



**PELATIHAN GOAL SETTING UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI
PADA ATLET BOLA VOLI KAB. JOMBANG**

***GOAL SETTING TRAINING TO INCREASE ACHIEVEMENT MOTIVATION IN
JOMBANG VOLLEYBALL ATHLETES***

**Guntum Budi Prasetyo^{1*}, Risfandi Setyawan², Kahan Tony Hendrawan³,
Rendra Wahyu Pradana⁴, Joan Rhoby Andrianto⁵**

^{1,2,3,4,5} Prodi Pendidikan Jasmani, Universitas PGRI Jombang, Indonesia

^{1*} Corresponding Author: guntum.stkipjb@gmail.com

Article History:

Received: October 30th, 2023

Revised: December 04th, 2023

Published: December 8th, 2023

Abstract *The COVID-19 pandemic is an outbreak that destroys all aspects of the existing field without exception. All walks of life with all professions are affected by this outbreak. The covid-19 pandemic started in a small Chinese town called Wuhan, the controversy over the origin of this outbreak is still widely debated. The government was too late to prevent this pandemic from spreading, without any preparation, many health workers and volunteers died. All fields were destroyed by this outbreak, one of the most affected fields besides Health is the field of sports. All races were cancelled, making many major events postponed indefinitely. So that the athletes only do routine training and also form goal settings for the match later. The methods used to achieve the objectives in this session are lecturing and discussion. The benefits of this study are to find out the extent to which athletes understand the basic concept of goal setting and how achievement motivation can arise in athletes by applying the concept of goal setting*

Keywords: *Goal Setting, Motivation, Volleyball, Athletes*

Abstrak

Pandemi covid – 19 merupakan wabah yang menghancurkan segala aspek bidang yang ada tanpa terkecuali. Semua lapisan masyarakat dengan segala profesi terdampak dengan wabah ini. Pandemi covid – 19 berawal dari kota kecil di china yang bernama wuhan , kontroversi asal mula wabah ini masih banyak di perdebatkan. Pemerintah terlambat mencegah pandemi ini semakin menyebar , tanpa persiapan apapun banyak tenaga Kesehatan dan relawan yang gugur. Segala bidang hancur berantakan akibat wabah ini, salah satu bidang yang paling terdampak selain Kesehatan adalah bidang olahraga. Seluruh perlombaan di batalkan sehingga membuat banyak event besar di tunda sampai batas waktu yang tidak di tentukan. Sehingga para atlet hanya melakukan latihan rutin dan juga membentuk goal setting untuk pertandingan nantinya. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan pada sesi ini adalah lecturing dan diskusi. Manfaat pada penelitian ini agar mengetahui sejauh mana para atlet memahami konsep dasar goal setting dan bagaimana motivasi berprestasi dapat muncul dalam diri para atlet dengan menerapkan konsep goal setting.

Kata Kunci: Goal Setting, Motivasi, Voli, Atlet

PENDAHULUAN

Covid merupakan wabah yang terjadi pada semua negara yang ada di dunia tidak butuh

waktu lama kurang dari dua tahun banyak nyawa gugur meninggalkan orang-orang yang mereka sayangi. Bermula dari kota kecil di China yang bernama Wuhan, virus COVID-19 menyebar. World Health Organization (WHO) pula telah menetapkan pandemi COVID-19 sebagai endemik. Hal ini berdampak dalam event-event olahraga akbar tahunan yang tidak dapat diselenggarakan sampai pada waktu yang tidak diketahui. Dengan tidak adanya event para atlet hanya melakukan latihan fisik rutin untuk menjaga stamina dan juga kesehatan tubuhnya. Selain itu para atlet profesional terancam pemutusan kontrak dengan sponsor-sponsor yang sudah ditandatangani. Namun, lebih penting lagi para atlet dituntut mengenai goal setting. Goal setting dapat didefinisikan sebagai suatu proses untuk menentukan tujuan dan bagaimana cara mencapainya. Namun, goal setting bukan hanya semata mengenai juara atau reward yang diperoleh tapi bagaimana proses dalam menjalaninya secara konsisten dan terus berulang. Dengan adanya goal setting para atlet yang telah lama tidak berkompetisi masih memiliki motivasi dan semangat yang berkobar dalam latihan fisik yang tiap hari dilakukan. Selain itu faktor psikologis juga memiliki hubungan yang erat dengan menggunakan motivasi bagi seseorang atlet untuk meraih prestasi. Dengan adanya latihan fisik yang baik dan goal setting yang ditamkan maka para atlet tidak akan jenuh atau bosan dalam melakukan rutinitas dan menunggu kompetisi digelar. Hal ini juga dilakukan oleh para pelatih voli di Jombang, mereka menanamkan goal setting baik pada atlet profesional maupun atlet baru. Dalam penelitian ini penulis ingin mengamati sejauh mana efektifitas goal setting untuk memotivasi para atlet.:

METODE

Mitra kegiatan pengabdian ini adalah atlet bola voli dari klub kab. Jombang yang berjumlah 20 atlet yang berada dalam kategori senior dengan 10 atlet putri dan 10 atlet putra. Lama waktu mitra telah bergabung dengan Klub kab. Jombang bervariasi dengan rentang waktu 1 hingga 3 tahun. Sebelum kegiatan pengabdian ini dilakukan, Tim Pengabdian terlebih dahulu menjelaskan tujuan pelatihan, meminta persetujuan dan mitra menyatakan kesediaan secara sukarela untuk berpartisipasi dalam pelatihan ini.

Tahap dan Prosedur Pengabdian Kegiatan pengabdian bersama mitra atlet bola voli pada Klub kab. Jombang dilaksanakan dalam 3 tahap, yaitu: (1) persiapan; (2) pelaksanaan; dan (3) evaluasi dan monitoring. Tahap I: Persiapan (dengan tujuan: (1) menggali dan menganalisis permasalahan/kebutuhan mitra; dan (2) mendesain pelatihan sesuai dengan kebutuhan mitra dan menyiapkan materi, metode dan strategi pelaksanaan pengabdian. Tahap II: Pelaksanaan bertujuan: (1) mengaplikasikan rancangan pengabdian untuk meningkatkan motivasi berprestasi mitra; (2) mitra dapat memahami dan melakukan dengan tepat goal setting dalam meningkatkan motivasi berprestasi. Tahap III: Evaluasi tujuannya adalah: (1) mengetahui efektivitas pelatihan goal setting yang telah diberikan untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada mitra; (2) mendapatkan tanggapan dan masukan dari mitra terkait proses pelaksanaan pelatihan.

Prosedur pelaksanaan dibagi menjadi 4 sesi. Sesi pertama "Pengantar: All about Goal

Setting”, meliputi pengenalan dan pemahaman mitra terkait konsep goal setting. Sasaran sesi ini agar mitra mengetahui konsep dasar goal setting seperti manfaat dari pelatihan goal setting serta dapat memahami bagaimana motivasi berprestasi dapat muncul dalam diri mitra dengan menerapkan konsep goal setting. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan pada sesi ini adalah lecturing dan diskusi. Sesi kedua ialah “Identifikasi tujuan/goal: What is My Goal” yang meliputi penjelasan mengenai dua aspek goal setting yaitu clarity dan challenging. Sasaran sesi ini adalah: (1) mitra mampu membuat tujuan spesifik dan sesuai dengan kemampuannya dari harapan-harapan yang sudah dimiliki; dan (2) mitra dapat mengaplikasikan aspek clarity dan aspek challenging pada harapannya yang lain. Sesi ketiga ialah “Peningkatan keyakinan diri: I Can Do It”. Dalam sesi ketiga ini digunakan metode games untuk mengimplementasikan kedua aspek goal setting yang telah diperoleh pada sesi kedua yaitu aspek challenge dan task complexity. Dalam melakukan games ini diharapkan mitra bisa bekerja sama untuk menyelesaikan games sehingga akan memunculkan dan menguatkan keyakinan diri mitra akan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan (goal self-efficacy) baik secara individual maupun dalam kelompok. Beberapa metode yang diaplikasikan pada sesi ini adalah games, presentasi individual, dan pemberian umpan balik. Sesi keempat ialah “goal commitment: I Can Commit Myself”. Pada sesi ini diharapkan mitra dapat memunculkan komitmen, mitra juga mampu memahami pentingnya komitmen dan feedback, dan mitra memahami bagaimana cara mendapatkan feedback yang tepat agar goal setting yang telah ditetapkan tetap berada pada jalur yang tepat bagi perkembangan prestasi mitra. Pencapaian tujuan pada sesi ini menggunakan dua metode utama yaitu diskusi kelompok, dan pemberian umpan balik

HASIL

Hasil pengabdian disusun berdasarkan siklus yang dilakukan. kegiatan 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 adalah rata rata ego orientasinya 3,47 dengan nilai terendah adalah 2,6 dan tertinggi adalah 4,8, 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 oeiantasinya masih kategori sedang. Tes yang diberikan juga setelah 6 minggu pendampingan.



Gambar 1. Foto Ketika Melakukan Pelatihan

Hasil test 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 10 atlet (50%) telah mampu menetapkan lebih dari 5 macam tujuan jangka pendek, 5 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.



Gambar 2. Foto Bersama Atlet

Data menunjukkan bahwa atlet yang lebih berpengalaman baik dari segi prestasi dan usia lebih mampu menentukan banyaknya goal.

PEMBAHASAN

Orientasi ego dan tugas terkait dengan orientasi/sikap seseorang dalam mencapai tujuan dan bagaimana tujuan diraihny. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada atlet voli Kab. Jombang

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); Mellalieu (2009) 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 bola voli Jombang 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 Bola Voli kab Jombang. Kemampuan penetapan tujuan meningkatkan presistensi, motivasi, dan percaya diri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan atlet voli kab Jombang 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

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih saya ucapkan kepada seluruh atlet dan pengurus bola voli Kab. Jombang yang sudah berkenan berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Azzam, Nosayba, Lina Elsalem, and Farai Gombedza. "A Cross-Sectional Study to Determine Factors Affecting Dental and Medical Students' Preference for Virtual Learning During the Covid-19 Outbreak." *Heliyon* 6, no. 12 (December 1, 2020): e05704.
- Alesi, Marianna, G Manuel, Carla Chicau Borrego, Diogo Monteiro, and Antonio Granerogallegos. "Effects of a Motivational Climate on Psychological Needs Satisfaction, Motivation and Commitment in Teen Handball Players." *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16 (2019): 1–13.
- Anderman, Eric M. "Achievement Motivation Theory: Balancing Precision and Utility." *Contemporary Educational Psychology* 61 (April 1, 2020): 101864.
- 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
- Butler, J. R.A., R. M. Wise, T. D. Skewes, E. L. Bohensky, N. Peterson, W. Suaadnya, Y. Yanuartati, et al. "Integrating Top-Down and Bottom-Up Adaptation Planning to Build Adaptive Capacity: A Structured Learning Approach." *Coastal Management* 43, no. 4 (2015): 346–364.
- Choriyah, Siti, and Setyo Riyanto. "No TiDesain Pelatihan Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Penerapan Metode Constructive Learning Pada Penyampaian Pembelajaran Vitrual Learning)." *Syntax Idea* 2, no. 8 (2020): 448–502.
- Cox, R.H. 2002. *Sport Psychology Concepts and Applications*. New York. The Mc Graw Companies Inc.
- Djalante, Riyanti, Laely Nurhidayah, Hoang Van Minh, Nguyen Thi Ngoc Phuong, Yodi Mahendradhata, Angelo Trias, Jonatan Lassa, and Michelle Ann Miller. "COVID-19 and ASEAN Responses: Comparative Policy Analysis." *Progress in Disaster Science* 8 (December 1, 2020): 100129.
- Dung, Doan Thi Hue. "The Advantages and Disadvantages of Virtual Learning." *IOSR Journal of Research & Method in Education* 10, no. 3 (2020): 45–48.
- Efendi, D. O, and B Sujiono. "Penerapan Latihan Goal Setting Dan Visualisasi Terhadap Peningkatan Motivasi Pemain Daksina Futsal Academy." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 3, no. 2 (2019): 133–139.
- Foddai, Alessandro, Juan Lubroth, and Johanne Ellis-Iversen. "Base Protocol for Real Time Active Random Surveillance of Coronavirus Disease (COVID-19) – Adapting Veterinary Methodology to Public Health." *One Health* 9 (June 1, 2020): 100129.

- Forester, Gerald L., Peg Thorns, and Jeffrey K. Pinto. "Importance of Goal Setting in Virtual Project Teams." *Psychological Reports* 100, no. 1 (February 2007): 270–274.
- Gandasari, Dyah, and Diena Dwidienawati. "Content Analysis of Social and Economic Issues in Indonesia During the COVID-19 Pandemic." *Heliyon* 6, no. 11 (November 1, 2020): e05599.
- Guthrie, J. T, A Wigfield, and W You. *Handbook of Research on Student Engagement.*, 2012.
- Holden, Shelley L, Steven F Pugh, and Neil A Schwarz. "Achievement Motivation of Collegiate Athletes for Sport Participation." *International Journal of Sports Science* 2017, no. 2 (2017): 25–28.
- Rahayu, Estu, and Olievia Prabandini Mulyana. "Hubungan Antara Goal-Setting Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Atlet Renang." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 3, no. 2 (2015): 1–5.
- Ryan, R. M, and E. L Deci. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, NY: Guilford Press, 2017.
- Salim, A. "Efektivitas Pelatihan Motivasi Goal Setting Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi." *Jurnal Student Psikologi*, no. 3 (2016).
- Subir, M. S. "Fungsi Virtual Learning Dalam Sistem Pembelajaran." *Transformasi: Jurnal Studi Agama Islam* 13, no. 1 (2020): 20–37.
- Roesdiyanto. 2014. *Pelatihan Bola voli*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Waluyo, Waluyo, Soegiyanto Soegiyanto, Hari Setijono, and Mr Sulaiman. "Analysis on Players' Playing Skills During the National Volleyball League (Proliga) 2016." 583– 587. Atlantis Press, 2018. Accessed December 20, 2020. <https://www.atlantispress.com/proceedings/iset-18/55910703>.
- Yudiana, Yunyun, Suherman Slamet, and Burhan Hambali. "Education and Training of Volleyball Information System (VIS FIVB) Based Volleyball Playing Performance Assessment Program for Volleyball Coaches in West Java, Indonesia." 327–329. Atlantis Press, 2020. Accessed December 20, 2020. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icsshpe-19/125934824>. "Imbas Wabah Corona, Proliga 2020 Disetop Dan Berakhir Tanpa Juara." *Kumparan*, 2020