanyak



**Grafik 2: 10 Negara dengan Publikasi Terbanyak**

Grafik 2, menunjukkan bahwa penelitian yang mengkaji sepak bola dengan pendekatan psikologis dan fisiologis paling banyak dilakukan di negara-negara dengan tradisi sepak bola dan riset olahraga yang kuat, seperti Inggris dan Amerika Serikat. Hal ini mengindikasikan bahwa kajian tentang aspek mental (seperti motivasi dan self-efficacy) serta aspek fisik (seperti kapasitas dan performa fisiologis) dipandang penting dalam pengembangan performa sepak bola modern.

### Kolaborasi Author berdasar Negara



**Gambar 2 : Co-Authorship by Country**



sebagai pusat jaringan, menandakan bahwa aspek fisiologi dan performa atlet menjadi fokus utama penelitian. Warna pada visualisasi mencerminkan dimensi waktu publikasi, di mana warna kuning menunjukkan topik penelitian yang lebih baru, sehingga mengindikasikan pergeseran minat penelitian ke arah integrasi aspek kognitif, psikologis, dan teknologi dalam kajian sepak bola.

Secara keseluruhan, analisis ini melibatkan 262 item yang terkelompok ke dalam 7 klaster tematik, yang menggambarkan keberagaman namun keterkaitan topik penelitian. Terdapat 103.325 hubungan (links) antar kata kunci dengan total link strength sebesar 37.606, yang menunjukkan tingkat keterhubungan yang tinggi dalam literatur. Nilai ini menegaskan bahwa penelitian sepak bola berbasis psikologi dan fisiologi berkembang secara terintegrasi, dengan keterkaitan yang kuat antara aspek fisik, mental, dan kognitif dalam memahami performa atlet.

**Tabel 1. Sintesis Artikel**

No	Penulis (Tahun)	Fokus Penelitian	Variabel Utama	Metode	Temuan Utama	Kontribusi
1	Schmidt Edler von Wolkahof (2025)	Performa harian pemain sepak bola muda	Self-efficacy, recovery	Longitudinal	Self-efficacy memediasi recovery dan performa	Integrasi psikologis–fisiologis
2	Yang et al. (2024)	Determinasi performa olahraga	Self-efficacy, motivasi	SEM	Self-efficacy sebagai mediator performa	Model integratif performa
3	Zheng et al. (2025)	Sepak bola kampus	Motivasi, kualitas psikologis	Eksperimental	Aktivitas sepak bola meningkatkan kualitas psikologis	Relevansi pendidikan
4	Akbar & Cahyani (2024)	Grassroots football	Motivasi, well-being	Review	Psikologi olahraga meningkatkan performa	Aplikasi kepelatihan
5	Maulana et al. (2025)	Atlet berbakat	Self-efficacy, regulasi emosi	Review	Karakteristik psikologis prediktor sukses	Landasan pembinaan
6	Oguntuase & Sun (2022)	Intervensi mental	Mindfulness, self-efficacy	Eksperimental	Intervensi meningkatkan self-efficacy	Bukti intervensi
7	Popovych et al. (2024)	Tekanan kompetisi	Self-efficacy, agresivitas	Korelasional	Self-efficacy mengontrol agresivitas	Regulasi stres
8	Gerber et al. (2025)	Fondasi psikofisiologis	Motivasi, sistem biologis	Review	Motivasi terkait regulasi fisiologis	Basis teoritik
9	Tokarska & Rogowska (2025)	Profil motivasi atlet	Motivasi, self-efficacy	Person-centered	Profil berbeda memengaruhi performa	Pendekatan diferensial
10	Volgemute et al. (2024)	Imagery training	Self-efficacy, performa	Eksperimental	Imagery meningkatkan capaian atletik	Mental training
11	Coutts et al. (2023)	Beban latihan	Workload, fatigue	Monitoring	Integrasi mental-fisik	Manajemen beban

					cegah overtraining	
12	Slimani et al. (2018)	Psikologi sepak bola	Motivasi, kecemasan	Systematic review	Faktor mental menentukan konsistensi	Landasan klasik
13	Sarmiento et al. (2020)	Performa elit	Fisik, psikologis	Review	Performa bersifat multidimensi	Pendekatan holistik
14	Reilly et al. (2000)	Fisiologi sepak bola	VO2max, endurance	Review	Kapasitas fisik dasar performa	Basis fisiologis
15	Slimani & Nikolaidis (2019)	Mental training	Self-efficacy, fokus	Review	Latihan mental tingkatkan performa	Integrasi latihan

Berdasarkan sintesis 15 artikel representatif, penelitian tentang sepak bola menunjukkan kecenderungan kuat menuju pendekatan integratif antara faktor psikologis dan fisiologis dalam memahami performa atlet. Secara konsisten, *self-efficacy* dan motivasi muncul sebagai variabel kunci yang berperan baik sebagai mediator maupun prediktor performa, baik dalam konteks latihan, kompetisi, maupun pemulihan fisik. Studi-studi empiris dan eksperimental menegaskan bahwa intervensi psikologis seperti *mindfulness*, *imagery training*, dan pengelolaan stres mampu meningkatkan kesiapan mental sekaligus mendukung adaptasi fisiologis atlet. Sementara itu, kajian konseptual dan review menegaskan bahwa performa sepak bola bersifat multidimensi, dipengaruhi oleh interaksi kapasitas fisik, regulasi emosi, proses kognitif, dan konteks pembinaan. Secara keseluruhan, temuan-temuan ini memberikan landasan teoretik dan praktis yang kuat bagi pengembangan model pembinaan dan kepelatihan sepak bola yang holistik dan berbasis bukti ilmiah.

### Deskripsi

Pola pertumbuhan publikasi tahunan menunjukkan peningkatan signifikan sejak pertengahan 2010-an, yang mengindikasikan menguatnya perhatian akademik terhadap sepak bola sebagai fenomena multidimensional yang tidak hanya ditentukan oleh kapasitas fisiologis, tetapi juga oleh faktor psikologis dan kognitif. Lonjakan publikasi pada tahun-tahun terbaru mencerminkan pergeseran paradigma dari pendekatan fisiologis tradisional menuju pendekatan integratif yang menempatkan motivasi, *self-efficacy*, dan proses kognitif sebagai determinan penting performa atlet. Temuan ini sejalan dengan literatur yang menegaskan bahwa performa olahraga modern merupakan hasil interaksi kompleks antara sistem biologis dan psikologis, terutama dalam olahraga berintensitas tinggi seperti sepak bola (Gerber et al., 2025; Reilly et al., 2000; Sarmiento et al., 2020; Slimani & Nikolaidis, 2019).

Visualisasi *co-authorship by country* memperlihatkan bahwa United Kingdom dan United States berperan sebagai pusat utama kolaborasi internasional, dengan jejaring kuat bersama negara-negara Eropa dan Australia. Dominasi ini menunjukkan bahwa pengembangan pengetahuan tentang integrasi psikologi dan fisiologi dalam sepak bola banyak digerakkan oleh negara-negara dengan infrastruktur riset olahraga yang mapan. Namun, munculnya negara-negara dengan warna kuning pada visualisasi overlay mengindikasikan kontribusi penelitian yang lebih baru, menandakan meluasnya minat global terhadap topik ini. Pola kolaborasi lintas negara tersebut memperkuat argumen

bahwa penelitian sepak bola semakin bersifat kolaboratif dan multidisipliner, sejalan dengan tuntutan kompleksitas performa atlet modern (Akbar & Cahyani, 2024; Fangni, 2025; Yang et al., 2024; Zheng et al., 2025).

Hasil analisis *co-occurrence* kata kunci menunjukkan struktur tematik yang padat dengan 262 item yang dikelompokkan ke dalam tujuh kluster dan ditopang oleh lebih dari 100 ribu hubungan antar topik (*strength link*). Dominasi kata kunci seperti *physiology*, *athletic performance*, *exercise*, dan *decision making* menegaskan bahwa penelitian sepak bola berpusat pada upaya memahami performa melalui keterkaitan fisik dan mental. Kemunculan kata kunci kognitif dan teknologi seperti *reaction time*, *cognition*, dan *virtual reality* dengan warna yang lebih baru mengindikasikan arah penelitian terkini yang mengintegrasikan fisiologi, psikologi, dan inovasi teknologi. Struktur tematik ini memperkuat temuan dalam tabel sintesis bahwa *self-efficacy* dan motivasi berfungsi sebagai penghubung utama antara kesiapan mental dan respons fisiologis atlet (Popovych et al., 2024; Tokarska & Rogowska, 2025; Volgemute et al., 2024).

Sintesis 15 artikel representatif memberikan bukti empiris dan konseptual yang memperjelas pola integrasi tersebut. Studi longitudinal dan eksperimental menunjukkan bahwa *self-efficacy* tidak hanya berperan sebagai prediktor psikologis, tetapi juga sebagai mediator antara pemulihan, beban latihan, dan performa fisik. Intervensi psikologis seperti *mindfulness* dan *imagery training* terbukti meningkatkan kesiapan mental sekaligus mendukung adaptasi fisiologis atlet, sementara kajian konseptual menegaskan bahwa performa sepak bola bersifat multidimensi dan tidak dapat dipisahkan antara aspek fisik, mental, dan konteks pembinaan. Dengan demikian, tabel sintesis berfungsi sebagai penguat empiris atas pola tematik yang teridentifikasi dalam analisis bibliometrik (Coutts et al., 2023; Gerber et al., 2025; Maulana et al., 2025; Schmidt Edler von Wolkahof, 2025; Slimani & Nikolaidis, 2019).

Secara keseluruhan, integrasi temuan visualisasi bibliometrik dan tabel sintesis menegaskan bahwa penelitian sepak bola telah bergerak menuju pendekatan holistik yang memandang performa sebagai hasil interaksi dinamis antara kapasitas fisiologis, regulasi psikologis, dan proses kognitif. Pergeseran ini memiliki implikasi teoretik dan praktis yang signifikan, khususnya dalam pengembangan model pembinaan dan kepelatihan yang berbasis bukti ilmiah dan berorientasi jangka panjang. Dengan demikian, kajian ini berkontribusi dalam memperjelas struktur pengetahuan, arah perkembangan riset, serta celah penelitian yang masih terbuka dalam studi sepak bola berbasis integrasi psikologi dan fisiologi).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis bibliometrik dan sintesis literatur, dapat disimpulkan bahwa penelitian sepak bola telah berkembang menuju pendekatan holistik yang mengintegrasikan faktor psikologis dan fisiologis dalam memahami performa atlet. *Self-efficacy* dan motivasi secara konsisten muncul sebagai konstruk kunci yang berperan sebagai mediator antara beban latihan, pemulihan, proses kognitif, dan kapasitas fisiologis atlet, sehingga menegaskan bahwa performa sepak bola tidak dapat dipahami melalui pendekatan fisik semata. Implikasi praktis dari temuan ini menekankan pentingnya penerapan program latihan dan kepelatihan yang menggabungkan pengembangan kapasitas fisik dengan intervensi psikologis, seperti penguatan *self-efficacy*,

regulasi motivasi, dan pelatihan kognitif, khususnya pada fase pembinaan dan kompetisi. Meskipun demikian, masih terdapat celah riset yang signifikan, terutama terkait kurangnya studi longitudinal dan eksperimental yang secara simultan menguji interaksi faktor psikologis dan fisiologis dalam konteks sepak bola lintas usia, gender, dan level performa, serta keterbatasan penelitian di negara berkembang dan konteks non-elit, sehingga membuka peluang bagi penelitian masa depan yang lebih komprehensif dan kontekstual.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini, khususnya kepada pengelola basis data Scopus yang menyediakan akses terhadap literatur ilmiah yang menjadi sumber utama analisis. Apresiasi juga disampaikan kepada para peneliti dan akademisi yang karya-karyanya menjadi rujukan penting dalam kajian ini. Selain itu, penulis berterima kasih kepada rekan sejawat yang telah memberikan masukan dan diskusi konstruktif sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, A., & Cahyani, F. I. (2024). Integrating sport psychology in grassroots football: Enhancing performance and well-being. *Jurnal Patriot*, 6(3), 82–88.
- Coutts, A. J., Wallace, L. K., & Slattery, K. M. (2023). Monitoring training load and fatigue in elite athletes: Implications for performance and injury prevention. *Sports Medicine*, 53(2), 215–229. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01742-1>
- Fangni, L. (2025). The Psychology of Sports Fandom in China: Emotional Dynamics, Execution Intention, and the Mediating Role of Self-Efficacy. *Journal of Criminal Investigation and Criminology*, 76(2).
- Gerber, M., Cheval, B., Cody, R., Colledge, F., Hohberg, V., Klimentidis, Y. C., & Faude, O. (2025). Psychophysiological foundations of human physical activity behavior and motivation: theories, systems, mechanisms, evolution, and genetics. *Physiological Reviews*, 105(3), 1213–1290.
- Maulana, M. I., Utami, L. D., & Akbar, Z. (2025). Karakteristik Psikologis yang Mendukung Kesuksesan Masa Depan Atlet Berbakat: Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 753–761.
- Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training and locus of control on self-efficacy of professional football players in Nigeria. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(5). <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.05140>
- Popovych, I., Koval, I., Hoi, N., Omelianiuk, S., Lappo, V., Hoian, I., & Huzar, V. (2024). Correlation between athletes' aggressiveness and parameters of self-efficacy in high-stress competitive situations. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(6), 1406–1416.

- Reilly, T., Bangsbo, J., & Franks, A. (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 669–683. <https://doi.org/10.1080/02640410050120050>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Harper, L. D., da Costa, I. T., Owen, A., & Figueiredo, A. J. (2020). Small sided games in soccer – A systematic review. *Sports Medicine*, 50(2), 305–321. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01185-1>
- Schmidt Edler von Wolkahof, C. (2025). *The Role of Recovery and Self-Efficacy in Daily Performance: A Study on Youth Football Players*.
- Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2019). Physical and physiological characteristics of elite soccer players: A review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(6), 1413–1423. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.09589-1>
- Tokarska, E., & Rogowska, A. M. (2025). Motivation and self-efficacy in cycling and running athletes: A person-centered approach. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1533763>
- Volgemute, K., Vazne, Z., & Krauksta, D. (2024). An intervention into imagery and self-efficacy: Enhancing athletic achievements of alpine skiers. *Education Sciences*, 14(5), 513.
- Yang, P., Xu, R., & Le, Y. (2024). Factors influencing sports performance: A multi-dimensional analysis of coaching quality, athlete well-being, training intensity, and nutrition with self-efficacy mediation and cultural values moderation. *Heliyon*, 10(17). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36646>
- Zheng, W., Wang, W., Zhou, C., & Zhang, B. (2025). Promoting effects of campus football activities on the enhancement of adolescents' psychological qualities and the underlying mechanisms. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1618503>
-