

Hubungan antara *Goal-Setting* dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang

Estu Rahayu

Psikologi, FIP, Unesa, email : estuurahayuu@gmail.com

Olievia Prabandini Mulyana

Psikologi, FIP, Unesa, email : olimulya@gmail.com

Abstrak

Setiap atlet memiliki keinginan untuk menampilkan performa terbaik dan mencapai target prestasi. Motivasi berprestasi merupakan salah satu faktor psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi atlet. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan selalu berusaha maksimal dalam mencapai target prestasi yang ditetapkan. Selain itu, *goal-setting* juga dibutuhkan untuk memfokuskan usaha yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *goal-setting* dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini adalah 30 atlet renang yang mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON) Remaja I 2014 nomor perlombaan 100 meter gaya kupu-kupu. Instrumen penelitian yang digunakan adalah BARS *Goal-setting*, Skala Motivasi Berprestasi dan data dokumentasi berupa catatan waktu hasil kejuaraan. Teknik analisis data menggunakan uji regresi linear berganda untuk menguji hubungan antara tiga variabel yaitu *goal-setting*, motivasi berprestasi, dan prestasi atlet renang dengan taraf kesalahan 5 %. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,004 ($p\text{-value}=0,004$). Hasil tersebut membuktikan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara *goal-setting* dan motivasi berprestasi secara bersama-sama dengan prestasi atlet renang.

Kata kunci: *goal-setting*, motivasi berprestasi, prestasi renang

Abstract

Every athlete has a desire to show the best performance and achieve the target achievement. Achievement motivation is one of the psychological factors that influence the achievement of athletes. Athletes who have high achievement motivation will always try to achieve the maximum performance targets that have been set. Additionally, goal - setting is also needed to focus efforts that should be made to achieve the goal. The study is aimed at finding out the relationship between goal-setting and achievement motivation with swimming achievement. The method used in this research is quantitative method. The research subjects are 30 athletes on the 100 m butterfly stroke technique. They had joined the youth national competition by the year 2014. Goal-setting BARS (Behaviorally Anchored Rating Scale), Achievement Motivation Scale and the results of competition are the instruments of data collection. Data analysis using multiple linear regression to examine the relationship between three variables, namely goal-setting, achievement motivation and swimming achievement with error level of 5%. The results of data analysis showed correlation coefficient of 0.004 ($p\text{-value} = 0.004$). These results prove that there is a positive and significant correlation between goal-setting, and achievement motivation together with swimming achievement.

Keywords: *goal-setting, achievement motivation, swimming achievement.*

Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Salah satu cabang olahraga air yang cukup populer dan banyak diminati oleh masyarakat Indonesia adalah renang. Setiap orang memiliki motif berbeda dalam melakukan aktivitas air ini. Motif-motif tersebut antara lain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, sebagai sarana hiburan, dan untuk mencari prestasi. Renang sebagai olahraga rekreasi semata-mata bertujuan untuk mendapatkan kesenangan dan badan yang sehat. Renang juga dapat digunakan sebagai media aktualisasi diri untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya,

yang disimbolkan dengan menjadi juara, mendapat medali emas dan sebagainya.

Menurut Cox (2002), atlet adalah orang yang ikut serta dalam pertandingan, mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi dan orang yang melakukan latihan-latihan agar mendapatkan kekuatan badan, kecepatan, kelincahan, daya tahan, dan keseimbangan dalam mempersiapkan diri jauh hari sebelum perlombaan dimulai. Atlet harus mengikuti serangkaian pertandingan dalam kompetisi yang terstruktur serta memiliki pembinaan dan program latihan tertentu untuk meningkatkan kemampuan yang dimilikinya, baik kemampuan fisik, kognitif, maupun kemampuan

emosional mereka untuk mencapai prestasi yang diharapkan.

Prestasi atlet renang dipantau dari kejuaraan yang diikutinya, oleh karena itu menampilkan yang terbaik merupakan tujuan atlet renang dalam setiap pertandingan. Kejuaraan juga merupakan media bagi Pelatda (Pemusatan Latihan Daerah) maupun Pelatnas (Pemusatan Latihan Nasional) untuk menjaring atlet-atlet yang memiliki performa terbaik. Salah satu bentuk penjaringan atlet-atlet berbakat ini adalah dengan sistem promosi-degradasi (promdeg). Atlet yang dinyatakan tidak mampu mempertahankan prestasinya menurut standar yang telah disepakati, maka mereka akan di degradasi. Sebaliknya, atlet-atlet baru yang menunjukkan prestasi yang baik akan dipromosikan (KONI Sulsel, 2008).

Indonesia memiliki prestasi renang yang cukup membanggakan di tingkat Asia Tenggara. Tim renang Indonesia mampu memperoleh 5 medali emas, 6 medali perak dan 4 medali perunggu pada *Sea Games* 2013 di Myanmar. Beberapa dari para atlet renang ini juga berhasil memecahkan rekor nasional maupun rekor *Sea Games*, seperti Triady Fauzi Sidiq yang berhasil membawa pulang medali emas pada *Sea Games* 2013 dan berhasil memecahkan rekor catatan waktu pada nomor perlombaan 100 meter gaya bebas (*Sea Games*, 2013). Pada Kejuaraan Renang Terbuka di Hong Kong, 29-31 Agustus 2014, Indonesia juga berhasil membawa pulang lima belas medali, terdiri dari sepuluh emas, tiga perak dan dua perunggu (www.tempo.co). Prestasi renang Indonesia di tingkat yang lebih tinggi masih kurang. Pada Asian Games 2014 di Incheon, Korea, tim renang Indonesia tidak berhasil mendapatkan 1 medali pun. (jurnalasia.com).

Prestasi atlet renang dipengaruhi oleh tiga faktor, yaitu faktor fisik, teknik, dan psikologis. Ketiga faktor tersebut merupakan modal bagi seorang atlet untuk menjadi atlet unggul dan mampu mencapai prestasi puncak dalam bidang olahraga yang digelutinya. Faktor-faktor tersebut saling mendukung satu sama lain, apabila ada salah satu faktor yang tidak optimal maka prestasi yang dicapai juga akan tidak optimal (Adisasmito, 2007). Faktor psikologis memiliki peranan yang penting pada pencapaian prestasi yang tinggi, 80% faktor kemenangan atlet profesional ditentukan oleh faktor psikologis (Adisasmito, 2007). Salah satu faktor psikologis yang dianggap memiliki pengaruh besar terhadap pencapaian prestasi atlet adalah motivasi. Jarvis (2006) menjelaskan bahwa baik motivasi ekstrinsik maupun motivasi intrinsik dapat digunakan untuk meningkatkan performa atlet.

Motivasi yang terlihat jelas pada diri seorang atlet adalah motivasi berprestasi. Motivasi berprestasi menjadi determinan utama untuk mencapai keberhasilan dalam

olahraga (Adisasmito, 2007). Kemauan yang kuat untuk mencapai prestasi akan menentukan seberapa keras seorang atlet akan berlatih dan bersaing. Hidayat (2008) mengungkapkan bahwa 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 dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan cenderung memilih aktivitas atau tugas yang menantang dan juga cenderung menghindari tugas yang terlalu mudah karena tidak mendapatkan kepuasan dari hasil pencapaian tugas tersebut. Atlet akan menjalankan program latihan yang diberikan dengan sungguh-sungguh dan dengan disiplin tinggi. Mereka juga akan melakukan inovasi dalam bermain dengan melakukan cara atau sesuatu yang beda dari sebelumnya serta melakukan evaluasi atas usaha yang telah dilakukan. (Adisasmito, 2007). Elliot dan Church (Lahey, 2007) mengemukakan bahwa terdapat tiga elemen penting dalam motivasi berprestasi, yaitu menguasai tujuan, pendekatan pelaksanaan tujuan dan pendekatan menjauhi tujuan.

Menurut Locke dan Latham (2002), untuk memotivasi individu meningkatkan prestasi kinerjanya adalah dengan menjelaskan targetnya dengan jelas, apa yang harus dimulai dan kemudian apa yang harus dikerjakan. Maltbey (2001) menambahkan bahwa ketika atlet mengetahui apa yang ingin mereka capai, mereka perlu untuk terlibat dalam penetapan target prestasi mereka sehingga lebih relevan. Weinberg (2004) menyatakan bahwa *goal-setting* merupakan suatu kemampuan merancang atau menetapkan suatu tujuan yang akan dicapai. Target prestasi menjadikan proses latihan atlet memiliki arah yang jelas. Burton (dalam Jannah, 2012) yang melakukan pelatihan *goal-setting* untuk belajar memfokuskan prioritas tertinggi terhadap tujuan prestasi. Atlet yang memiliki kemampuan *goal-setting* tinggi terbukti menunjukkan prestasi yang lebih baik.

Berdasarkan pendapat Cashmore (2008) atlet harus memiliki *goal-setting* untuk meraih prestasi yang menjadi target mereka. *Goal-setting* menjadi penting bagi atlet karena *goal-setting* akan membantu atlet untuk memfokuskan perhatian pada sasaran-sasaran yang akan dicapai (Locke dan Latham, 2002). Sasaran-sasaran ini dapat membantu atlet untuk dapat mengatur rencana kegiatannya dan usaha-usahanya. Secara mental atlet berkewajiban dan terikat untuk mencapai sasaran tersebut. Atlet juga dapat mendidik dirinya sendiri untuk memaksa diri mencapai sasaran tersebut dan percaya diri bahwa dia sanggup (Pratama, 2013).

Penelitian-penelitian *goal-setting* terhadap penyelesaian tugas pada bidang olahraga telah banyak dilakukan dalam beberapa tahun dan hasilnya menunjukkan bahwa *goal-setting* secara signifikan dapat meningkatkan prestasi (Locke dan Latham, 2002). Survei yang dilakukan terhadap atlet Olimpiade di Amerika mengungkapkan bahwa *goal-setting* sering digunakan sebagai intervensi psikologis dalam konsultasi atlet baik individu maupun kelompok (Jarvis, 2006). Dalam penelitian tersebut juga ditemukan bahwa *goal-setting* tidak secara otomatis meningkatkan prestasi. *Goal-setting* yang diterapkan secara tepat dapat membuatnya lebih efektif.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif asosiatif. Jenis penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan analisis korelasi. Penelitian korelasi ialah penelitian yang bertujuan untuk mengetahui keeratan hubungan di antara variabel-variabel yang diteliti tanpa melakukan suatu intervensi terhadap variasi variabel-variabel yang bersangkutan (Azwar, 2009).

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet renang gaya kupu-kupu 100 meter perorangan yang mengikuti Pekan Olahraga Nasional (PON) Remaja I 2014, putra maupun putri. Atlet renang yang mengikuti PON Remaja I 2014 cabang olahraga renang nomor perlombaan 100 meter gaya kupu-kupu sejumlah 30 atlet. Penelitian ini merupakan penelitian populasi sehingga keseluruhan atlet renang 100 meter gaya kupu-kupu yang mengikuti PON Remaja I 2014 digunakan sebagai sampel penelitian.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data dokumentasi dan skala psikologis. Data dokumentasi berupa catatan waktu babak penyisihan hasil kejuaraan PON Remaja I 2014 cabang perlombaan renang nomor perlombaan 100 meter gaya kupu-kupu digunakan untuk mengungkapkan variabel prestasi renang. Skala psikologis menggunakan metode pendekatan perilaku *behaviorally anchored rating scale* (BARS) untuk mengungkap variabel *goal-setting* dan skala motivasi berprestasi dengan pemodelan skala likert.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi ganda dengan bantuan program SPSS 20.0 *for windows* untuk menghubungkan dua variabel bebas, yaitu *goal-setting* (X1) dan motivasi berprestasi (X2) dengan satu variabel terikat, yaitu prestasi renang (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis korelasi ganda diketahui terdapat hubungan antara *goal-*

setting dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $(p) = 0,004$ ($p < 0,05$).

Hasil tersebut sejalan dengan yang dikatakan oleh Adisasmito (2007) bahwa faktor psikologis memiliki peranan yang penting pada pencapaian prestasi atlet. Dua faktor psikologis yang diteliti dalam penelitian ini adalah *goal-setting* dan motivasi berprestasi.

Weinberg (2004) menyatakan bahwa *goal-setting* merupakan suatu kemampuan merancang atau menetapkan suatu tujuan yang akan dicapai. Penelitian mengenai *goal-setting* telah dilakukan oleh Locke dan Latham (2002) selama 35 tahun menunjukkan bahwa 90% hasil studi menunjukkan pengaruh positif *goal-setting* terhadap prestasi. Studi terbaru menunjukkan bahwa *goal-setting* efektif dilakukan dalam olahraga dan aktivitas fisik (Burton, 2002). Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan hasil serupa yaitu adanya hubungan antara *goal-setting* dengan prestasi atlet renang.

Goal-setting atau penetapan target dalam olahraga sangat penting bagi perkembangan kepribadian para atlet dan dapat menjadi suatu strategi psikologis dalam meniti dan meraih prestasi puncak (Firdaus, 2013). Seorang atlet diharapkan memiliki kemampuan menetapkan target dan tujuan yang baik bagi dirinya sendiri sehingga dapat mempengaruhi usahanya untuk menyelesaikan target dan mencapai tujuan yang diharapkannya. Target prestasi menjadikan proses latihan atlet memiliki arah yang jelas. Target waktu prestasi dalam kompetisi merupakan tujuan yang harus dicapai oleh atlet renang 100 meter gaya kupu-kupu.

Menurut Locke dan Latham (2002), penerapan *goal-setting* mempengaruhi penampilan melalui empat mekanisme. Pertama, target berfungsi direktif sebagai penentu arah sehingga usaha dan perhatian akan secara langsung mengarah pada tujuan yang telah ditetapkan. Kedua, tujuan berfungsi sebagai pemberi energi sehingga atlet akan berusaha lebih keras untuk mencapainya (McKenzie & Hodge, 2000). Ketiga, tujuan membuat persisten karena atlet akan melakukan upaya yang berulang-ulang hingga target tercapai. Atlet membutuhkan persisten untuk berlatih guna mencapai target prestasi yang telah ditetapkan (Weinberg, 2004). Keempat, tujuan secara tidak langsung mengarahkan strategi dan fokus yang sesuai dengan tugas.

Atlet yang memiliki *goal-setting* yang baik akan mengetahui usaha apa yang harus dilakukan, seberapa sering ia harus melakukan latihan, serta meningkatkan kedisiplinan diri dalam berlatih (Bell & Pou, 2009). Atlet akan berusaha keras demi tujuannya. Mereka akan menentukan langkah-langkah yang harus mereka lakukan serta melaksanakan program latihan yang diberikan dengan tekun dan sungguh-sungguh. *Goal-setting* yang

diimbangi dengan pemberian *feedback* akan membantu atlet untuk berprestasi lebih baik (Weinberg, 2004). *Feedback* ini bermanfaat bagi atlet renang untuk mengetahui usaha apa yang telah dilakukan dan seberapa tepatkah strategi yang telah digunakan untuk mencapai target yang ditentukan.

Penetapan tujuan ini dilakukan oleh atlet yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi. Hidayat (2008) mengungkapkan bahwa 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. Motivasi berprestasi menjadi determinan utama untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga (Adisasmito, 2007).

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Mulyana (2007) mengenai hubungan antara motivasi berprestasi, frekuensi kayuhan dan power lengan dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara motivasi berprestasi dengan prestasi renang 50 meter gaya bebas.

Motivasi berprestasi menurut Mc Clelland (dalam Cox, 2002) adalah dorongan yang muncul karena suatu stimulus yang menggerakkan individu untuk bekerja lebih baik, cepat dan efisien untuk mencapai hasil yang diharapkan. Motivasi berprestasi memungkinkan setiap individu memberikan penampilan yang baik sehingga mampu menghasilkan pencapaian yang baik pula. Sumber motivasi dan tingkat motivasi pada atlet dapat mempengaruhi daya juang mereka. Atlet dengan motivasi yang rendah, daya juangnya juga relatif rendah (Susilowati, 2008).

Atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi berani mengambil resiko dengan tugas-tugas yang menantang. Mereka juga bertanggungjawab, tekun dan disiplin atas program latihan yang diberikan, mampu mencari cara-cara baru untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka, serta melakukan evaluasi atas latihan dan usaha yang telah dilakukan (Adisasmito, 2007). Motivasi berprestasi mendorong atlet untuk tetap bertahan dan persisten dalam usaha mengejar target yang diinginkan. Seorang atlet renang yang terpacu untuk menjadi yang terbaik dalam cabang olahraga yang digelutinya akan mampu mendorong dirinya untuk selalu tampil secara maksimal. Saat menjalani latihan, atlet dengan motivasi berprestasi tinggi akan menjalaninya dengan disiplin dan sungguh-sungguh.

Pembahasan yang telah dipaparkan menunjukkan bahwa *goal-setting* dan motivasi berprestasi diperlukan

untuk meningkatkan prestasi atlet renang. *Goal-setting* yang baik bersama-sama dengan motivasi berprestasi yang tinggi akan mendukung prestasi atlet renang.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dapat disimpulkan secara keseluruhan ada hubungan antara *goal-setting* dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak terkait yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi yang membutuhkan.

1. Bagi atlet renang

Penelitian ini mengungkapkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *goal-setting* dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang, maka atlet renang dapat menentukan target prestasi bagi dirinya sendiri dan dikomunikasikan dengan pelatih. Atlet juga sebaiknya menjalankan program latihan yang telah diberikan dengan disiplin dan sungguh-sungguh serta selalu mendapatkan *feedback* dari latihan dan kompetisi yang diikuti.

2. Bagi pelatih renang

Pelatih renang yang ingin meningkatkan prestasi renang atlet mereka dapat membantu atlet renang dengan memberikan kesempatan bagi atlet untuk ikut serta menentukan target prestasi bagi diri mereka serta mengkolaborasi latihan fisik, teknik dan psikologis agar lebih optimal.

3. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini hanya berfokus pada variabel *goal-setting* dan motivasi berprestasi saja sehingga tidak semua faktor yang mempengaruhi prestasi atlet renang dapat diungkap. Oleh karena itu, diharapkan penelitian selanjutnya dapat mengungkapkan variabel lain yang belum terungkap pada penelitian ini, pengaruh faktor-faktor psikologis lain terhadap prestasi atlet renang. Adanya variasi pada penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan di bidang ilmu psikologi, terutama psikologi olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adisasmito, L. S. (2007). *Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Arikunto, S. (2010). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Azwar, S. (2009). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar Offset.
- Budiman, A. (2014). *Tim Renang Indonesia Optimis di Asian Games*. (Online). (<http://www.tempo.co>), diakses pada 10 September 2014.
- Asia, J. (2014). *Asian Games 2014, Siman Gagal Raih Medali*. (Online). (<http://www.jurnalasia.com>), diakses pada 27 September 2014.
- Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts*. London: Routledge.
- Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology, Concept and Applications*. Boston: McGraw- Hill. (Online). (<http://bookfi.org>), diakses pada 20 Juni 2014.
- Firdaus, Z.N. (2013). Hubungan Goal-Setting dengan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Voli di Klub ALKO Bandung. *Skripsi*. tidak diterbitkan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hidayat, Y. (2008). *Pengantar Psikologi Olahraga*. Bandung: FPOK-UPI.
- Jannah, M. (2012). Kontribusi Metode Neuro-Linguistic Programming Terhadap Goal-Setting Pelari Cepat Perorangan. *Jurnal Psikologi: Teori dan terapan*, 3(1), 42-48.
- Jarvis, Matt. (2006). *Sport Psychology : A Student's Handbook*. London: Routledge.
- KONI. (2008). *Laporan Kontingen PON XVII-2008 Provinsi Sulawesi Selatan*. Makassar: KONI
- Lahey, B.B. (2007). *Psychology: An Introduction (9th Edition)*. New York: Mc Graw-Hill. (Online). (<http://www.bookfi.org>), diakses pada 20 Juni 2014.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2002). "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35 Year Odyssey". *American Psychologist*, 57(9),705-717. (Online). (<http://www.wku.edu>), diakses pada 15 Juni 2014.
- McKenzie, A. & Hodge, K. (2000). Goal-setting. In A. Mc.Kenzie, K. Hodge, & G. Sleivert (Eds.). *Smart Training For Rugby: Complete Training Guides for Players and Coaches and Athletes*. Birkenhead Auckland, Reed: Penguin Group Publishing. (Online). (<http://www.physed.otago.ac>), diakses pada 19 Desember 2014.
- Mulyana, B. (2013). Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, (3), 488-498.
- Pratama, A. (2013). Hubungan antara Goal-Setting dengan Kepercayaan Diri dan Motivasi Atlet. *Skripsi*. tidak diterbitkan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sasongko, T. (2014). *Triady dan Siman Tegang di Nomor Final*. (Online). (<http://www.olahraga.kompas.com>), diakses pada 21 September 2014.
- Susilowati, P. (2008). *Membangun Kesiapan Mental pada Atlet*. (Online). (<http://www.e-psikologi.com>), diakses pada 5 Januari 2015.
- Weinberg, R.S. (2002). Goal Setting in Sport and Exercise: Research to Practice. In J.Van Raalte and B.Brewer (Eds.), *Exploring Sport and Exercise Psychology*. Washington,DC: American Psychological Association. (Online). (<http://psycnet.apa.org>), diakses pada 15 Juni 2014.
- Weinberg, R.S. (2004). Goal Setting Practices for Coach and Athletes. In T. Morris & J. Summer (Eds.). *Sport Psychology* (2nd ed). New York, NY: John Wiley & Sons, Ltd. (Online). (<http://psycnet.apa.org>), diakses pada 15 Juni 2014.