



Goal Setting: Pendampingan pada Atlet Panahan PPLP Jawa Timur

Nurkholis¹✉

Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kata Kunci:

goal setting, ego dan tugas orientasi, motivasi

Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) merupakan wadah pembinaan olahraga prestasi yang dikhususkan bagi pelajar/siswa. Atlet panahan dalam PPLP memiliki dua tugas utama yaitu sukses prestasi dan sukses belajar. Sungguh dua tugas yang berat dan bahkan cenderung bertolak belakang. Satu sisi siswa dituntut sukses prestasi, yang konsekuensinya harus latihan dengan frekuensi yang lebih banyak, membutuhkan waktu latihan yang relatif lama, dan faktor kelelahan pasti sangat tinggi. Di pihak lain sebagai seorang siswa juga harus belajar ilmu pengetahuan, mengerjakan tugas guru, ujian sekolah seperti siswa di sekolah lainnya. Berbagai permasalahan sering muncul, terutama berkaitan dengan aspek kedisiplinan, motivasi belajar dan atau berlatih, pengaturan waktu dan lain sebagainya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menetapkan tujuan sehingga kedisiplinan, motivasi, dan percaya diri atletpun akan meningkat dan prestasi bisa dicapai. Metode yang digunakan adalah riset aksi. Subjek penelitian adalah siswa/pelajar pada PPLP Panahan Surabaya berjumlah 13 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan atlet pelajar meningkat dalam penetapan ego orientasi dan tugas orientasi serta strategi penetapan tujuan. Kesimpulannya adalah dengan peningkatan ego dan tugas orientasi serta strategi tujuan maka terjadi peningkatan dalam motivasi, percaya diri dan kedisiplinan atlet.

Abstract

The Center for Student Education and Training (PPLP) is a sports coaching facility dedicated to students. Archery athletes in PPLP have two main tasks: successful achievement and successful learning. What are two heavy and even contradictory tasks. One side of the student is demanded for successful achievement, which consequently should exercise with more frequency, require relatively long training time, and fatigue factor must be very high. On the other hand as a student also must learn science, do the task of the teacher, the school exam like students in other schools. Various problems often arise, especially with regard to aspects of discipline, motivation to learn and or practice, time management and so forth. This study aims to improve the ability of athletes in setting goals so that discipline, motivation, and self-confidence atletpun will increase and achievement can be achieved. The method used is action research. Research subjects were students / students at PPLP Panahan Surabaya amounted to 13 people. The results showed that the ability of athlete learners to increase in the determination of ego orientation and task orientation and goal setting strategy. The conclusion is with the increase of ego and task orientation and goal strategy then there is an increase in the motivation, self confidence and athletic discipline.

© 2017 Universitas Negeri Malang

✉ Alamat korespondensi:

Email : nurkholisnurkholis@unesa.ac.id

Provinsi Jawa Timur memiliki Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pelajar (PPLP) cabang olahraga panahan yaitu

ditempatkan di Bojonegoro dan Surabaya. Panahan adalah olahraga terukur yang merupakan salah satu

cabang olahraga unggulan bagi provinsi Jawa Timur. Atlet cabang panahan Jawa Timur memberi kontribusi yang sangat besar bagi kontingen nasional baik yang senior maupun junior. Atlet panahan Jawa Timur telah mendominasi kejuaraan nasional (Kejurnas) tahun 2012 di Riau tampil sebagai juara umum dengan tujuh emas, empat perak dan tujuh perunggu. Panahan adalah olahraga dengan gerak tubuh yang sangat minim (*less body movement*). Berbagai dampak sering muncul dalam olahraga panahan. Kebosanan, kejenuhan, kemalasan, dan *burnout* sering muncul beriringan dengan proses latihan. Gejala tersebut menimbulkan penurunan motivasi. Penurunan motivasi berdampak terpuruknya penampilan dan prestasi.

Goal setting adalah sebuah proses penetapan sasaran dalam sebuah pekerjaan. Goal setting yang jelas dan tertanam dalam jiwa atlet membuat atlet memiliki kemampuan untuk menentukan target-target latihannya. Hal tersebut akan mengeliminasi *symptom* negatif selama latihan dan menguatkan energi positif mencapai sasaran yaitu prestasi. *Goal-Setting* menjadi efektif, tidak hanya memfasilitasi atlet dalam mencapai performa maksimalnya, tetapi juga penting untuk mengatasi masalah psikologis lainnya seperti kecemasan, kepercayaan diri, dan motivasi.

Kemampuan untuk menetapkan tujuan perlu dimiliki oleh pelatih dan atlet, tetapi pada kenyataannya di lapangan nampaknya tujuan yang ditetapkan pelatih dan atlet masih belum sistematis, bahkan pelatih dan atlet sebelumnya tidak menetapkan tujuan dalam proses latihannya, sehingga hasil latihan tersebut tidak menghasilkan penampilan atlet yang maksimal. Efektifitas sebuah program pelatihan dapat dilihat dari bagaimana pelatih dan atletnya mampu menetapkan tujuan. Banyak sekali keuntungan yang dapat diperoleh atlet khususnya jika tujuan diseting sedemikian rupa. Keuntungan yang paling besar adalah ketika atlet memiliki peran dalam membentuk tujuan dan mereka termotivasi untuk selalu mencapai tujuan yang diharapkan. Melalui seting tujuan yang baik dapat menambah reaksi kognitif dan afektif atlet sebagai sikap yang dibutuhkan

dalam mencapai tujuan. Dengan *goal setting* juga atlet dapat mengajukan proses monitoring dan proses evaluasi pelatihan secara umum. Kebutuhan akan keseragaman tujuan menjadi hal yang utama dalam upaya pencapaian prestasi yang maksimal. masing-masing individu harus bisa memperankan sebagai mana mestinya. Atas dasar hal tersebut diperlukan penetapan tujuan bersama atau tim yang selaras, serasi dan seimbang. Selain nomor-nomor individu, didalam panahan terdapat juga nomor beregu.

Secara umum pendampingan ini memiliki tujuan untuk menetapkan komitmen bersama antara atlet, pelatih dan pengurus tentang tanggung jawab (*responsibility*) masing-masing dan membimbing atlet, pelatih dan pengurus mampu menetapkan dan mencapai tujuan. Adapun tujuan khusus dalam pendampingan ini adalah: Meningkatkan kemampuan penetapan tujuan (*goal setting*) jangka pendek dan jangka panjang pada atlet PPLP panahan Jawa Timur melalui proses pendampingan dan pelatihan secara pribadi maupun tim.

Goal Setting dalam Pelatihan Olahraga

Goal atau tujuan merupakan apa yang ingin seseorang untuk mencoba menyelesaikan. Locke, et al., (1981:126); Mellalieu (2009:75) mendefinisikan goals secara luas yaitu "*a goal is defined as attaining a specific standard of proficiency on a tugas, usually within a specified time limit*". Selanjutnya, Hacker (2004); Apruebo (2005:263) menjelaskan: "*Goals as a spesific standard of proficiency achieved in a particular area of performance within a specific time*". Kedua pendapat tersebut menekankan bahwa goal atau tujuan merupakan pencapaian suatu standar kemampuan tertentu dalam bentuk tugas yang dibatasi dengan waktu tertentu. *Goal-Setting* merupakan salah satu teknik yang efektif untuk memotivasi atlet untuk mencapai suatu tujuan. *Goal-Setting* menjadi efektif, tidak hanya memfasilitasi atlet dalam mencapai performa maksimalnya, tetapi juga penting untuk mengatasi masalah psikologis lainnya seperti kecemasan, kepercayaan diri, dan motivasi. Banyak atlet yang belum mampu menetapkan tujuan sendiri Marten (1993: 158) Karena goal setting

penting baik bagi pelatih, psikolog, dan atlet, maka perlu ditetapkan goal setting dengan menerapkan prosedur yang benar dan memahaminya sampai pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya.

Locke mengusulkan model kognitif, yang dinamakan teori tujuan, yang mencoba menjelaskan hubungan-hubungan antara niat/intentions (tujuan-tujuan) dengan perilaku. Menurut Locke (1990) terdapat lima prinsip dalam penetapan tujuan yaitu: (1) Kejelasan. (2) Challenge. (3) Komitmen. (4) Umpan balik. (5) Kompleksitas Tugas.

Dalam penelitian eksperimental, penerapan goal setting terbukti dapat meningkatkan performa. Menurut Locke (1990), goal setting mempunyai efek dalam meningkatkan performa dengan empat cara, yaitu: (1) Goal setting fokus pada perhatian. (2) Memobilisasi upaya yang proposional dalam setiap tugas dan tujuan. (3) Meningkatkan persistensi pada tujuan. (4) Penetapan sasaran mempunyai dampak secara tidak langsung pada individu untuk menetapkan dan mengembangkan strategi dalam mencapai target.

Selaras dengan pendapat tersebut di atas Cox. R.H. (2002) mengemukakan prinsip-prinsip yang harus diperhatikan dalam penetapan tujuan (*goal setting*) agar efektif adalah: (1) Buatlah tujuan yang khusus (*specific*), terukur (*measurable*), dan teramati (*observable*). (2) Identifikasi waktu pencapai dengan jelas. (3) Gunakan tujuan dengan tingkat kesulitan yang cukup. (4) Catat tujuan dengan jelas dan monitor kemajuan secara berkala. (5) Gunakan sebuah proses kombinasi antara penampilan dan luaran tujuan. (6) Gunakan tujuan jangka pendek untuk meraih tujuan jangka panjang. (7) Setting tujuan tim sebaik penampilan tujuan individu. (8) Setting tujuan latihan sebaik tujuan kompetisi. (9) Yakinkan bahwa tujuan sudah diinternalisasi oleh atlet. (10) Mempertimbangkan kepribadian dan perbedaan individu dalam penetapan tujuan.

Sebagai sebuah treatment psikologis, goal setting memiliki tahapan. Terdapat beberapa tahapan yang dikemukakan oleh para ahli psikologi diantaranya adalah prosedur penggunaan goal setting dengan SCAMP (*Spesifik, Challenging, Attainable, Measurable,*

Personal), SMART (*Specific, Measurable, Attainable, Relevant, Timely*), SMARTY (*Specific, Measurable, Active, Realistic, Timely, Yours*). Meskipun terdapat perbedaan istilah dalam prosedur goal setting, namun isinya relative sama.

Telah disebutkan di atas bahwa goal setting adalah treatment psikologis pada atlet dan juga pelatih. Agar pelaksanaan goal setting lebih efektif, maka dalam menetapkan goals pada atlet perlu dicantumkan beberapa hal sebagai berikut: (1) Sasaran utama (*primary goals*). (2) Tahapan sasaran: jangka pendek; menengah; panjang. (3) Sasaran tambahan selain sasaran utama. (4) Cara mengukur keberhasilan pencapaian sasaran (bagaimana untuk mengetahui bahwa setiap sasaran tercapai atau tidak). (5) Jadwal waktu tercapainya setiap sasaran. (6) Rencana program, prosedur dan tahap-tahap pencapaian sasaran dalam latihan, ujicoba, kompetisi, juga dalam aspek lain seperti pendidikan, karir, dan sebagainya. (7) Tambahan keterampilan, pengetahuan, kesempatan, perhatian dan sebagainya yang dibutuhkan untuk mendukung ketercapaian sasaran.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan (*action research*) yang meliputi *planning, acting, observing, reflecting*. Tipe yang digunakan dalam penelitian ini adalah *practical action research*. Pendekatan tindakan yang digunakan adalah model kolaboratif meliputi: diskusi, kompromi, persetujuan, dan bottom up goal setting. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu 5 bulan. Proses pendampingan dilaksanakan pada saat tenggang waktu pelatihan, sebelum, sesudah atau saat istirahat. Proses pendampingan juga dilakukan pada waktu khusus di asrama atau tempat lain yang ditentukan. Frekuensi pendampingan dilakukan 2 kali per minggu. Jika kondisi memungkinkan frekuensi pendampingan bisa ditambahkan, dengan mempertimbangkan kebutuhan. Kegiatan pendampingan dilakukan tempat latihan dan tinggal atlet PPLP Panahan Jawa Timur di Surabaya. Subjek utama pendampingan adalah

atlet, pelatih dan pengurus PPLP panahan Jawa Timur di Surabaya. Jumlah atlet sebanyak 10 orang. Strategi yang digunakan dalam proses pendampingan ini adalah: Cognitive Restructuring, Thought Stopping, Cognitive Modelling, Reframing, Self Inoculation, Relaksasi, Systematic Desensitization, Modelling, Asertif, Self Management, Pengambilan keputusan. Langkah tersebut dijalankan secara kontanum dan komplementer. Artinya bahwa implementasinya secara terpilih bersama dan saling melengkapi. Untuk pendampingan kepada masing-masing atlet bisa lebih dari satu strategi dan tidak semua strategi akan digunakan secara bersama. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi, dan kuesioner. Kuesioner yang digunakan adalah: *Collegiate Goal Setting in Sport Questionnaire* (CGSSQ) dari Burton, et all. (1998). Kuesioner untuk pengumpulan data pencapaian tujuan menggunakan *Tugas and Ego Orientation in Sport Questionnaire* (TEOSQ) dan *Perceptions on Success Quetionnaire* (POSQ). Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kualitatif dan kuantitatif. Analisis deskriptif kualitatif diberlakukan untuk mereduksi data yang diperoleh dari hasil wawancara kepada pelatih dan juga atlet. Analisis deskriptif kuantitatif dilakukan untuk menganalisis data hasil kuesioner pada atlet.

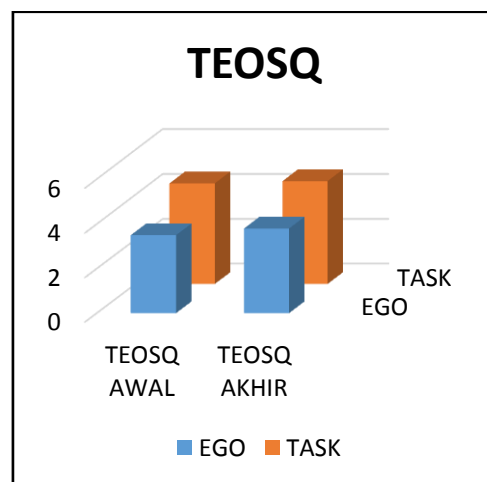
HASIL

Hasil penelitian disusun berdasarkan siklus yang dilakukan. Penelitian ini dilakukan dalam 2 siklus dengan hasil sebagai berikut:

Langkah 1: Pembinaan hubungan. Hasilnya: Atlet secara terbuka menerima dengan baik proses pendampingan yang direncanakan oleh peneliti.

Langkah 2: Asessment masalah. Hasil tes TEOSQ adalah rata rata ego orientasinya 3,43 dengan nilai terendah adalah 2,5 dan tertinggi adalah 4,5, sedangkan rata rata tugas orientasinya adalah 4,5 dengan nilai terendah 4,3 dan tertinggi 4,9. Berdasarkan hasil tes tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata Ego orientasi atlet masih dibawah rata-rata Tugas Orientasi.

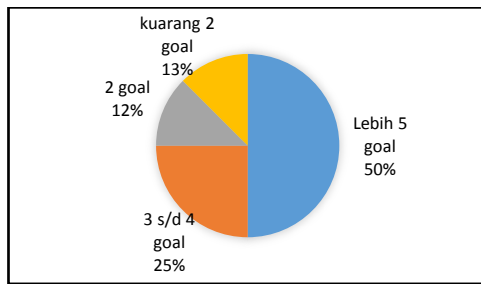
Secara individu ada 3 atlet yang ego oeiasinya masih kategori sedang. Tes TEOSQ diberikan juga setelah 6 minggu pendampingan. Hasil test TEOSQ pada akhir siklus 1 adalah sebagai berikut: rata rata ego orientasinya 3,84 dengan nilai terendah adalah 3,5 dan tertinggi adalah 4,5, sedangkan rata rata tugas orientasinya adalah 4,61 dengan nilai terendah 4,3 dan tertinggi 4,9. Berdasarkan hasil tes tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa rata-rata Ego orientasi atlet masih tetap dibawah rata-rata Tugas Orientasi.



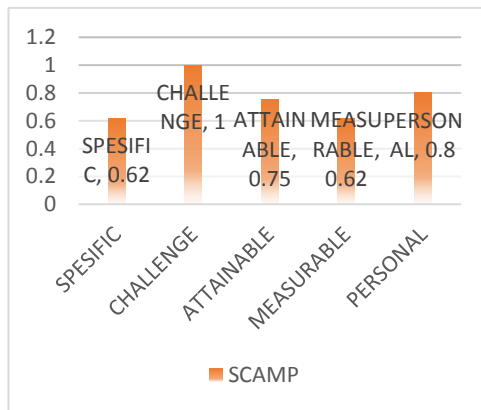
Langkah 3: Penetapan tujuan atau target. Penetapan tujuan ada dua macam yaitu jangka pendek dan jangka panjang. Penetapan tujuan yaitu dengan menyusun daftar identifikasi tujuan yang dilakukan secara pribadi. Data hasil kemampuan menetapkan tujuan jangka pendek secara umum respon atlet cukup baik. Pada akhir periode ini, sebanyak 8 atlet (50%) telah mampu menetapkan lebih dari 5 macam tujuan jangka pendek, 4 atlet (25%) mampu menetapkan 3 s/d 4 tujuan jangka pendek, 2 (12.5%) atlet mampu menetapkan 2 tujuan jangka pendek, dan 2 atlet (12,5%) mampu membuat 1 tujuan jangka pendek. Data menunjukkan bahwa atlet yang lebih berpengalaman baik dari segi prestasi dan usia lebih mampu menentukan banyaknya goal.

Langkah 4: Seleksi dan implementasi strategi. Data atlet dalam menyusun dan menetapkan tujuan jangka pendek di evaluasi dengan SCAMP

(*Spesfic, Challenge, Attainable, Measurable, Personal*)



Langkah 5: Evaluasi dan tindak lanjut. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari test TEOSQ, Worksheet Goal setting, dan Lembar Identifikasi Goal yang diberikan pada atlet menunjukkan hasil sebagai berikut:



Langkah 6: Terminasi. Langkah ini merupakan akhir dari siklus 1 dan masuk pada siklus 2. pada langkah ini proses pendampingan intensitasnya semakin dikurangi. atlet semakin mandiri untuk menyusun goal setting-nya masing masing dengan lembar yang telah disediakan.

PEMBAHASAN

Orientasi ego dan tugas terkait dengan orientasi/sikap seseorang dalam mencapai tujuan dan bagaimana tujuan diraihnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada atlet PPLP panahan Jawa Timur ego orientasi rata-rata masih dibawah tugas orientasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih belum mampu secara mandiri menentukan dan menunjukkan tujuannya dan cenderung masih mementingkan tugas dari pelatih atau institusi tempat

atlet itu berada. Pengetahuan dan pemahaman tentang tujuan yang akan diraih masih samar bagi pribadi masing masing atlet. Locke, et al., (1981:126); Mellalieu (2009:75) menjelaskan bahwa goals “*What an individual is trying to accomplish; it is object or aim of an action*”. Goals merupakan apa yang ingin seseorang untuk mencoba menyelesaikan: *goals* merupakan sasaran atau tujuan dalam suatu tindakan. Setelah melalui pendampingan didapatkan peningkatan yang signifikan baik ego maupun tugas orientasi. Bahkan peningkatan ego dan tugas orientasi menjadi seimbang. Seseorang yang memiliki ego orientasi yang berimbang dengan tugas orientasi akan lebih responsibility pada tujuan. Peningkatan ego dan tugas orientasi cerminan rasa percaya diri atlet juga meningkat. Peningkatan rasa percaya diri akan mengeliminasi kecemasan (*anxiety*) pada atlet (Murphy, S. 2005).

Kemampuan atlet PPLP panahan Jawa Timur dalam menentukan tujuan setelah pendampingan semakin meningkat. Hal tersebut merupakan pertanda baik, karena kemampuan penetapan tujuan merupakan titik awal munculnya motivasi. Aspek psikologis yang selalu harus terjaga dalam pembinaan olahraga adalah stabilitas dan peningkatan motivasi atlet. Motivasi merupakan kekuatan (energi) seseorang yang dapat menimbulkan tingkat persistensi dan entusiasmenya dalam melaksanakan suatu kegiatan, baik yang bersumber dari dalam diri individu itu sendiri (motivasi intrinsik) maupun dari luar individu (motivasi ekstrinsik). Seberapa kuat motivasi yang dimiliki seorang atlet akan banyak menentukan kualitas penampilannya, baik dalam konteks latihan, maupun dalam pertandingan atau perlombaan (Makmun, A.S. 2003) mengemukakan bahwa untuk memahami motivasi individu dapat dilihat dari beberapa indikator, diantaranya: durasi kegiatan, frekuensi kegiatan, persisten pada kegiatan, ketabahan, devosi dan pengorbanan untuk mencapai tujuan, tingkat aspirasi, tingkat kualifikasi prestasi atau produk (out put yang dicapai, arah sikap terhadap sasaran kegiatan. Motivasi akan selalu terjaga

jika atlet mampu menetapkan tujuannya (*goal setting*). Penetapan tujuan (*goal setting*) juga dapat ditemukan dalam teori motivasi. Individu menetapkan sasaran pribadi yang ingin dicapai. Sasaran-sasaran pribadi memiliki nilai kepentingan pribadi (*valence*) yang berbeda-beda. Proses penetapan tujuan (*goal setting*) dapat dilakukan berdasarkan prakarsa sendiri. Kesimpulan adalah penetapan tujuan melalui pendampingan meningkatkan ego dan tugas orientasi serta strategi penetapan tujuan atlet PPLP panahan Jawa Timur. Kemampuan penetapan tujuan meningkatkan prestistensi, motivasi, dan percaya diri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan atlet pelajar meningkat dalam penetapan ego orientasi dan tugas orientasi serta strategi penetapan tujuan. Kesimpulannya adalah dengan peningkatan ego dan tugas orientasi serta strategi tujuan maka terjadi peningkatan dalam motivasi, percaya diri dan kedisiplinan atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Roesdiyanto. 2014. *Pelatihan Bola-voli*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Burton, D., Weinberg, R., Yukelson, D., Weigand, D. 1998. The Goal Effectiveness Paradox in Sport: Examining the Goal Practices of Collegiate Athletes. *The Sport Psychologist*, 12, 404-418
- Cox, R.H. 2002. *Sport Psychology Concepts and Applications*. New York. The Mc Graw Companies Inc.
- Gould, D., Udry, E., Tuffy, S., Loehr, J. 1996. Burnout in Competition Junior Tennis Players: I A Quantitative Psychological Assesment. *The Sport Psychologist*, 10, 322-240
- Locke, E.A., & Latham, G.P. 1990. *A Theory of Goal Setting and Tugas Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall

Murphy, S.,(ed). 2005. *The Sport Psych Handbook*. Canada. Human Kinetics.

Pots, S. 2009. *Goal Setting dan Self Assesment*. University of Massacusetts Medical School. STFM.

Stephen D. Mellalilleu and Sheldon Hanton. 2009. *Advance In Applied Sport Psychology*, Madison Ave, New York