

Goal Setting dan Motivasi Berprestasi Atlet Panahan di Kota Pontianak

Maulidi Yogi Fachrezi¹, Vidyastuti², Widya Lestari³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pontianak, Indonesia

¹maulidiyogi88@gmail.com, ²vidyastuti@unmuhpnk.ac.id, ³widyalestari@unmuhpnk.ac.id

Article History:

Received
2023-03-17

Revised
2023-04-12

Accepted
2023-05-04

Published
2023-06-16

Abstract. Psychological condition is a factor that influences the success of an athlete besides his physical condition. The good performance of an athlete can be shown by his achievement motivation and setting goals. Therefore this study aims to determine the relationship between goal-setting and achievement motivation in archery athletes in Pontianak City. The method used is quantitative with a correlational design. The research subjects were 21 people who were recorded as Pontianak city archery athletes. The data analysis technique used the product moment correlation analysis test and obtained a correlation coefficient value of 0.000 ($p < 0.05$) with a value of $r = 0.996$. This proves that there is a positive and significant relationship with the degree of perfect correlation. This shows that goal setting is an important part of motivation for athletes to achieve higher performance. The more specific the goal setting, the higher the achievement motivation of the athletes.

Keywords: goal-setting, achievement motivation, archery athlete

Abstrak. Kondisi psikologis menjadi faktor yang ikut mempengaruhi keberhasilan seorang atlet selain kondisi fisiknya. Penampilan yang baik dari seorang atlet dapat ditunjukkan dengan motivasi berprestasinya dan membuat penetapan tujuan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *goal-setting* dengan motivasi berprestasi pada atlet panahan kota Pontianak. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian sebanyak 21 orang yang tercatat sebagai atlet panahan kota Pontianak. Teknik analisis data menggunakan uji analisis korelasi product moment dan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai $r = 0.996$. Ini membuktikan terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan derajat korelasinya sempurna. Hal ini menunjukkan bahwa *goal setting* menjadi bagian penting sebagai motivasi bagi para atlet untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi. Semakin spesifik penetapan tujuannya maka semakin tinggi juga motivasi berprestasi para atletnya.

Kata kunci: goal-setting, motivasi berprestasi, atlet panahan



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

Pendahuluan

Kondisi psikologis menjadi salah satu faktor yang dapat menentukan keberhasilan para atlet dalam mencapai prestasi selain kondisi fisik tentunya. Hal ini menunjukkan bahwa performa yang baik dari seorang atlet salah satunya dapat dilihat dari motivasi berprestasinya sehingga dapat mendorong untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Sebaliknya, dapat terjadi penurunan performa saat kurang optimalnya antara lain latihan fisik, latihan teknis, dan tentunya kondisi psikologis (Firmansyah & Pramono, 2021). Performa atau prestasi pada atlet merupakan tujuan akhir yang menjadi sebuah penghormatan atau penghargaan dalam mencapai target yang ditetapkan pada awal latihan (Arifin & Wahyudi, 2021). Tidak hanya di dunia olahraga dan kesehatan, motivasi juga dapat menjadi daya penggerak untuk mencapai taraf prestasi belajar yang setinggi mungkin demi pengharapan kepada dirinya sendiri (Damanik, 2020).

Motivasi merupakan energi psikologis yang bersifat abstrak dan dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkan. Motivasi juga dikaitkan dengan prestasi karena menjadi sumber penggerak dan pendorong atlet untuk bertindak dan berbuat sesuatu dengan tentunya penuh ketekunan dan kerja keras. Hal ini senada yang disampaikan Husdarta (2014) bahwa dalam pendidikan jasmani dan olahraga tidak ada prestasi tanpa motivasi. Prestasi adalah amalgamasi latihan atau keterampilan dengan motivasi. Begitupun dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Setiawan et al., 2020) disebutkan bahwa faktor psikologi saat ini telah menjadi salah satu aspek yang sangat penting dalam olahraga futsal.

Dalam prakteknya, aspek psikologis acapkali diabaikan oleh para pembina dalam menjalankan latihan. Padahal aspek psikologis ini sangat berpengaruh terhadap penampilan atlet. Sekalipun seorang atlet telah mempersiapkan fisik sebaik-baiknya dan telah melakukan Latihan Teknik secara cermat dan maksimal namun jika tidak atau kurang adanya dorongan untuk berprestasi hasilnya seringkali mengecewakan. Sehubungan dengan itu, Husdarta, (2014) mengemukakan bahwa perkembangan mental atlet tidak kurang penting dari perkembangan kemampuan lainnya sebab betapa sempurnapun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat dicapai. Hasil penelitian yang mendukung juga menunjukkan bahwa penampilan puncak seorang atlet sebanyak 80% dipengaruhi oleh aspek mental dan sisanya 20% dipengaruhi aspek lainnya (Adisasmito, 2007). Kesuksesan seorang atlet dapat ditentukan berdasarkan tingginya motivasi berprestasi yang tinggi dalam diri atlet yang menimbulkan upaya seorang atlet untuk menguasai

tugasnya, mencapai hasil maksimum, mengatasi rintangan dan bangga terhadap kemampuan yang dimilikinya (Oktafiranda, 2021).

Terkait motivasi berprestasi disebutkan oleh disebutkan oleh Supriyanto (2015) merupakan dorongan seseorang untuk meraih kesuksesan. Kesuksesan itu sendiri bukanlah sesuatu yang instan namun melalui proses yang panjang dengan tantangan, ketidaknyamanan bahkan kegagalan. Selanjutnya oleh Mantan Perdana Menteri Inggris Winston Churchill juga dikatakan bahwa orang yang memiliki kecenderungan kuat untuk meraih prestasi selalu berusaha bekerja keras, berusaha mengatasi masalah, berkomitmen dan berusaha lebih baik dari yang lain (Supriyanto, 2015). Selanjutnya oleh McClelland disebutkan bahwa seseorang yang memiliki motivasi berprestasi menunjukkan ciri-ciri diantaranya (1) selalu berorientasi pada perbaikan hasil; (2) senang terhadap tugas yang menantang; (3) gigih tidak gampang menyerah' (4) menyukai tanggung jawab pribadi; (5) bertindak efisien; (6) menyukai umpan balik atas pekerjaan yang dilakukan dan (7) mendapatkan kepuasan dari melakukan yang lebih baik (Supriyanto, 2015).

Motivasi berprestasi seseorang maupun atlet berbeda antara satu dengan lainnya. Tinggi rendahnya motivasi berprestasi ini dipengaruhi berbagai faktor baik dari dalam dirinya (intrinsik) maupun dari luar (ekstrinsik). Sebagaimana yang kita ketahui bahwa faktor ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi berprestasi diantaranya lingkungan dan dukungan keluarga, lingkungan latihan hingga fasilitas sarana prasarana yang membuat atlet semakin termotivasi. Sedangkan faktor intrinsik yang mempengaruhi motivasi berprestasi dapat meliputi konsep diri, hingga mental yang tangguh. Motivasi berprestasi tentu saja menjadi dorongan kuat dalam upaya mencapai prestasi olahraga. Motivasi berprestasi yang kuat akan membuat sesuatu yang sulit menjadi mudah untuk dilakukan, sedangkan yang berat menjadi ringan untuk dilaksanakan. Sebuah penelitian khusus yang dilakukan oleh Muskanan (2015) untuk menganalisis faktor intrinsik dan ekstrinsik terhadap motivasi berprestasi atlet di PPLP provinsi Nusa Tenggara Timur. Hasil penelitian menunjukkan pada factor intrinsik dalam variabel kompetensi atlet, pemenuhan kebutuhan, status dan tanggung jawab mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap motivasi berprestasi atlet secara simultan dan parsial. Sementara pada faktor ekstrinsik, terdapat beberapa variabel lingkungan, Teknik supervisi dan jaminan karir yang berpengaruh terhadap motivasi berprestasi atlet. Penelitian lain yang dilakukan terkait factor yang mempengaruhi motivasi berprestasi yaitu pada mahasiswa menunjukkan hasil bahwa secara intrinsic yang berperana dalam kemungkinan untuk sukses, *self-efficacy*, *value* serta pengalaman

sebelumnya. Sedangkan faktor ekstrinsik yang berperan adalah factor keluarga, sekolah dan teman (Haryani & Tairas, 2014).

Pada implementasinya motivasi berprestasi yang dimiliki masing-masing atlet dipengaruhi faktor yang berbeda-beda satu sama lainnya. Motivasi memegang peranan penting untuk membantu menentukan berhasil tidaknya atlet dalam proses latihan maupun pertandingan. Diantaranya pernah dialami oleh atlet panahan kota Pontianak. Panahan yang menjadi salah satu olahraga kompetitif membutuhkan banyak faktor psikologis. Motivasi berprestasi para atlet masih mudah tergoyahkan salah satunya ketika belum memiliki target yang tepat untuk dicapai. Selain itu dapat dipengaruhi oleh karena tidak adanya *feedback* atas kegagalan yang mereka alami.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap beberapa atlet panahan pada bulan Oktober 2022 menjelang Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Kalbar XIII diketahui bahwa mereka tidak bersemangat dan merasa tidak akan dapat juara atau prestasi. Para atlet tidak memiliki kesiapan untuk berkompetisi. Lebih lanjut disampaikan alasan ketidaksiapan dan kurangnya motivasi untuk bertanding disebabkan oleh mereka belum dapat menargetkan capaian skornya dalam menembak. Mereka pada prinsipnya ingin mendapatkan juara dan prestasi akan tetapi belum tahu persis apa yang akan dilakukannya. Hal ini membuat para atlet belum terarah untuk mencapai target dan prestasinya. Selain itu juga masih ada atlet yang hanya menargetkan capaian minimum dengan menyatakan bahwa mendapatkan medali perunggu atau urutan ketiga saja sudah cukup. Ini membuat para atlet tersebut kurang gigih memberikan usaha terbaik yang mereka miliki sementara dalam menghadapi suatu kompetisi seorang atlet biasanya dihadapkan pada hasil yang optimal dalam mencapai sebuah prestasi. Namun di lain sisi, kondisi ini seringkali justru membuat atlet tersebut merasa target yang terlalu tinggi tidak sesuai dengan kondisi dan kemampuan yang mereka miliki. Kondisi ini merupakan salah satu rendahnya dimensi *goal setting* atau penetapan tujuan dimana seorang individu semestinya harus mengetahui secara spesifik apa yang akan ia capai agar memotivasinya untuk mencapai hasil. Menetapkan tujuan semestinya dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan motivasi berprestasi namun yang terjadi memungkinkan seorang atlet justru terbebani dengan target yang lebih spesifik dan jelas ditentukan dari awal.

Goal setting atau penetapan tujuan semestinya perlu dimiliki seseorang agar mencapai prestasi yang maksimal, karena dengan demikian mereka lebih terarah dan merasa ada kesesuaian kondisi diri dengan target yang akan dicapai. Tanpa adanya target yang jelas bisa saja menimbulkan gejala dari dalam diri seorang atlet. Oleh karena itu penetapan tujuan merupakan

modal utama yang harus dimiliki seseorang untuk mengatasi masalah tersebut (Syam & Amri, 2017). *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 (Firmansyah & Pramono, 2021). Motivasi berprestasi yang dimiliki oleh para atlet pada akhirnya membutuhkan *goal setting* yang tepat agar tetap konsisten dalam pencapaian prestasinya di bidang olahraga. Penelitian mengenai *goal setting* dan motivasi berprestasi ini perlu dilakukan untuk melihat besarnya kontribusi *goal setting* terhadap motivasi berprestasi. Urgensi dari penelitian ini yaitu memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan penetapan tujuan terhadap motivasi berprestasi atlet panahan sehingga dalam menjalankan aktivitas olahraga dan persiapan kompetisinya, atlet dapat lebih sistematis, terukur pencapaiannya dan mendapat evaluasi sebagai tindak lanjut dari hasil capaiannya tersebut.

Berdasarkan data dan pemaparan di atas maka hipotesis yang diajukan adalah terdapat hubungan yang positif antara penetapan tujuan dengan motivasi berprestasi dan menunjukkan semakin tinggi nilai mendorong peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul "*Goal Setting dan Motivasi Berprestasi Atlet Panahan di Kota Pontianak*".

Metode

Metode penelitian adalah suatu cara yang dipergunakan dalam sebuah penelitian untuk mencapai tujuan penelitian. Metode penelitian atau sering disebut juga metodologi penelitian adalah sebuah desain atau rancangan penelitian. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan *goal setting* terhadap motivasi berprestasi pada atlet panahan Kota Pontianak. Berdasarkan tujuan tersebut, maka peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Alasan penggunaan metode kuantitatif yaitu (a) penelitian kuantitatif menuntut jawaban yang pasti, jelas, tidak ambigu, dan oleh karena itu instrumen dalam bentuk skala tepat dalam pengumpulan data, (b) desain penelitian kuantitatif bersifat tetap (permanen) seperti sampel dan karakteristik sampling yang telah ditetapkan peneliti dan (c) hasil penelitian kuantitatif dirumuskan hanya berdasarkan data yang telah ada sehingga dapat meminimalisir terjadinya ketidaksesuaian.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini yaitu yaitu Skala *Goal Setting* dan Skala Motivasi Berprestasi. Metode pemberian skor menggunakan Likert dengan skor yang bergerak dari 1 sampai 4. Pilihan jawaban terdiri dari empat kategori jawaban yaitu: sangat sesuai (SS), sesuai

(S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Menurut Sugiyono (2013) Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala yang dibagikan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan Skala Likert, dimana terdapat item favorabel dan unfavorabel. Langkah-langkah penyusunan Skala Likert mencakup: (1) menyusun pernyataan obyek sikap; (2) melaksanakan uji coba instrument; (3) menentukan skor untuk masing-masing pernyataan (kisi-kisi instrumen); (4) melakukan analisis item untuk mengetahui keterandalan dan kesahihan instrumen. Pada skala *goal setting* terdiri dari *specific goals*, *relevan goals*, *challenging goals*, *goal commitment*, *goal participation* dan *goal feedback*. Sementara skala motivasi berprestasi terdiri dari tanggung jawab, resiko pemilihan tugas, kreatif inovatif, memperhatikan umpan balik, dan waktu mengerjakan tugas.

Populasi yang akan terlibat dalam penelitian ini adalah atlet panahan Kota Pontianak yang berjumlah 21 orang. Teknik sampling digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sensus/sampling total. Menurut Sugiyono (2013) teknik sensus/*sampling* total adalah suatu teknik pengambilan sampel dengan mengambil sampel dari seluruh populasi yang ada dikarenakan jumlah populasi dibawah dari 100. Dengan demikian semua populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini.

Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi yang dilakukan oleh psikolog sebagai *professional judgement*. Pengukuran koefisien reliabilitas alat ukur dilakukan dengan menggunakan metode *Cronbach's Alpha* yang dibantu dengan menggunakan program SPSS 25. Menurut Azwar (2018) reliabilitas yang baik adalah alat ukur yang memiliki nilai koefisien minimumnya makin mendekati 1. Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada masing-masing skala *goal setting* dan motivasi berprestasi berturut-turut nilai koefisien reliabilitasnya (r_{tt}) yaitu 0,903 dan 0,892 yang keduanya lebih besar dari 0,70. Hal ini menunjukkan bahwa skala *goal setting* dan motivasi berprestasi layak digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode analisis data dengan analisis statistik. Teknik statistik yang digunakan adalah korelasi *Product Moment Pearson* dengan program SPSS 25.0 *for windows*. Teknik ini merupakan uji statistik yang digunakan untuk menguji hubungan. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan asumsi berupa uji normalitas dengan menggunakan teknik Kolmogorov-Smirnov serta uji linearitas dengan menggunakan teknik Test for Linearity.

Hasil

Penelitian dilakukan pada tanggal 26 Januari 2023 sampai 28 Januari 2023. Data dalam penelitian ini diperoleh dengan cara membagikan skala dalam bentuk link kuesioner *google form* dengan link <https://forms.gle/EFs5id66hl.3oFXHS7> maupun secara langsung kepada atlet panahan yang menjadi subyek penelitian. Data subjek pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1.
Deskripsi Data Subyek Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentasi
Laki-laki	11	52%
Perempuan	10	48%
Total	21	100%

Berdasarkan tabel diatas Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa terdapat beberapa kategori karakteristik partisipan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, berdasarkan kategori jenis kelamin, terdapat lebih banyak partisipan perempuan dengan persentase 58% dibandingkan laki-laki dengan persentase 42%. Secara umum tidak menunjukkan perbedaan jumlah yang signifikan karena perbandingan antar laki-laki dan perempuan masih sebanding.

Tabel 2.
Hasil Analisis Deskriptif

	<i>Goal Setting</i>	Motivasi Berprestasi
N	21	21
M=Mean	70	55
SD = Std. Dev	14	11

Terlihat di tabel hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata *Goal Setting* pada atlet berada dalam kategori sedang (**M=70, SD=14**). Kemudian dilanjutkan dengan rata-rata dari Motivasi Berprestasi pada mahasiswa berada dalam kategori sedang (**M=55, SD=11**).

Tabel 3.
Kategori Skor *Goal Setting*

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	> 84	18	85,71%
Sedang	56 – 84	2	9,52%
Rendah	< 56	1	4,76%
Total			100%

Berdasarkan dari data kategorisasi diatas, dapat dilihat tingkat *Goal Setting* dari 21 atlet panahan kota Pontianak berada pada tiap kategori. Pada kategori rendah didapati hanya 1 orang dengan persentase sebesar 4,76%. Selanjutnya pada kategori sedang ada 2 orang dengan persentase sebesar 9,52% dan terakhir pada kategori tinggi didapati 18 orang dengan persentase 85,71%.

Tabel 4.
Kategori Skor Motivasi Berprestasi

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Tinggi	>66	20	95,24%
Sedang	44 – 66	1	4,76%
Rendah	< 44	0	0%
Total			100%

Berdasarkan dari data kategorisasi diatas, dapat dilihat tingkat motivasi berprestasi dari 21 atlet panahan kota Pontianak hampir semua berada pada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 95,24%. Selanjutnya ada 1 orang saja dengan persentase sebesar 4,76% berada di kategori sedang. Sementara kategori rendah didapati hanya 0 orang sehingga persentasenya 0%.

Hasil uji normalitas yang dilakukan pada kedua variabel *Goal Setting* dan Motivasi Berprestasi menggunakan perhitungan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 25*, dimana apabila koefisien signifikansi (.200^{c,d}) maka data yang terdistribusi normal.

Table 4.
Hasil Uji Normalitas Variabel *Goal Setting* dengan Motivasi Berprestasi

Variabel	Sig
<i>Goal Setting</i>	0.200
Motivasi Berprestasi	0.200

Berdasarkan pengujian normalitas pada total skor *Goal Setting* dan Motivasi Berprestasi, dapat dilihat nilai signifikansi (P) pada variabel *Goal Setting* sebesar 0.200 serta pada variabel Motivasi Berprestasi sebesar 0,200. Dengan angka demikian, maka nilai signifikansi kedua variabel dapat dikatakan bahwa kedua variabel berdistribusi secara normal (P>0,05).

Uji linearitas juga dilakukan pada kedua variabel penelitian yaitu *Goal Setting* dan Motivasi Berprestasi yang dibantu dengan *IBM SPSS 25*, dimana bagian yang menjadi perhatian

ialah *deviation from linearity* lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$) yang mengindikasikan bahwa kedua variabel tersebut linier.

Tabel 6.
 Hasil Uji Linearitas Variabel *Goal Setting* dengan Motivasi Berprestasi

Variabel	Sig. Deviation from Linearity (p)	Keterangan
<i>Goal Setting</i> dan Motivasi Berprestasi	0.850	Linear

Berdasarkan nilai sig, kedua variabel dapat dikatakan linear apabila memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0.05 yaitu 0.850 (artinya data linear). Selain itu juga dapat dibandingkan antara F hitung dengan F tabel. Kedua variabel dalam penelitian ini dapat dikatakan linear karena ditemukan data *Goal Setting* yaitu $F = 0.850$ dan data Motivasi Berprestasi yaitu $F = 0.518$, dimana kedua variabel memiliki nilai signifikansi *deviation from linearity* lebih besar dari 0.05.

Pengujian hipotesis yang diujikan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi Pearson serta dilakukan dengan bantuan program IBM SPSS Statistic 25, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 7.
 Uji Hipotesis

		Goal Setting	Motivasi Berprestasi
Goal Setting	Pearson Correlation	1	.996**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	21	21
Motivasi Berprestasi	Pearson Correlation	.996**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	21	21

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

Kuatnya hubungan antara kedua variabel dinyatakan dalam koefisien korelasi. Koefisien korelasi positif terbesar = 1, sedangkan koefisien negatif terbesar = -1, dan yang terkecil atau tidak memiliki hubungan adalah 0 (Sugiyono, 2013). Dalam tabel *Pearson Correlation* dan Sig. pada tabel di atas diketahui $r = 0,996$ maka terdapat korelasi positif dengan derajat sempurna antara *Goal Setting* dan juga Motivasi Berprestasi. Hubungan tersebut bisa dikatakan signifikan karena nilai Sig 0,000 ($p < 0,01$).

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *goal setting* dan motivasi berprestasi. Ini dapat diketahui dari nilai

koefisien (r) *product moment* sebesar 0.996 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ dengan hasil hipotesis diterima. Hubungan yang positif dari hasil korekasi yang didapatkan menyatakan bahwa semakin tinggi goal setting seorang atlet maka semakin tinggi pula motivasi berprestasi. Sebaliknya semakin rendah goal settingnya maka semakin rendah pula motivasi berprestasinya. Dari hasil penelitian ini juga diketahui bahwa koefisien determinan atau sumbangan efektif variabel X terhadap variabel Y adalah sebesar 99,20% yang didapatkan dari kuadrat koefisien ($r^2 = 0.996$). *Goal setting* memberikan presentasi kontribusi yang cukup besar terhadap motivasi berprestasi seorang atlet. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Firmansyah & Pramono, (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi terhadap prestasi. Temuan ini sejalan pula dengan teori bahwa bahwa tanpa adanya kemauan untuk mendominasi akan sulit bagi seseorang untuk terdorong untuk berprestasi. Ini juga berlaku untuk atlet. 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. Penetapan tujuan atau *goal setting* menjadi penting karena dapat mempengaruhi motivasi berprestasinya.

Penetapan tujuan yang jelas menjadi langkah awal seseorang menuntun dirinya untuk mencapai prestasi apa diinginkan dalam bekerja. Banyak orang yang hanya sekedar ingin sukses namun mereka tidak mengetahui bagaimana memotivasi diri dan mengoptimalkan usahanya. Hal ini didukung oleh pendapat Robbins, (2003) yang menyatakan bahwa berkurangnya atau hilangnya motivasi seseorang itu dapat disebabkan oleh salah satunya tujuan yang belum jelas. Hal ini menjadi nyata karena tanpa tujuan yang jelas, seseorang menjadi tidak fokus terhadap apa yang dikerjakan dan ingin dicapainya. Tujuan yang spesifik (*specific goals*) menjadi aspek pertama yang perlu ditentukan dalam menetapkan tujuan. Begitu juga dengan seorang atlet perlu membuat satu target dan menetapkan tujuan yang semua dimulai dari latihan hingga saat mengikuti kompetisi. Hal pertama yang bisa dilakukan adalah mengatur dengan spesifik jadwal latihan dan pencapaian-pencapaian yang bisa diraih. Hal ini sesuai yang dikemukakan Lunenburg (2011) bahwa tujuan yang spesifik semestinya dapat diukur dengan kuantitatif atau jumlah sehingga individu mengetahui apa yang harus mereka raih sekaligus mereka dapat memantau perkembangan atau peningkatannya.

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.

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 (Firmansyah & Pramono, 2021). Beberapa karakter yang dijelaskan diatas mengarah pada penetapan tujuan atau *goal setting*.

Goal-setting merupakan suatu kemampuan merancang atau menetapkan suatu tujuan yang akan dicapai. Penelitian mengenai goal-setting telah dilakukan oleh Locke, E.A., Latham, (1990) selama 35 tahun menunjukkan bahwa 90% hasil studi menunjukkan pengaruh positif goal-setting terhadap prestasi (Firmansyah & Pramono, 2021). Menurut Pangestika (2018) banyak faktor yang dapat mempengaruhi motivasi individu salah satunya adalah apabila dirinya percaya mampu melakukan sesuatu maka individu tersebut akan termotivasi untuk melakukan hal tersebut sehingga berpengaruh dalam bertingkah laku. *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. (Firmansyah & Pramono, 2021). 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 (Rahayu & Mulyana, 2015).

Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa *goal setting* memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi. Semakin tinggi *goal setting* pada diri seseorang semakin tinggi pula motivasi

berprestasinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *goal setting* maka semakin rendah pula motivasi berprestasinya. Oleh karena itu atlet panahan di kota pontianak yang memiliki motivasi berprestasi tinggi, tentu juga dibekali *goal setting* yang tinggi.

Simpulan

Penetapan tujuan yang jelas (*goal setting*) terhadap apa yang akan dicapai seorang atlet mempengaruhi motivasi seseorang dalam bekerja. Hasil analisa data menunjukkan uji analisis korelasi product moment dan diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai $r = 0.996$. Ini membuktikan terdapat hubungan yang positif dan signifikan dengan derajat korelasinya sempurna. Sebagian atlet terkadang 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 kurang relevan dan kurang memperhatikan faktor psikologis kepada atletnya. Begitupun sebaliknya, ada atlet yang justru ditantang dengan target yang lebih tinggi sehingga perlu diperhatikan pada aspek *goal challengingnya*. Aspek lain yang tidak kalah penting adalah keterlibatan pelatih membantu atlet mulai menyusun target dan memberikan umpan balik, evaluasi dan membantu atlet menjaga komitmennya dalam berlatih dan berkompetisi. Oleh karena itu aspek-aspek yang terdapat pada penetapan tujuan perlu diperhatikan secara keseluruhan

Dapat disimpulkan bahwa *goal setting* memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi. Semakin tinggi *goal setting* pada diri seseorang semakin tinggi pula motivasi berprestasinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *goal setting* maka semakin rendah pula motivasi berprestasinya. Motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet saat ini sudah tergolong dalam katageori tinggi dan selaras dengan *goal setting* yang tinggi juga.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran kepada pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian ini, salah satunya bagi PERPANI Kota Pontianak. Pihak pengurus termasuk pelatih dapat lebih aktif terlibat dalam pemberian *feedback* kepada atlet terhadap goal atau target tembakan yang telah mereka capai untuk selanjutnya mendapat evaluasi yang efektif dari hasil prestasinya tersebut. Selanjutnya saran bagi orang tua diharapkan orang tua dapat menambah informasi tentang masalah *goal setting* dan motivasi berprestasi pada anak-anak mereka yang juga berstatus atlet. Perlu ada dukungan orang tua untuk mengarahkan anaknya dan mengontrol penggunaan waktu istirahat mereka saat di rumah.

Berikutnya bagi atlet sendiri diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi tambahan informasi serta mendapat gambaran mengenai *goal setting* dan *motivasi berprestasi* mereka sehingga atlet panahan menyadari hal-hal apa yang perlu diperhatikan meningkatkan motivasi berprestasinya. Berdasarkan penjelasan di atas, bahwa *goal setting* memiliki hubungan dengan motivasi berprestasi. Semakin tinggi *goal setting* pada diri seseorang semakin tinggi pula motivasi berprestasinya. Begitu juga sebaliknya, semakin rendah *goal setting* maka semakin rendah pula motivasi berprestasinya.

Kepustakaan

- Adisasmito, W. (2007). *Sistem Kesehatan*. Raja Grafindo Persada.
- Arifin, Z., & Wahyudi, H. (2021). Ragam Motivasi Atlet Dalam Berprestasi Olahraga. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(02), 77–86. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/38439>
- Azwar, Syaifuddin. (2018). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Damanik, R. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Jurnal Seruni Administrasi Pendidikan*, 9(1), 51–55. <https://doi.org/10.37755/jsap.v9i1.252>
- Firdaus, Z. N. (2013). *Hubungan Goal-Setting dengan Performa Atlet Cabang Olahraga Bola Voli di Klub ALKO Bandung*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Firmansyah, R., & Pramono, M. (2021). Analisis Hubungan Goal-Setting Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 291–300.
- Haryani, R., & Tairas. (2014). Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Berprestasi dari Keluarga Tidak Mampu secara Ekonomi. *Jurnal Psikologi Dan Perkembangan*, 3(01), 30–36.
- Husdarta, H. J. . (2014). *Psikologi Olahraga* (Riduan (ed.); 3rd ed.).
- Locke, E.A., Latham, G. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Performance. Prentice Hall.
- Lunenburg, F. C. (2011). *Goal-Setting Theory of Motivation*. 15(1), 1–6.
- Muskanan, K. (2015). Analisis Motivasi Berprestasi Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar Provinsi Nusa Tenggara Timur. *JKAP (Jurnal Kebijakan Dan Administrasi Publik)*, 19(2), 105. <https://doi.org/10.22146/jkap.7608>
- Oktafiranda, N. D. (2021). Motivasi Berprestasi Atlet Panahan PPOP DKI Jakarta. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 6(2), 145–155. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.4>
- Pangestika, S. (2018). Hubungan rasa percaya diri dengan motivasi berprestasi pada mata pelajaran IPA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(7), 965–974.
- Rahayu, E., & Mulyana, O. P. (2015). Hubungan antara goal-setting dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 3(2), 1–5. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10947>
- Robbins, S. . (2003). *The Truth About Managing People*. Financial Times.
- Setiawan, E., Patah, I. A., Baptista, C., Winarno, M. ., Sabino, B., & Amalia, E. F. (2020). Self-efficacy dan mental toughness: Apakah faktor psikologis berkorelasi dengan performa atlet? *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 158–165. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33551>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Supriyanto, agus. (2015). *Psikologi Olahraga*. UNY Press.
- Syam, A., & Amri. (2017). Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5, 87-102.