

ANALISIS GOAL SETTING PADA ATLET PENCAK SILAT TANGAN MAS KOTA PADANG

Syahrul Rachmad¹, Roma Irawan², Jeki Haryanto³, Juanda⁴

^{1,2,3,4}Universitas Negeri Padang

syahrulrachmad18@gmail.com

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah kurangnya goal setting pada atlet pencak silat. Goal setting merupakan hal yang sangat penting bagi atlet pencaksilat. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat goal setting atlet dan menganalisisnya. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling dengan jumlah 35 atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket skala likert dengan kategori sangat setuju, setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Analisis data menggunakan rumus uji F. Hasil penelitian ini adalah: 0 atlet (0%) dengan interval $224 \geq$ berada pada kategori sangat setuju. 15 atlet (43%) dengan interval 223 – 208 berada pada kategori setuju. 11 atlet (31%) dengan interval 207 – 193 berada pada kategori ragu-ragu. 7 atlet (21%) dengan interval 192 – 177 berada pada kategori tidak setuju. Sebanyak 2 atlet (6%) dengan interval $176 \leq$ berada pada kategori sangat tidak setuju. Dengan demikian, penetapan tujuan atlet pencak silat berada pada kategori setuju dengan persentase sebesar 43%.

Kata Kunci: Goal Setting

Abstract

The problem in this research is the lack of self-control of pencak silat athletes. Self-control is very important for pencaksilat athletes. The purpose of this research is to look at athletes' self-control and analyze it. This research is a quantitative description. The population in this study were PSHT tunggal Hitam pencak silat athletes in Padang City. Sampling in this research used purposive sampling. The instrument used in this research was a Likert scale questionnaire with the categories of strongly agree, agree, unsure, disagree and strongly disagree. Data analysis uses the F-test formula. The research results were: 0 athletes (0%) with an interval of $146 \geq$ were in the strongly agree category. 8 athletes (42%) with an interval of 136 – 145 were in the agree category. 7 athletes (37%) with an interval of 127 – 135 were in the doubtful category. 3 athletes (16%) with an interval of 118 – 126 were in the disagree category. 1 athlete (5%) with an interval of $125 \leq$ was in the strongly disagree category. In conclusion, the self-control of pencak silat athletes is in the agree category with a percentage of 42%.

Key words: Goal Setting

PENDAHULUAN

Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Olahraga adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan tersruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan daya tahan tubuh

seseorang. Olahraga dapat dimulai sejak usia dini hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari. Jika seseorang melakukan olahraga secara rutin maka akan dapat meningkatkan massa ototnya, karena latihan tersebut dapat merangsang sel otot untuk tumbuh menjadi lebih besar dan sel-sel otot yang semula istirahat akan menjadi aktif lagi.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2022 tentang keolahragaan “Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi Olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”. Upaya meningkatkan potensi olahraga salah satunya memberikan penetapan tujuan yang baik untuk atlet. Dari banyaknya olahraga pencaksilat menjadi salah satu olahraga yang sangat diminati oleh banyak kalangan masyarakat.

Pencaksilat merupakan salah satu olahraga *body contact* yang sangat diminati oleh banyak kalangan. Banyak pertandingan – pertandingan yang diadakan baik open turnamen maupun pertandingan resmi daerah, nasional, hingga internasional, (Ihsan et al., 2022). Dalam pencaksilat memiliki dua kategori yaitu seni dan tanding. Dari dua kategori tersebut yang banyak diminati oleh usia dini, remaja dan dewasa adalah kategori tanding. Kategori tanding dalam pencaksilat memiliki spesifikasi kelas dan ditentukan oleh berat badan atlet, (Andriawan & Irsyada, 2022).

Untuk mencapai prestasi pemain pencaksilat dibutuhkan *goal setting* untuk mencapai kemenangan. Pengertian *goal setting* merupakan tujuan yang ingin dicapai, biasanya berupa keahlian atau kecakapan yang ingin kamu kuasai dalam kurun waktu tertentu, (Latinjak et al., 2020). Jadi, *goal setting* adalah proses bagaimana kamu menentukan tujuan tersebut dan bagaimana cara mencapainya atau bisa juga dibilang sebagai proses penetapan tujuan. Pencapaian tujuan tersebut harus dilahirkan dari tekad dalam diri atlet. Pencapaian tujuan tersebut merupakan salah satu faktor penunjang untuk memotivasi diri atlet mencapai prestasi maksimal, (Asnidar et al., n.d.).

Selain itu, *goal setting* juga dapat membantu untuk menghindari perasaan tidak jelas dan bingung dalam proses untuk mencapai kesuksesan. Kamu dapat membuat rencana tindakan dan strategi yang tepat untuk mencapai tujuan tersebut

dengan menetapkan tujuan yang jelas. Manfaat dari goal setting juga memberikan arah dan fokus *goal setting* membantu individu dan tim untuk fokus pada tujuan yang spesifik. Proses ini mengarahkan energi ke arah yang tepat dan mencegah pemborosan sumber daya pada aktivitas yang kurang relevan.

Goal Setting bisa bekerja sebagai proses motivasional karena Goal Setting bisa menciptakan diskrepansi antara *performance* saat ini dengan *performance* yang diharapkan. Misalnya pada atlet dapat dilihat jika *performance*-nya saat ini lebih rendah dari goal yang telah ditetapkannya maka dapat terlihat gap atau grogi diantaranya dan hal ini dapat menjadi motivator bagi dirinya, (Dohme et al., 2019).

Sebelum sampai kepada pengertian tentang “*goal-setting*”, terlebih dahulu perlu dipahami definisi tentang “*goal*” (tujuan). Locke dan parapengikutnya (1981) telah mencoba membuat definisi tentang istilah “*goal*” yang diterima secara luas, yaitu “*a goal is defined as attaining a specific standard of proficiency on a task, usually within a specified time limit*” (suatu “*goal*” atau tujuan sebagai pencapaian suatu standar kemampuan tertentu dalam suatu tugas, biasanya terkait dalam batas waktu tertentu, (Firmansyah & Pramono, 2021). Dalam perspektif praktis, kemudian tujuan-tujuan ini terfokus pada pencapaian beberapa standar.

Penetapan *goal setting* tidak hanya berfokus terhadap pengaruh performa atau kinerja para atlet dalam berbagai tingkat usia dan kemampuan, tetapi sangat berkaitan dengan perubahan positif yang terjadi dalam aspek psikologis lainnya, (Daumiller et al., 2022). Tanpa adanya kemauan untuk berprestasi, seseorang akan sulit didorong untuk berprestasi. Hal tersebut juga berlaku pada seorang atlet. Jika atlet kurang memiliki kemauan untuk berprestasi, maka tidak akan menunjukkan prestasi olahraga yang tinggi atau bahkan tidak dapat mencapai tujuan atau prestasi yang diharapkan. Atlet yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi, akan menyelesaikan program latihan sebaik mungkin dan dengan mengedepankan disiplin yang tinggi. Hal itu dilakukan sebagai bentuk upaya pengembangan diri seorang atlet. Dalam hal ini peran dari psikologi atlet juga tidak kalah pentingnya berpengaruh dalam proses pencapaian prestasi. Seorang atlet harus mampu menjaga kondisi psikologinya dengan baik karena supaya dalam proses latihan dapat berusaha dengan semaksimal mungkin. Faktor psikologi sangat berhubungan

dengan motivasi atlet. Khususnya dalam dunia olahraga, kurang lebih 25% dari studi psikologi olahraga adalah tentang motivasi; dan juga merupakan salah satu tema penelitian yang sering dilakukan dalam area psikologi olahraga.

Setelah peneliti melakukan observasi ke lapangan, dan mewawancarai pelatih pencaksilat TanganMas Kota Padang, banyak dari atlet yang hanya ingin menang tetapi tidak mengatur *goal setting*. Padahal *goal setting* sangat diperlukan untuk pencapaian prestasi atlet. Salah satu menentukan *goal setting* adalah melakukan rutinitas latihan, disiplin berlatih, memiliki pikiran yang tenang, membuat catatan tujuan, dan evaluasi Kembali progress. Tetapi dalam hal ini atlet masih banyak yang belum melakukan penetapan tujuan tersebut. Hanya terfokus pada latihan dan menang saja, dan apabila mendapatkan lawan yang lebih professional atlet sering merasa down. Maka oleh sebab itu, untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Analisis *goal setting* pada atlet pencaksilat Tangan Mas Kota Padang.

Tujuan dalam penelitian ini adalah melihat menganalisa *goal setting* atlet pencaksilat tangan mas kota Padang.

METODE

Penelitian deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang sedang diteliti. Sehingga metode penelitian satu ini fokus utamanya adalah menjelaskan objek penelitiannya, (Barlian, 2018). Sehingga menjawab apa peristiwa atau apa fenomena yang terjadi. Penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang menggambarkan variabel secara apa adanya didukung dengan data-data berupa angka yang dihasilkan dari keadaan sebenarnya, (Soendari, 2012). Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan data melalui kuesioner, observasi dan wawancara, (Sujarweni, 2014).

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencaksilat Tangan Mas Kota Padang. Instrument tes yang dipakai adalah angket *goal setting* dengan kategori penilaian sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Analisa statistik menggunakan uji-F.

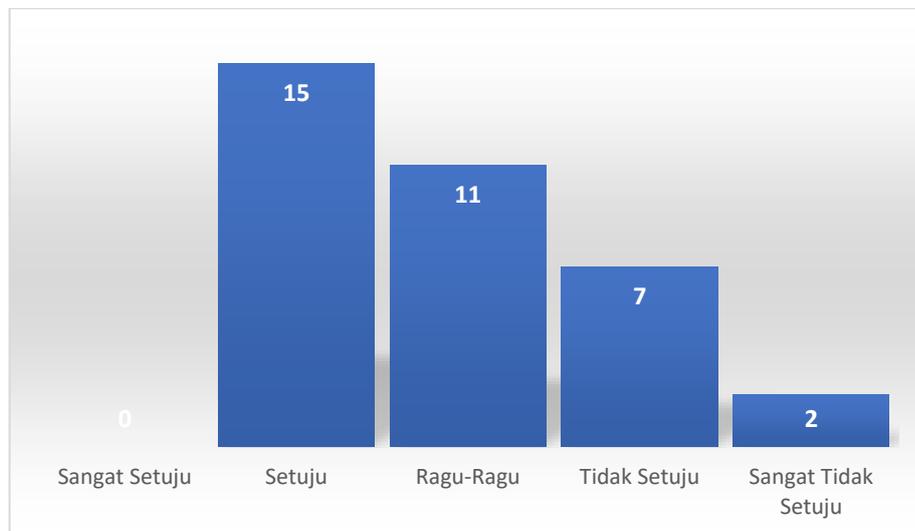
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data responden melalui angket *goal setting* yang dilakukan oleh atlet pencaksilat Tangan Mas Kota Padang sebanyak 35 atlet. Pengisian butir pernyataan dengan lima kategori, sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Dari hasil uji validitas dan reliabelitas diatas, maka butir pernyataan yang dipakai dalam analisis *goal setting* oleh sampel penelitian berjumlah 48 butir. Hasil analisis dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Penelitian

No.	Interval	Frekuensi Absolute	Frekuensi Kumulatif	Kategori
1	$224 \geq$	0	0%	Sangat Setuju
2	223 - 208	15	43%	Setuju
3	207 - 193	11	31%	Ragu-Ragu
4	192 - 177	7	20%	Tidak Setuju
5	$176 \leq$	2	6%	Sangat Tidak Setuju
	Jumlah	35	100%	

Berdasarkan hasil tabel 6 diatas, 0 atlet (0%) dengan interval $224 \geq$ berada pada kategori sangat setuju. 15 atlet (43%) dengan interval 223 – 208 berada pada kategori setuju. 11 atlet (31%) dengan interval 207 – 193 berada pada kategori ragu-ragu. 7 atlet (21%) dengan interval 192 – 177 berada pada kategori tidak setuju. 2 atlet (6%) dengan interval $176 \leq$ berada pada kategori sangat tidak setuju. Untuk lanjutnya bisa dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1. Histogram Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengujian diatas diperoleh kategori tertinggi 15 atlet (43%) dengan interval 223 – 208 berada pada kategori setuju. Dan kategori terendah 2 atlet (6%) dengan interval $176 \leq$ berada pada kategori sangat tidak setuju. Pada dasarnya pengertian goal merupakan tujuan yang ingin dicapai, biasanya berupa keahlian atau kecakapan yang ingin kamu kuasai dalam kurun waktu tertentu. Jadi, goal setting adalah proses bagaimana kamu menentukan tujuan tersebut dan bagaimana cara mencapainya atau bisa juga dibilang sebagai proses penetapan tujuan.

Merencanakan dan menyusun tujuan karier sering kali menjadi langkah yang dilupakan atau dianggap sepele oleh sebagian orang, (Hallmann et al., 2020). Padahal, tahap ini akan menjadi langkah utama kamu untuk mencapai karier impianmu. Adanya goals ini akan membantu individu untuk tumbuh secara berkelanjutan dengan fokus pada tujuan awal. Tujuan atau goal adalah hasil akhir yang ingin kamu dapatkan. Sedangkan, target atau objective adalah langkah spesifik dan terukur yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan tersebut. Keduanya dibutuhkan dalam sebuah bisnis untuk mendapatkan kesuksesan. erhubungan dengan hasil kuesioner, teori goals setting goal setting merupakan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan dalam mencapai prestasi. Teori ini mengemukakan bahwa tujuan seseorang akan menentukan perilaku dari orang tersebut.

Penetapan tujuan tidak harus membosankan. Ada banyak manfaat dan keuntungan jika memiliki serangkaian tujuan yang ingin dicapai. Menetapkan tujuan membantu memicu perilaku baru, membantu memandu fokus Anda, dan membantu Anda mempertahankan momentum tersebut dalam hidup, (Danckert & Eastwood, 2020). Tujuan hidup adalah pencapaian pribadi yang ingin Anda capai, dan biasanya lebih besar dari tugas sehari-hari dan tujuan jangka pendek, (Sin & Hidayani, 2022). Tujuan-tujuan tersebut dimaksudkan untuk bersifat holistik, menyentuh kehidupan pribadi dan profesional Anda, dan tentu saja, tujuan hidup Anda harus mencerminkan siapa anda.

Meningkatkan pengendalian diri bisa dimulai sejak remaja. Pengendalian diri sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena dalam kehidupan sehari-hari, remaja sering kali menghadapi masalah dari luar mapun

dalam diri sendiri, (Thorsen et al., 2022). Dengan demikian pengendalian diri yang baik akan dapat menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi. Untuk itu, para remaja perlu meningkatkan pengendalian diri. Meningkatkan pengendalian diri bisa didapatkan dimana saja, seperti di sekolah, di lingkungan rumah, pengalaman hidup, dan lain-lain. Dari pengalaman mengikuti pencak silat tersebut individu mampu untuk tidak terpengaruh emosi yang dirasakannya. Ketika individu merasakan sebuah emosi, mereka tetap bisa berfikir dengan baik dan melakukan sesuatu dengan baik tanpa terpengaruh emosi tersebut, (Candra, 2021). Berdasarkan proses siswa mengikuti kegiatan pencak silat, peneliti menyajikan pada hasil penelitian bahwa anggota tersebut sudah tidak terpengaruh emosinya. Anggota tersebut sudah mampu mengontrol emosinya dengan baik ketika dihadapkan dengan kegiatan yang dapat menimbulkan sebuah emosi namun ada beberapa anggota yang belum mampu mengelola emosinya dengan baik karena masih baru dalam menjalani proses latihan tersebut.

Pengertian *goal setting* adalah manajemen penetapan sasaran atau tujuan untuk keberhasilan mencapai kinerja (*performance*), (Parenteau, 2021). Lebih lanjut dijelaskan bahwa penerapan penetapan tujuan yang efektif membutuhkan tiga langkah yaitu: menjelaskan arti dan maksud penetapan target tersebut, kedua menetapkan target yang jelas, dan yang ketiga memberi umpan balik terhadap pelaksanaan pekerjaan yang dilakukan. *Goal setting* itu didasarkan pada pengarahan tingkah laku terhadap suatu tujuan. Sasaran atau target bisa ditambah dengan memberi penjelasan atau informasi kepada atlet, bagaimana mengerjakan tugas tersebut serta mengapa sasaran atau tujuan tersebut penting untuk dilaksanakan.

Penerapan *goal setting*, terhadap sistem kinerja sangat populer dan luas penggunaannya. Pendekatan manajemen berdasarkan sasaran ini meliputi perencanaan, pengawasan, penilaian pegawai, serta keseluruhan sistem kinerja yang ada dalam organisasi. Prosedur umum dalam manajemen berdasarkan sasaran ini yang paling utama adalah mengidentifikasi bagian-bagian kunci keberhasilan. *Goal setting* menggambarkan penerapan *goal setting* dari perspektif manajemen. Langkah-langkahnya adalah (1) diagnosis kesiapan, misalnya apakah atlet, organisasi dan sarana prasarana sesuai dengan program *goal setting*; (2) mempersiapkan atlet yang

berkenaan dengan interaksi antara individu, komunikasi, pelatihan (*training*) dan perencanaan; (3) penekanan pada sasaran yang harus diketahui dan dimengerti oleh atlet dan pelatih; (4) mengevaluasi tindak lanjut untuk penyesuaian sasaran yang ditentukan; (5) tinjauan akhir untuk memeriksa cara pengerjaan dan modifikasi yang ditentukan, (Osmanov, 2022). Prosedur manajemen berdasarkan sasaran memberi kesempatan kepada atlet untuk membuat penilaiannya sendiri mengenai hasil-hasil operasi. Artinya jika hal ini membicarakan hasil, maka sebenarnya individu tersebut menilai dirinya sendiri dan mungkin sekali mendapatkan wawasan mendalam bagaimana dirinya harus memperbaiki sikapnya, cara-caranya atau kelakuannya, (Sudiana & Spyanawati, 2023).

Goal (sasaran) adalah sesuatu yang hendak kita capai, umpamanya menyelesaikan tugas makalah ataupun skripsi tepat pada waktunya, lulus dalam ujian, berhasil menyampaikan presentasi hasil kerja kelompok dengan baik, dan lain sebagainya. *Goal setting* adalah proses menetapkan sasaran bagi diri kita. *Goal* yang lebih terinci dan berada di bawah kendali kita cenderung memunculkan usaha yang lebih besar daripada *goal* yang bersifat lebih umum, (Locke & Latham, 2019). Dalam olahraga, prestasi biasanya diukur dengan satu kriteria: Menang adalah kesuksesan, dan kalah adalah kegagalan. Bahkan atlet termuda cepat belajar pelajaran ini. Tapi ketika atlet mendasarkan kepercayaan diri mereka pada kemenangan bukan pada pencapaian proses dan kinerja tujuan, kepercayaan diri mereka cenderung menjadi sangat tidak stabil dalam kontes atau kompetisi, karena hanya ada satu pemenang, (Firmansyah & Pramono, 2021).

Anda mungkin telah melihat atlet yang menjadi terlalu percaya diri setelah satu atau dua kemenangan, hanya untuk memiliki gelembung mereka meledak dengan kerugian. Ketidakstabilan seperti menjadi sumber ketidakpastian, kecemasan, dan frustrasi. Atlet yang mendasarkan kepercayaan diri mereka untuk memenangkan biasanya merasa tak berdaya untuk melakukan sesuatu tentang tidak stabil kepercayaan diri mereka. Mereka telah menjadi begitu yakin bahwa kemenangan adalah satu-satunya kriteria untuk mengevaluasi kompetensi mereka bahwa mereka tidak mampu untuk memisahkan kinerja mereka dari hasilnya.

KESIMPULAN

Dari hasil pada bab terdahulu, maka pada penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut: Analisis self-control atlet pencak silat Tangan Mas Kota Padang berada pada kategori setuju. Hal ini dilihat dari hasil persentase atlet yang berjumlah 43%. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan masih perlunya meningkatkan goal setting untuk atlet. Hal ini guna untuk meningkatkan prestasi atlet.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriawan, B., & Irsyada, R. (2022). Pembinaan Prestasi Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI) di Kabupaten Wonosobo Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 205–213.
- Asnidar, A., Khumas, A., & Ridfah, A. (n.d.). Pengaruh kontrol diri terhadap perilaku agresif verbal pada atlet di perguruan pencak silat X Kabupaten Gowa. *JURNAL PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN Volume 10 Nomor 3 2022*, 95–102.
- Barlian, E. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Deepublish.
- Danckert, J., & Eastwood, J. D. (2020). *Out of my skull: The psychology of boredom*. Harvard University Press.
- Daumiller, M., Rinas, R., & Breithecker, J. (2022). Elite athletes' achievement goals, burnout levels, psychosomatic stress symptoms, and coping strategies. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 416–435.
- Dohme, L.-C., Piggott, D., Backhouse, S., & Morgan, G. (2019). Psychological skills and characteristics facilitative of youth athletes' development: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 33(4), 261–275.
- Firmansyah, R., & Pramono, M. (2021). Analisis Hubungan Goal-Setting Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Floorball Unesa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 291–300.
- Hallmann, K., Breuer, C., Ilgner, M., & Rossi, L. (2020). Preparing elite athletes for the career after the career: the functions of mentoring programmes. *Sport in Society*.
- Ihsan, N., Hanafi, R., Sepriadi, S., Okilanda, A., Suwirman, S., & Mario, D. T. (2022). The Effect of Limb Muscle Explosive Power, Flexibility, and Achievement Motivation on Sickle Kick Performance in Pencak Silat Learning. *Physical Education Theory and Methodology*, 22(3), 393–400.
- Latinjak, A. T., Masó, M., Calmeiro, L., & Hatzigeorgiadis, A. (2020). Athletes' use of goal-directed self-talk: Situational determinants and functions. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(6), 733–748.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). The development of goal setting theory: A half century retrospective. *Motivation Science*, 5(2), 93.
- Osmanov, R. (2022). *To explore the important features to work successfully with young athletes as a coach*. Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport (ASAPES).

- Parenteau, M. (2021). *Athletic and Academic Motivational Profiles of Varsity Student-Athletes*. St. John's University (New York).
- Sin, T. H., & Hudayani, F. (2022). Evaluation of motivation of pencak silat athletes In Padang City. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 8(1), 6. <https://doi.org/10.29210/020221397>
- Soendari, T. (2012). Metode penelitian deskriptif. *Bandung, UPI. Stuss, Magdalena & Herdan, Agnieszka, 17*.
- Sudiana, I. K., & Spyanawati, N. L. P. (2023). *Keterampilan dasar pencak silat*. PT. RajaGrafindo Persada-Rajawali Pers.
- Sujarweni, V. W. (2014). Metodologi penelitian. *Yogyakarta: Pustaka Baru Perss*.
- Thorsen, I. K., Kayser, L., Teglgaard Lyk–Jensen, H., Rossen, S., Ried-Larsen, M., & Midtgaard, J. (2022). “I tried forcing myself to do it, but then it becomes a boring chore”: understanding (dis) engagement in physical activity among individuals with type 2 diabetes using a practice theory approach. *Qualitative Health Research*, 32(3), 520–530.