

ANALISIS HUBUNGAN GOAL-SETTING TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET FLOORBALL UNESA

Robbi Firmansyah

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
robby.17060484096@mhs.unesa.ac.id

Made Pramono

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
madepramono@unesa.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis serta mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antar *goal-setting* terhadap motivasi berprestasi atlet *floorball* UNESA. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif korelasional. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 31 atlet *floorball* UNESA. Instrumen penelitian yang digunakan adalah survei (kuesioner) melalui media google formulir. Teknik analisis data ini peneliti menggunakan uji korelasi *pearson* untuk menguji dari dua variabel yaitu *goal-setting* dan motivasi berprestasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,000 ($p\text{-value}=0,000$). Untuk arah pada tingkat hubungan, korelasi *pearson* dari kedua variabel sebesar $r = 0,745$. Hasil tersebut membuktikan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan serta termasuk kategori tingkat hubungan yang kuat antara *goal-setting* terhadap motivasi berprestasi atlet *floorball* UNESA.

Kata kunci: *goal-setting*, motivasi berprestasi, *floorball*.

Abstract

The purpose of this study was to analyze and determine the relationship and level of relationship between goal-setting and achievement motivation of UNESA floorball athletes. The method used in this research is a quantitative descriptive correlation. The subjects in this study were 31 UNESA floorball athletes. The research instrument used was a survey (questionnaire) through google forms media. On this data analysis technique, the researcher used the Pearson correlation test to examine two variables, namely goal-setting and achievement motivation. The results of data analysis show that the correlation coefficient value is 0.000 ($p\text{-value} = 0.000$). For direction at the relationship level, the Pearson correlation of the two variables is $r = 0.745$. These results proved there is a positive and significant relationship, also included in the category of the level of a strong relationship between goal-setting and achievement motivation for UNESA floorball athletes.

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

PENDAHULUAN

Pada tahun 1970-an, olahraga *Floorball* pertama kali dikembangkan kemudian mulai diperkenalkan dan dimainkan di negara Swedia. *Floorball* merupakan olahraga kelompok dalam ruangan, yang dilakukan menggunakan batang komposit dengan ujung plastik melengkung. *Floorball* dimainkan oleh lima orang dalam satu tim. Tujuan permainan bola lantai (*floorball*) adalah untuk mencetak gol dengan cara memasukkan bola plastik ke dalam gawang lawan di akhir permainan. Pemain dapat menggunakan tongkat dengan ujung melengkung untuk mengontrol dan mengarahkan bola. Pemain tidak boleh dengan sengaja menggunakan tangan, lengan, atau kepalanya untuk memainkan bola, tetapi dapat menggunakan bagian tubuh lainnya. Kaki bisa digunakan untuk permainan *floorball* (terutama untuk mencegah bola menggelinding), tapi tidak untuk mencetak gol atau mengoper bola ke teman (*Indonesian Floorball Association*, 2016).

Dunia olahraga tidak luput dengan prestasi. Untuk meningkatkan kinerja prestasi atlet, *floorball* UNESA memiliki kewajiban yang kuat untuk pembinaan berprestasi. Beberapa langkah strategis telah ditetapkan dan sangat optimal sebagai upaya nyata yang telah terlaksana diantaranya adalah prestasi yang pernah diraih yang sangat membanggakan dan mengharumkan nama UNESA tentunya. Adapun prestasi yang telah diraih tim putra *floorball* UNESA pada tahun 2018 memperoleh prestasi dalam kejuaraan di tingkat nasional yaitu juara 2 PERTI UNJ dan juara 1 Dekan CUP III UNESA. Sedangkan pada tahun 2019 prestasi yang sudah diraih tingkat nasional yaitu juara 1 pada kejuaraan Rektor CUP UNESA, juara 1 Perti UNJ, dan juara 2 UNESA OPEN. Pada tim putri *floorball* UNESA di tahun 2018 meraih prestasi dalam kejuaraan nasional yaitu juara 2 Perti UNJ, juara 2 Dekan CUP III UNESA, juara 2 UNJ OPEN. Sedangkan prestasi yang telah diraih pada tahun 2019 di tingkat nasional yaitu juara 2 IFO, juara 3 WJOFC, juara 2 Perti UNJ, juara 1 UNESA OPEN, dan juara 2 Rektor CUP UNESA. (Data prestasi UKM *floorball* UNESA)

Penurunan kinerja ini disebabkan oleh beberapa faktor yang kurang optimal, antara lain latihan fisik, latihan teknis, dan latihan psikologis. Untuk mencapai tujuan yang sudah ditetapkan, latihan merupakan bagian penting yang berpengaruh dalam kinerja olahraga dan latihan harus bisa dilakukan secara sistematis dengan jangka waktu yang cukup lama. Tidak cukup dengan itu, seorang pelatih dan juga atlet harus mempunyai target maupun tujuan yang jelas dalam proses pencapaian prestasi. Dalam hal ini perlu adanya

goal-setting sebagai solusi untuk menyelesaikan kekurangan dari hasil evaluasi kinerja yang sudah dilakukan.

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. Seperti yang dikemukakan Davis (1981) dalam jurnal Irmawati (2004) "*Goal setting* adalah manajemen penetapan sasaran atau tujuan untuk keberhasilan mencapai kinerja (*performance*)". Hidayat (2008) dalam jurnal Estu, Rahayu (2015) mengatakan 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.

Adisasmito (2007) menyatakan, "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. Alderman, 1975; Roberts, 1992; Roberts (2001) dalam jurnal Kurnia Rahayuni & Rara Warih Gayatri (2009) mengatakan bahwa "khususnya dalam dunia olahraga, kurang lebih duapuluhlima persen dari studi psikologi olahraga adalah tentang motivasi; dan juga merupakan salah satu tema penelitian yang sering dilakukan dalam area psikologi olahraga". Alasan mengapa studi motivasi dalam berolahraga sangat diminati karena dapat mengeksplorasi bagaimana proses seseorang berolahraga.

Topik motivasi bahkan menjadi sangat menarik dalam wilayah olahraga prestasi. Dalam dunia olahraga prestasi yang kompetitif, seorang atlet harus bersedia untuk menjalani rutinitas latihan yang berat untuk meraih prestasi. Konsekuensi tersebut juga mempengaruhi kehidupannya sehari-hari. Atlet harus memiliki jadwal latihan yang ketat, pengauran gizi dan menu makanan yang ketat, mengalami resiko terpapar cedera, dan juga mengorbankan kesempatan untuk menjalani pendidikan seperti layaknya individu normal. Penelitian motivasi dalam olahraga menjadi menarik

karena kengintahuan peneliti terhadap hal-hal apa yang membuat seorang individu bersedia untuk menjalani latihan, menjalani rutinitas yang tidak menyenangkan, menempuh resiko-resiko dalam bertanding dan secara sadar mengelola diri sendiri untuk meraih prestasi.

Berdasarkan pengamatan di lapangan diketahui bahwa atlet floorball UNESA kurang memperhatikan dan membuat langkah atau cara yang sistematis dan jelas dalam proses menetapkan tujuan. Sehingga proses dalam pembinaan atlet dirasa kurang maksimal dan efektif. Program latihan yang diberikan juga monoton kurangnya inovasi dalam latihan akan menciptakan kondisi yang membosankan bagi atletnya. Selain itu keterbatasan seorang pelatih yang berakibat kurangnya pembinaan maupun pengontrolan kemajuan para atletnya. Sehingga dapat menurunnya motivasi seorang atlet dalam meningkatkan kinerjanya untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Maka dari itu fungsi dari *goal-setting* disini sangat dibutuhkan dalam upaya pembinaan maupun penetapan tujuan yaitu prestasi. Karena menetapkan sebuah tujuan atau *goal-setting* juga bisa berhubungan dengan kinerja atlet tentunya. Di sisi lain faktor psikologis atlet juga kurang diperhatikan karena sementara atlet lebih difokuskan pada peningkatan kondisi fisiknya. Selain itu faktor psikologis tentunya berhubungan erat dengan motivasi bagi seorang atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkannya. Maka seyogyanya seorang atlet terlebih dahulu memikirkan jangka panjang ketimbang jangka pendek saja. Seorang pelatih dan atlet harus bisa kompak dan saling memberikan semangat dan motivasi yang lebih sebagai bentuk sinergi yang baik dan menciptakan kondisi yang harmonis. Sehingga peneliti tertarik ingin melakukan penelitian yang berhubungan dengan *goal-setting* dan motivasi berprestasi atlet.

Berdasarkan dari uraian diatas, peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul Analisis Hubungan *Goal-Setting* Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Floorball UNESA. Dari latar belakang masalah diatas, peneliti mempunyai beberapa tujuan diantaranya yaitu: (1) mendeskripsikan korelasi *goal-setting* terhadap motivasi berprestasi atlet; (2) menjelaskan tingkat hubungan dari dua variabel yang diangkat pada judul penelitian tersebut. Sedangkan untuk manfaat dari penelitian ini adalah diharapkan penelitian ini dapat dipakai sebagai salah satu bahan kajian dan rujukan dalam meningkatkan kinerja seorang atlet untuk pencapaian tujuan yaitu prestasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode survey deskriptif

korelasional. Peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif karena dalam penelitian ini, hasil data yang didapatkan menggunakan angka. Sedangkan menggunakan metode survey deskriptif karena dalam pengambilan datanya, peneliti menggunakan sebuah angket kuisisioner yang nantinya akan ditampilkan dalam persentase setelah itu dijelaskan dan kemudian dianalisis

Jenis penelitian ini merujuk pada buku *Fraenkel* dengan judul *How To Design and Evaluate Research in Education* yang menjelaskan bahwa survei deskriptif adalah metode penelitian yang dalam pengambilan datanya berupa serangkaian pertanyaan dan sering dibuat dengan bentuk kuisisioner tertulis ataupun tes kemampuan yang dilakukan melalui surat, telepon, maupun secara langsung. Tanggapan dari pertanyaan yang telah diberikan berupa kuisisioner atau tes kemampuan kemudian ditabulasi dan diserahkan berupa frekuensi atau persentase dari setiap orang yang menjawab dengan cara tertentu untuk setiap pertanyaannya.

Jumlah populasi dari penelitian ini ada sebanyak 100 orang dari anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) *Floorball* UNESA putra dan putri dan juga tidak ada kriteria khusus dalam penentuan sampel yang nantinya akan diteliti sebagai responden penelitian. Sampel merupakan sebagian dari populasi itu (Sugiyono, 2013: 389). Dalam hal ini peneliti memakai rumus *slovin* untuk mencari sampelnya. Berdasarkan notasi rumus besar untuk ukuran sampel penelitian minimal oleh *Slovin* di atas, peneliti memiliki 100 individu (atlet) dalam populasi, kita dapat menentukan minimal sampel yang akan diteliti. *Margin error* yang ditentukan adalah 15% atau 0,15. Apabila dibulatkan maka besar sampel minimal dari 100 populasi pada *margin error* 15% adalah sebesar 31 orang dari atlet UKM *Floorball* UNESA.

Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data menggunakan kuisisioner dengan jenis skala likert sebagai alat pengumpul data. Menurut sugiyono (2013; 199) kuisisioner merupakan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atas pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Instrumen penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah lembar tes atau kuisisioner tentang pertanyaan yang berhubungan dengan *goal-setting* dan motivasi berprestasi. Kuisisioner tersebut meliputi 30 soal pilihan ganda dibagi menjadi dua bagian yaitu 15 soal tentang indikator *goal-setting* dan 15 soal tentang indikator dari motivasi berprestasi.

Sebelum instrumen diujikan kepada atlet floorball UNESA, peneliti melakukan uji validitas

terhadap instrument soal. Uji validitas memiliki tujuan untuk mengukur kevalidan dari instrument yang telah dibuat dilakukan agar instrument dapat di yakini sebagai alat pengambilan data. Uji validitas dilakukan oleh validator yang memiliki keahlian dibidangnya. Dalam pengujian validitas tersebut menggunakan kisi-kisi instrumen, kisi-kisi tersebut berisikan variabel yang diteliti, indikator sebagai tolak ukur dan soal yang diuraikan dari indikator.

Dalam uji validitas instrumen, peneliti menggunakan skala likert berbentuk pilihan ganda. Penilaian instrumen diklasifikasikan menjadi 5 pilihan. Skor terdiri dari 1-5 dengan kategori 1 (Buruk Sekali), 2 (Buruk), 3 (Sedang), 4 (Baik), 5 (Baik Sekali). Analisis validasi instrumen digunakan untuk mendeskripsikan kelayakan soal hubungan goal-setting terhadap motivasi berprestasi yang dikembangkan. Dalam menghitung content-validity coefficient didasarkan pada hasil penelitian menggunakan rumus Aiken's V. (Srirahayu & Arty, 2018). Rentang angka hasil dari hasil dari rumus Aiken's v yang dapat dihasilkan adalah rentang 0 – 1. Berdasarkan angka yang didapatkan semakin tinggi angka V (mendekati 1/=1), maka kevalidan butir soal akan semakin tinggi, dan ketika semakin rendah angka V (mendekati 0/=0) nilai kevalidan butir soal semakin rendah (Aiken dalam Zaenal Arifin, 2017).

Uji reliabilitas oleh dua validator memiliki tujuan membandingkan dan melihat kestabilan dua ahli (inter-rater agreement) ketika menilai (rating) pada instrumen yang telah dibuat. Pada uji reliabilitas ini peneliti menggunakan SPSS dengan analisis inter-rater reliability, untuk mengukur reliabilitas dari instrumen soal menggunakan indeks kappa. Nilai Kappa diinterpretasikan pada Tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Interpretasi Kappa

Indeks Kappa	Agreement
<0,40	Bad
0,40 – 0,60	Fair
0,60 – 0,75	Good
>0,75	Excellent

(Fleis dalam Napitupulu, 2014)

Uji reliabilitas sebenarnya adalah alat untuk mengukur sesuatu kuisisioner yang merupakan indikator dari variabel. Suatu kuisisioner dikatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pertanyaan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Pada uji validitas menggunakan SPSS, peneliti menggunakan analisis *Product Moment Pearson*. Uji *validitas Product Moment Pearson* digunakan untuk menguji setiap butir pertanyaan atau soal yang telah dibuat oleh peneliti

apakah benar sudah dapat menjelaskan faktor yang diukur atau kestabilan internal tiap item alat ukur dalam mengukur suatu faktor. Menurut Sugiyono (2018), instrumen dapat dikatakan valid jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, sedangkan uji reabilitas dilakukan menggunakan analisis *Cronbach Alpha*. Menurut Yusup (2018) instrumen dikatakan reliabel jika $r_{hitung} > r_{tabel}$.

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif adalah statistik yang dipakai untuk menganalisis data melalui memaparkan data yang dikumpulkan apa adanya tanpa memiliki maksud untuk ditarik kesimpulan yang berlaku untuk umum. Setelah data didapat melalui pengisian angket yang diperoleh dari hasil jawaban responden yang diterima kemudian dianalisis dengan menggunakan spss atau prosedur analisis dalam penelitian. Dalam penelitian ini skala pengukuran yang digunakan adalah skala likert.

Untuk analisis data kuantitatif, peneliti memberikan alternatif pilihan jawaban kepada responden dengan pemberian Berdasar skala Likert (*Rensis Likert*, 1932)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pengambilan data angket tersebut dapat diketahui bahwa 31 atlet *floorball* UNESA putra putri memiliki tanggapan yang berbeda-beda. Pada akhirnya peneliti memperoleh beberapa data dari hasil penelitian yang menggunakan survey angket.

Berikut di bawah ini adalah grafik dan deskripsi data dari hasil angket yang sudah di isi oleh 31 responden (atlet *floorball* UNESA) tentang variabel *goal-setting* (X).

Grafik 1. Data Variabel *Goal-Setting* (X)

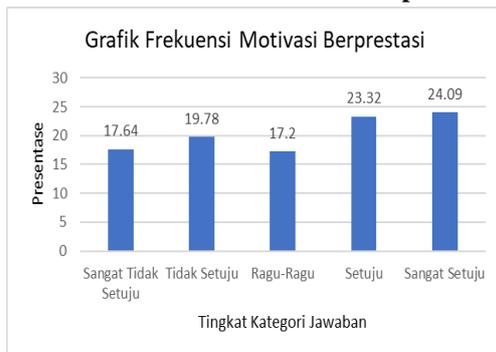


Grafik di atas menunjukkan bahwa diketahui jawaban dari 31 responden dari data variabel *goal-setting* diatas, pilihan jawaban yang paling banyak adalah kategori setuju. Itu artinya bahwa pertanyaan dari angket kuisisioner *goal-setting* sangat berpengaruh baik dan dibutuhkan oleh atlet *floorball* UNESA untuk memperbaiki kinerja sebagai upaya meningkatkan

kualitas latihan. Dala hal ini goal-setting diharapkan mampu memberikan dampak yang positif yang bisa dirasakan oleh atlet serta diharapkan bisa membantu dalam proses pencapaian prestasi yang diinginkan kedepannya. Selain itu sesuai hasil data jawaban yang tertera pada grafik diatas tentunya berhubungan komitmen untuk melaksanakan apa yang sudah ditetapkan baik secara terstruktur dan sistematis

Berikut adalah grafik dan deskripsi data dari hasil angket yang telah diisi oleh 31 responden (atlet floorball UNESA) tentang variabel *goal-setting*.

Grafik 2. Data Variabel Motivasi Berprestasi (Y)



Grafik di atas menunjukkan bahwa diketahui jawaban dari 31 responden dari data variabel motivasi berprestasi terlihat dari deskripsi grafik diatas, bahwa kategori pilihan jawaban sangat setuju merupakan pilihan jawaban yang paling banyak dipilih oleh responden. Itu membuktikan bahwa indikator motivasi berprestasi dibutuhkan oleh atlet untuk menunjang keberlangsungan dari proses latihan maupun saat bertanding. Selain itu motivasi berperan penting memberikan semangat yang tinggi serta membantu untuk menjalankan dan menyelesaikan tugas yang diberikan kepada atlet. Maka dari itu motivasi berprestasi sangat dibutuhkan bagi atlet *floorball* sebagai upaya mengembangkan dan meningkatkan psikologis yang baik.

Berdasarkan hasil analisis data frekuensi dari masing-masing variabel memperoleh tingkat kategori jawaban dengan tingkat persentase yang berbeda-beda. Untuk grafik frekuensi *goal-setting* antara lain 10,32% menjawab “sangat tidak setuju”, 18,75% menjawab “tidak setuju”, 15,3% menjawab “ragu-ragu”, 35,9% menjawab “setuju”, dan 17,23% menjawab “sangat setuju”. Sedangkan untuk grafik frekuensi motivasi berprestasi yakni 17,64 menjawab “sangat tidak setuju”, 19,78% menjawab “tidak setuju”, 17,2% menjawab “ragu-ragu”, 23,32 menjawab “setuju”, dan 24,09% menjawab “sangat setuju”. Hasil tersebut menunjukkan bahwa indikator *goal-setting* dan motivasi berprestasi atlet keduanya saling berhubungan dan juga sangat

relevan dibutuhkan oleh atlet floorball UNESA sebagai bentuk kepedulian terhadap faktor psikologisnya karena dianggap perlu untuk menstabilkan kondisi mental atlet baik pada saat latihan dilapangan maupun pada saat bertanding dalam suatu berlomba. Tentunya perlu juga adanya umpan balik yang baik atau support baik dari seorang pelatih dan lingkungan sekitarnya.

Sebelum peneliti membahas mengenai analisis hubungan *goal-setting* terhadap motivasi berprestasi atlet *floorball* UNESA, peneliti menggunakan angket kuisioner sebagai instrumennya. Diketahui dari hasil uji validitas isi instrumen pada dua validator yang ahli dalam bidangnya didapatkan pada ranah konsep format angket mendapat skor 0,5, ranah konstruksi mendapat rata-rata skor 0,594, kemudian untuk aspek bahasa mendapat rata-rata skor 0,75. Berdasarkan hasil dari validasi keseluruhan nilai yang didapatkan rata-rata adalah 0,64 dengan kategori baik, maka instrumen yang dikembangkan peneliti telah valid dan bisa digunakan. Uji reliabilitas menggunakan

Uji korelasi bertujuan menentukan derajat kedekatan hubungan antar variabel yang dinyatakan dengan koefisien korelasi atau *r*. Jenis hubungan antar variabel dapat bersifat positif atau negatif. Adapun dari hasil analisis korelasi dua variabel dapat ditemukan pada tabel 4 di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Goal-Setting	Motivasi Berprestasi
Goal-Setting	Pearson Correlation	1	,745**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	31	31
Motivasi Berprestasi	Pearson Correlation	,745**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	31	31

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi variabel *goal-setting* sebesar 0,000 dan variabel motivasi berprestasi sebesar 0,000 artinya keduanya mempunyai hubungan (berkorelasi) dengan dibuktikan nilai signifikansi $0,000 < 0,05 =$ berkorelasi. Untuk nilai korelasi *pearson*, keduanya positif, menyiratkan bahwa mereka terkait secara tegas. Kemudian, untuk arahan pada tingkat hubungan korelasi *pearson* dari kedua variabel sebesar $r = 0,745$ termasuk korelasi kuat. Semakin tinggi variabel *goal-setting* (X)

maka semakin tinggi pula variabel motivasi berprestasi (Y).

Pembahasan

Berdasarkan dari uji analisis data angket yang telah diberikan kepada atlet *floorball* UNESA diketahui antara *goal-setting* terhadap motivasi berprestasi atlet *floorball* UNESA terdapat suatu hubungan. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $1,0 < 0,05$. Sedangkan untuk nilai korelasi *pearson* dari kedua variabel sebesar 0,748 menganut pedoman derajat hubungan dengan rumus nilai korelasi *pearson* 0,61 s/d 0,80 = korelasi kuat, karena nilai korelasi *pearson* dari kedua variabel tersebut adalah $r = 0,745$ melebihi 0,60 (kategori normal). Dapat disimpulkan ada 5 tingkat derajat hubungan sesuai aturan untuk tingkat hubungan, khususnya hubungan *pearson* antara 0,00-0,20 dengan tidak ada hubungan, nilai hubungan *pearson* antara 0,21-0,40 klasifikasi hubungan (lemah), hubungan *pearson* antara 0,41-0,60 klasifikasi hubungan (sedang), hubungan *pearson* dianggap klasifikasi terkait 0,61 hingga 0,80 yaitu hubungan kuat, hubungan *pearson* antara 0,81 hingga 1,00 klasifikasi hubungan (sempurna). Hasil penelitian tersebut peneliti memperoleh data penelitian yang menggunakan instrumen jajak pendapat berupa angket yang berhubungan dengan korelasi *goal-setting* terhadap motivasi berprestasi yang diuji kepada atlet *floorball* UNESA terdapat hubungan yang positif dan termasuk dalam kategori kuat. Dalam Weinberg (2004) mengatakan, "bahwa menetapkan tujuan yang bertujuan memberikan pendapat akan membantu pesaing tampil lebih baik". Masukan ini berguna bagi pemain bisa mengetahui usaha apa yang sudah mereka lakukan dan bagaimana menggunakan sistem yang tepat untuk meraih tujuan yang telah ditentukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan hipotesis yang dilakukan oleh Muhammad Anis Zawawi (2018) mengungkapkan bahwa diterimanya hipotesis yang diajukan yaitu terdapat hubungan yang positif antara persepsi atlet wushu senior pada program latihan terhadap motivasi berprestasi pada atlet wushu Kota Kediri. Persepsi atlet pada program latihan dipengaruhi oleh banyak faktor. Salah satunya adalah komposisi program latihan tersebut. Selain penyusunan program latihan secara baik juga harus mengandung unsur untuk meningkatkan motivasi para atlet, bukan malah menurunkan motivasi para atlet. Menyusun program latihan merupakan kompetensi terpenting bagi seorang pelatih (Wijanarko, 2009). Program latihan yang disusun tidak hanya untuk meningkatkan kemampuan atlet, lebih dari itu ada beberapa fungsi.

Hasil penelitian diatas juga senada pada

penelitian yang dilakukan oleh Estu Rahayu & Mulyana O.P (2015) bahwa 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. Sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Adisasmito (2007) "bahwa faktor psikologis memiliki peran yang signifikan dalam 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).

Namun terkadang sebagian atlet lupa bahkan tidak memperhatikan kondisi psikologis kita yang merupakan faktor penting sebagai penunjang untuk mencapai prestasi nantinya. Tak sedikit pelatih terkadang memberikan beban latihan yang cukup berat dan kurang memperhatikan faktor psikologis kepada atletnya. Tujuan diberikan beban latihan yang berat supaya mendapatkan hasil yang maksimal nantinya saat perlombaan dengan target mendapat kemenangan atau juara justru bisa membahayakan faktor psikologis atletnya dan dikhawatirkan atlet menjadi stress. Seperti halnya dalam suatu proses pembelajaran, pelatihan pun membutuhkan capaian disetiap level maupun periode. Level capaian tersebut sebagai indikator dalam menentukan kualitas latihan dalam telah dilakukan oleh pelatih (peran perancangan) dan atlet (peran pelaksana). Jika saja capaian telah berhasil, maka metode dan strategi yang digunakan oleh pelatih dan atlet telah berhasil diimplementasikan selama proses latihan untuk ke level tersebut (prestasi).

Pelatih harus mengamati alasan mana yang lebih dominan, karena perbedaan kebutuhan ini akan berimplikasi pada bagaimana seorang atlet ingin

diperlakukan oleh pelatihnya. Contohnya, atlet yang memiliki kebutuhan berlatih untuk bersenang-senang, ia akan lebih termotivasi berlatih apabila latihan tersebut menawarkan suatu kesenangan bermain dan bersenang-senang, karena itu pelatih harus menjaga atmosfer berlatih dan bertanding tetap menyenangkan baginya. Berbeda dengan atlet yang dilandasi kebutuhan untuk berinteraksi, pelatih harus senantiasa menjaga komunikasi, menjaga kekompakan tim agar atlet benar-benar merasakan adanya kebutuhan keterlibatan dirinya (*sense of involvement*) dalam tim. Sedangkan untuk atlet yang memiliki kebutuhan menunjukkan kompetensi yang dominan, pada umumnya menyenangi tantangan dan tugas-tugas baru untuk dikuasai dan pengakuan terhadap kompetensinya. Pelatih harus selalu siap memberikan pujian dan penghargaan secara pribadi untuk kemajuan yang ditunjukkan, dan mengatur keterampilan-keterampilan baru, taktik-taktik dan strategi baru untuk dikuasai olehnya (Muhammad Anis Zawawi, 2018).

Tentunya atlet juga harus mempunyai indikator tujuan yang pasti dan jelas serta merumuskan *goal-setting* sebagai tolak ukur keberhasilan. Bell dan Pou (2009) menyatakan, “bahwa Atlet yang memiliki *goal-setting* yang baik akan memahami dan mengetahui usaha apa yang perlu mereka lakukan, seberapa sering harus melakukan latihan, serta meningkatkan kedisiplinan dari dalam berlatih”. Bell dan Pou (2009) menyatakan, “bahwa Atlet yang memiliki *goal-setting* yang baik akan memahami dan mengetahui usaha apa yang perlu mereka lakukan, seberapa sering harus melakukan latihan, serta meningkatkan kedisiplinan dari dalam berlatih”. Seorang atlet berusaha dengan keras untuk tujuan mereka sendiri. Mereka merumuskan dan menentukan langkah apa yang perlu dilakukan, serta menyelesaikan tugas latihan yang telah diberikan dengan giat dan sebaik mungkin.

Dari hal ini dapat diketahui bahwa peran psikologis sangat berperan penting dalam mewujudkan pencapaian prestasi. Tentunya atlet juga harus mempunyai indikator tujuan yang pasti dan jelas serta merumuskan *goal-setting* sebagai tolak ukur keberhasilan. Hal ini sejalan dengan apa yang dikatakan oleh Locke dan Latham (2002), bahwa pelaksanaan *goal-setting* dapat dilakukan melalui empat mekanisme yaitu: (1) Untuk memulainya, atlet berlatih dengan keras sebagai penentu pencapaian target tentunya, sehingga usaha dan pertimbangan lugas akan mendorong mencapai tujuan yang sudah ditetapkan; (2) tujuan berlatih untuk penyemangat supaya atlet akan berlatih lebih keras lagi (McKenzie dan Hodge, 2000). (3) tujuannya adalah untuk membuatnya disiplin kepada

atlet agar selalu melakukan usaha terus-menerus sehingga bisa mencapai tujuan dengan baik. Seorang atlet membutuhkan konsisten dengan apa yang sudah ditetapkan untuk mencapai tujuan yang sudah ditentukan sebelumnya (Weinberg, 2004). (4) secara tidak langsung tujuan mengarah pada strategi dan titik utama sesuai dengan usaha yang telah dilakukannya.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap prestasi. Temuan ini sejalan dengan teori bahwa bahwa tanpa adanya kemauan untuk mendominasi akan sulit bagi seseorang untuk terdorong untuk berprestasi. Ini juga berlaku untuk atlet. Jika atlet tidak memiliki keinginan untuk mendominasi, itu tidak akan menunjukkan pencapaian permainan yang tinggi atau bahkan tidak memiliki pilihan untuk mencapai tujuan atau pencapaian yang baik (Hidayat, 2008). Adisasmito (2007) juga berpendapat, “Motivasi berprestasi bagi atlet merupakan penentu utama kemajuan dalam olahraga”. Adisasmito (2007) mengungkapkan, “Seorang atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi mencoba menghadapi tantangan dengan tugas latihan. Mereka juga mampu, bertekad dan terkendali untuk program latihan yang ditawarkan, siap untuk menemukan pendekatan yang lebih baik untuk menyelesaikan tugas mereka, dan menilai kegiatan dan usaha yang telah dilakukan”. Motivasi berprestasi bisa mendorong para atletnya untuk dapat bertahan dan konsisten untuk meraih target prestasi yang ideal. Seorang atlet bola lantai (*floorball*) yang didorong untuk menjadi pemain hebat dalam olahraga yang digelutinya dan ingin mendorong dirinya sendiri untuk bisa tampil maksimal dan konsisten dalam usaha mencapai target yang diinginkan. Saat menjalani proses latihan, atlet dengan motivasi berprestasi tinggi akan menjalaninya dengan disiplin dan penuh tanggung jawab.

Motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang berkaitan dengan prestasi, yang memiliki ciri-ciri; menguasai, memanipulasi, mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi rintangan, dan memelihara kualitas kerja yang tinggi, bersaing melalui usaha untuk melebihi perbuatan yang lampau serta mengungguli perbuatan orang lain. Adanya “achievement motivation” yang merupakan motivasi intrinsik adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk mencapai prestasi. Motivasi berprestasi merupakan motivasi yang mendorong individu untuk sukses, dan bertujuan untuk berhasil dalam kompetisi dengan beberapa ukuran keunggulan (*standard of excellence*). Ukuran keunggulan adalah patokan yang berhubungan dengan tugas, yaitu menilai berdasarkan pencapaian hasil dan patokan yang berhubungan dengan

prestasi yang pernah dicapai sendiri pada masa lalu.

Motivasi berprestasi berhubungan dengan pola tindakan dan perasaan yang terkait dengan kerja keras dan perjuangan tidak kenal menyerah dalam berlatih untuk dapat mencapai prestasi yang tinggi. Karakter atlet yang memiliki motivasi berprestasi tinggi biasanya (1) mengerjakan tugas tepat waktu, berusaha menyelesaikan tugas yang direncanakan sendiri, pelatih, atau kelompok; dan (2) bertanggung jawab terhadap keberhasilan dalam berlatih. Atlet yang memiliki motivasi berprestasi sebagai kebutuhan berharap untuk sukses dan bersikap positif terhadap tujuan yang akan dicapai, serta tidak banyak memikirkan kegagalan.

Menurut beberapa ahli motivasi merupakan kekuatan yang memberikan energi, menyokong dan perilaku yang dilakukan secara langsung untuk mencapai tujuan (Eggen & Kauchak, 2007; Brophy, 2004; Pintrich & Schunk, 2002) dan beberapa peneliti pun telah menemukan hubungan yang positif dan kuat antara motivasi dengan pencapaian prestasi. Motivasi tersebut juga dapat digambarkan dengan dua kategori yaitu (1) Extrinsic Motivation adalah motivasi yang digunakan pada aktivitas dalam menyelesaikan sesuatu sampai selesai. (2) Intrinsic Motivation, adalah motivasi yang dipengaruhi dalam diri individu dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan untuk kepentingannya. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zainal Arifin & Heri Wahyudi (2021) bahwa motivasi berprestasi atlet berkembang secara alami pada diri masing-masing atlet. Tujuan untuk menjadi berprestasi menjadi satu faktor pendorong atlet untuk termotivasi. Dalam kaitannya dengan hal ini, motivasi dapat dikembangkan atau bahkan dihilangkan. Oleh karena itu, perlu diketahui bahwa ada beberapa faktor yang mampu mengubah, mengurangi, dan atau merubah meningkatkan aspek motivasi. Menegenai faktor yang mempengaruhi motivasi, menunjukkan dari beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa motivasi dipengaruhi oleh faktor internal dan external sesuai dengan kondisi yang dialami atlet pada saat itu.

Selain itu, motivasi berprestasi disebut dengan istilah *N.Ach (Need for Achievement)*. Apruebo (2005:53) menjelaskan: "*Achievement motivation as a desire for significant accomplishment for mastery of things, people, or ideas for attaining a higher standard*". Pendapat yang sama dijelaskan oleh Weinberg and Gould (2007) "*Achievement motivation as a person's orientations to strive for task success, persist in the face of failure, and experience pride in accomplishments*". Motivasi berprestasi memberikan kesempatan kepada atlet untuk mencapai sesuatu

dengan sempurna, meningkatkan kebugaran pada tingkatan tertinggi, dan berlatih secara maksimal. Dengan kata lain motivasi berprestasi dalam olahraga sama dengan istilah "*competitiveness*". Apruebo (2005: 53) menjelaskan: "*Competitiveness as a disposition to strive for satisfaction when making comparisons with some standard of excellence in the presence of evaluative other*". Motivasi berprestasi pada hakikatnya merupakan keinginan, hasrat, kemauan, dan pendorong untuk dapat unggul yaitu mengungguli prestasi yang pernah dicapainya sendiri atau prestasi yang dicapai oleh orang lain. Motivasi berprestasi merupakan dorongan untuk berpacu dengan keunggulan, baik keunggulan dirinya sendiri, keunggulan orang lain, atau kesempurnaan dalam melaksanakan tugas tertentu. Berdasarkan beberapa kajian teori tersebut disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang ada pada diri seseorang untuk mencapai sukses dan menghindari kegagalan, yang menimbulkan kecenderungan perilaku untuk mempertahankan dan meningkatkan suatu keberhasilan yang telah dicapai yang berpedoman pada patokan prestasi terbaik yang pernah dicapai baik oleh dirinya maupun orang lain. Perenang yang memiliki motivasi berprestasi akan cenderung memiliki kerja keras untuk mencapai apa yang diinginkannya, sehingga prestasi maksimal akan mudah untuk dicapainya.

Seperti apa yang dikemukakan Locke and Latham (2002) dalam jurnal Fred, C. Lunenburg (2011) "Tujuan yang terlalu mudah dicapai tidak akan menghasilkan peningkatan kinerja yang diinginkan. Dari pernyataan diatas kesimpulannya adalah bahwa suatu tujuan harus menerima beban yang sulit dan spesifik agar dapat meningkatkan kinerja yang diinginkan dengan baik sebanding usaha yang dilakukannya". Sejalan dengan pernyataan Edwin A. Locke (2002) dalam jurnalnya "bahwa sebuah tujuan yang spesifik dan sulit secara konsisten akan menghasilkan kinerja yang lebih tinggi dan optimal daripada memaksa orang untuk melakukan yang terbaik". Komitmen tujuan memiliki reliabilitas dan validitas yang tinggi. Komitmen paling penting dan relevan ketika tujuan sulit (Klein, Wesson, Hollenbeck, & Alge, 1999). Hal ini karena tujuan yang sulit bagi orang membutuhkan usaha yang tinggi dan dikaitkan dengan peluang keberhasilan yang lebih rendah daripada tujuan yang mudah.

Penelitian ini menunjukkan kalau terdapat hubungan antara goal-setting terhadap motivasi berprestasi atlet *floorball* UNESA dengan hasil analisis data yang didapat dari responden sebagai upaya untuk memperoleh prestasi kepada atletnya sesuai dari hasil

penelitian sebelumnya yang diarahkan oleh Estu Rahayu dan Mulyana, O.P (2015) tentang “hubungan antara goal-setting dan motivasi berprestasi dengan prestasi peserta renang. bahwa ada hubungan positif antara goal-setting dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang”.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil yang didapatkan dalam penelitian, maka ditarik kesimpulan bahwa instrument penelitian berupa kuisioner dengan jumlah 30 soal yang terbagi menjadi 2 indikator yakni goal-setting dan motivasi berprestasi valid dan reliabel digunakan untuk penelitian. Hasilnya terdapat hubungan (berkorelasi) yang positif antar dua variabel tersebut. Selain itu tingkat korelasi tersebut masuk dalam kategori berkorelasi kuat, karena nilai korelasi *pearson* dari kedua variabel tersebut adalah $r = 0,745$ melebihi 0,60 (kategori normal). Nilai standar untuk bisa berkorelasi sebagai dasar pengambilan keputusan jika nilai signifikansi kurang dari (0,05). Sedangkan untuk nilai korelasi *pearson* nya sebagai dasar pedoman derajat hubungan kedua variabel tersebut kategori antara $r=0,20$ sampai $r=1,00$. Nilai tersebut hanyalah dijadikan sebagai patokan untuk mengetahui kategori tingkat korelasi dari variabel tersebut.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diteliti serta terdapat kelemahan dan keterbatasan dalam proses penelitian ini, seperti dengan berfokus pada hubungan baik jenis maupun tingkatannya saja. Namun diperkirakan masih banyak beberapa faktor lain yang masih bisa diolah, seperti pengaruh dari hubungan variabel tersebut maupun kontribusi nyata yang bisa didapatkan sebagai memenuhi dan penunjang dari segi psikologis atlet. Semoga dapat menjadi referensi serta dijadikan pedoman untuk penelitian cabang olahraga *floorball* UNESA selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Mulyana, B. 2013. “Hubungan Konsep Diri, Komitmen, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Renang Gaya Bebas. Jurnal Cakrawala Pendidikan. (3).
- Dedik Banu Wahyudi, Agung Mahendra. 2020. Tinjauan Kepribadian Atlet Pencak Silat Perguruan Himsi Komisariat Iwari Kota Palembang. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. Vol. 9 (2).
- Adisasmito, L. S. (2007). Mental Juara: Modal Atlet Berprestasi. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- 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.
- Evans, JJ, & Krasny-Pacini, A. 2017. Goal-Setting in Rehabilitation. Journal American Psychological Association. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Rahayu Estu, Mulyana, O.P. 2015. “Hubungan antara Goal-Setting dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Atlet Renang”. Jurnal Psikologi. Vol. 3 (3).
- Lunenburg, Fred C. 2011. *Goal-Setting Theory of Motivation*. International Journal of Management, Business, and Administration. Volume 15 (1).
- Pratama, A. 2013. “Hubungan antara Goal-Setting dengan Kepercayaan Diri dan Motivasi Atlet”. Skripsi. tidak diterbitkan. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Jannah, M. 2012. “Kontribusi Metode Neuro-Linguistic Programming Terhadap Goal-Setting Pelari Cepat Perorangan. Jurnal Psikologi. Vol.3 (1).
- Indonesian Floorball Association. 2016. About Floorball. (online), (<http://floorball.or.id/about/> diakses 20 Januari 2021).
- Dickson, kho. 2020. Pengertian Skala Likert (Likert Scale) dan Menggunakannya. (online), (<https://teknikelektronika.com/pengertian-skala-likert-likert-scale-menggunakan-skala-likert/> diakses 20 Januari 2021).
- Ikerenki.com. 2013. pengertian atau arti makna dan definisi olahraga secara umum. (online). <http://www.ikerenki.com/2013/12/pengertian-arti-makna-definisi-olahraga-menurut-ahli-pakar.html> diakses pada tanggal 20 Januari 2021).
- Sport Blog. 2017. Makalah Olahraga Goal Setting (online) <https://duniaolahraga-pandups.blogspot.com/2017/03/makalah-olahraga-goal-setting.html> diakses pada 21 Januari 2021).
- Jarvis, Matt. (2006). Sport Psychology : A Student’s Handbook. London: Routledge.
- Locke, E.A., Latham, G.P. 2002. “Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35 YearOdyssey”. American Psychologist, Vol.57 (9).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. “Prosedur Penelitian Suatu

- Pendekatan Praktik". Jakarta: Rineka Cipta.
- Grote, D. 1996. "The Complete Guide to Performance Appraisal". New York: Amacom American Management Association.
- Ridwan, Akdon. 2007. "Rumus dan dalam Aplikasi Statistika". Bandung: Alfabet.
- Dedik Banu Wahyudi, Agung Mahendra. 2020. Tinjauan Kepribadian Atlet Pencak Silat Perguruan Himssi Komisariat Iwari Kota Palembang. Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. Vol. 9 (2).
- Maksum, Ali. 2018. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: UNESA University Press.
- My Isidayu, Apta. 2014. Psikologi Olahraga. Jakarta : Bumi Aksara.
- G. P Latham, D. B. Ganegoda, & E. A. Locke. 2011. Goal-Setting; A State Theory, but Related to Traits. Journal Psychology of American. 579-587.
- Duda, Joan L. 2016. *Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport*. Journal of educational Psychology. Vol.84. No.3.
- Wilson, Kylie and Brookfield, Darren. 2009. Effect of Goal Setting on Motivation and Adherence in a Six-Week Exercise Program. Journal Goal Setting and Exercise Motivation. Vol. 6.
- Hidayat, Y. (2008). Pengantar Psikologi Olahraga. Bandung: FPOK-UPI.
- Eggen, P & Kauchak, D. 2007. *Educational Psychology: Windows on Classrooms*. Pearson International Edition.
- Zainal, A & Heri, W. 2021. Ragam Motivasi Atlet dalam Berprestasi Olahraga. Jurnal Kesehatan Olahraga. Vol.09 (2).
- Zawawi, Muhammad Anis. 2018. Hubungan Antara Persepsi Atlet Wushu Sanda Senior Pada Program Latihan dengan Motivasi Berprestasi Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Tahun 2019. Jurnal Sportiv. Volume 4 (1).
- Rahayuni K & Gayatri R.W. 2009. Motivasi Sebagai Sebuah Proses Dinamis: Menumbuhkan Motivasi Berprestasi Olahraga Ditinjau Dari Paradigma Sosial-Kognitif. Jurnal Sport Science. Volume 2 (2).
- P. Wasak, M. Rambu. 2019. Stimulasi Motivasi Berprestasi Atlet Menggunakan Umpan Balik. Jurnal Muara Olahraga Vol.2 (1).
- Weinberg, R.S. & Gould, D. 2007. *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. (4th). Auckland: Human Kinestics.