

THE INFLUENCE OF GOAL-SETTING ON INCREASING MOTIVATION IN THE MEN'S BASKETBALL TEAM OF SMA NEGERI 1 TEBING TINGGI

Nur Atika¹, Ni Putu Nita Wijayanti², Agus Sulastio³

nuratika4485@student.unri.ac.id¹, nitawijayanti987@gmail.com², agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id³
Phone Number: 081378909976

*Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *The problem in this research is that these athletes have low motivation, show little interest, lack attention during training, do not focus physically and psychologically, often feel bored and give up, often give up, lack encouragement and unclear direction which makes them less enthusiastic while practicing. The aim of this researcher is to determine the effect of goal-setting on increasing motivation in the men's basketball team at SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. This research method is a pre-experimental design research, the research design used is pretest-posttest one group design. The population in this study was 11 students of SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. The instrument used in this research was a questionnaire. Data analysis techniques use normality tests and t tests, to determine the effect before and after the treatment or treatment given. Based on the results of the hypothesis test analysis, the value obtained is $t_{count} (19.818) > t_{table} (1.796)$ at a significance level of $\alpha = 0.05$ for a sample size of 11. So it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Thus, it can be concluded that there is an influence of goal-setting on increasing motivation in the men's basketball team at SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.*

Key Words: *Effect of goal-setting, motivation, basketball.*

PENGARUH *GOAL-SETTING* TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI PADA TIM BASKET PUTRA SMA NEGERI 1 TEBING TINGGI

Nur Atika¹, Ni Putu Nita Wijayanti², Agus Sulastio³

nuratika4485@student.unri.ac.id¹, nitawijayanti987@gmail.com², agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id³
Nomor HP: 081378909976

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah bahwa atlet tersebut memiliki motivasi yang rendah, memperlihatkan minat yang kecil, kurangnya perhatian saat latihan, tidak memusatkan fisik dan psikis, sering merasa bosan dan menyerah, sering berputus asa, kurangnya dorongan serta arahan yang belum jelas sehingga membuat mereka kurang bersemangat saat latihan. Tujuan peneliti ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *goal-setting* terhadap peningkatan motivasi pada tim basket putra SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. Metode penelitian ini adalah penelitian *pre-eksperimental design* dengan, rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest- posttest one grup design*, Populasi dalam penelitian ini ada sebanyak 11 siswa SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah questioner atau angket. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji t, untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah *treatment* atau perlakuan yang diberikan. Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis diperoleh nilai thitung (19,818) > ttabel (1.796) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ pada jumlah sampel berjumlah 11. Jadi dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *goal-setting* terhadap peningkatan motivasi pada tim basket putra SMA Negeri 1 Tebing Tinggi.

Kata Kunci: Pengaruh *goal-setting*, motivasi, Bola basket.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan fisik atau gerakan badan yang dapat dilakukan oleh perseorangan maupun berkelompok. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kata olahraga merupakan kata kerja yang diartikan gerak badan agar sehat. Menurut Ateng dalam Husdarta (2011), olahraga berasal dari dua suku kata yaitu olah dan raga, yang berarti memasak atau memanipulasi raga dengan tujuan membuat raga lebih matang. Olahraga pada hakekatnya merupakan kegiatan fisik dan psikis yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam. Jika dipertandingkan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana untuk membentuk kepribadian dalam rangka meningkatkan kualitas hidup yang lebih luhur (Dinata, 2008).

Olahraga menurut Rusli Lutan dalam Sulistiyono (2017) adalah sesuatu aktivitas fisik dan aktivitas kompetisi, maka tidak salah jika olahraga dimaknai dengan sesuatu yang dipertandingkan. Olahraga juga dapat diartikan sebagai bentuk aktivitas fisik yang terencana, terstruktur, dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dengan aturan-aturan tertentu yang ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi (Depkes RI, 2015). Terdapat banyak jenis olahraga yang populer baik individu maupun beregu. Basket adalah termasuk olahraga beregu, Salah satu olahraga yang sangat populer yaitu Bola basket.

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang sangat populer dan cukup digemari. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri dari dua tim beranggotakan masing-masing lima orang (FIBA, 2010). Seorang atlet yang ingin mendapatkan prestasi yang tinggi, maka diperlukan waktu yang cukup lama untuk dapat menguasai semua keterampilan dalam cabang olahraga. Selain faktor penguasaan keterampilan yang tinggi, diperlukan pengorbanan serta mampu menghadapi masalah yang timbul dalam latihan dan bertanding (Krause, 2018).

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang tidak terukur, atlet bisa mengalami kekalahan ataupun kemenangan kapan saja. Subarjah et al., (2019) menyatakan bahwa performa pemain bola basket merupakan hasil dari proses latihan yang selanjutnya ditampilkan saat pertandingan. Atlet bola basket yang telah berlatih cukup lama dan memiliki pengalaman bertanding akan mengalami peningkatan atas kemampuannya. Tujuan dari latihan dan pembinaan adalah untuk dapat mencapai performa pada saat pertandingan. Dalam pengukuran objektif performa atlet biasanya menilai peningkatan performa olahraga, terlibatnya beberapa aspek yaitu motivasi, kecemasan dan rangsangan, konsentrasi, dan kepercayaan diri. Aspek teknik dan taktik juga harus didukung dengan aspek mental. Sangat disayangkan jika atlet bola basket memiliki kemampuan teknik dan fisik yang baik namun tidak memiliki mental yang baik maka atlet tersebut kemungkinan besar tidak akan mampu mencapai performa yang baik pula.

Atlet bola basket dalam mencapai prestasi maka dibutuhkan performa saat bertanding. performa dapat dipengaruhi faktor psikologis diantaranya kepercayaan diri, motivasi dan kecemasan. Sebagian besar atlet dan pelatih dengan mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilan terutama saat latihan maupun bertanding, namun tidak memberi perhatian khusus pada hal-hal yang berkaitan dengan kecemasan (Raynadi, Rachmah, & Akbar, 2017). Chu et al. (2011) meneliti dengan puluhan atlet elit dimana terdapat beberapa sumber psikologis untuk performa yang ditandai oleh kepercayaan diri dan motivasi. Sumber kepercayaan diri dipengaruhi oleh persiapan

mental, taktik, dan fisik sebelum kompetisi sedangkan sumber motivasi memungkinkan pelatih olahraga untuk menargetkan kemampuan atlet tersebut.

Untuk mengevaluasi penampilan atlet baik dalam aspek kematangan personal dan penampilan puncaknya, ada beberapa teknik atau metode latihan psikologis yang perlu diterapkan, salah satunya *goal-setting*. *Goal-setting* merupakan salah satu teknik yang efektif untuk mencapai suatu tujuan. Pencapaian tujuan harus didasarkan pada persiapan dan proses hanya memfasilitasi atlet dalam mencapai performa maksimalnya, seperti kecemasan, kepercayaan diri, dan motivasi. Kemampuan untuk menetapkan tujuan perlu dimiliki oleh pelatih dan atlet, tetapi pada kenyataannya di lapangan nampaknya tujuan yang ditetapkan pelatih pada atlet masih belum sistematis, bahkan pelatih dan atlet sebelumnya tidak menetapkan tujuan dalam proses pelatihannya, sehingga hasil pelatihan tersebut tidak menghasilkan penampilan atlet yang maksimal.

Goal-setting merupakan salah satu pondasi yang baik untuk mencapai sukses dalam program latihan keterampilan mental. Hal ini dikarenakan bahwa pelatih dan atlet dapat mencapai keberhasilannya baik teknik, taktik, dan mental, melalui penerapan prinsip *goal-setting*. *Goal-setting* mengacu kepada prosedur untuk menetapkan tujuan jangka pendek, menengah, sampai tujuan jangka panjang, yang fokus pada hasil (*outcome*), dan penampilan individu atau proses. *Goal-setting* bertujuan untuk memotivasi atlet supaya lebih produktif dan efektif.

Motivasi adalah kondisi internal yang spesifik dan mengarahkan perilaku seseorang dalam mencapai tujuan. Motivasi berasal dari bahasa latin yaitu “*movere*” yang mengandung arti “*to move*” sehingga motivasi dapat diartikan menggerakkan atau mendorong untuk bergerak melakukan sesuatu sesuai tujuan yang ditetapkan. Komarudin (2016) mendefinisikan motivasi adalah tindakan atau perilaku seseorang yang ditentukan oleh faktor dari luar dan faktor dari dalam diri. Sependapat dengan Husdarta (2018) motivasi merupakan suatu penggerak yang mendorong individu untuk mencapai kesempurnaan. Atlet yang memiliki motivasi akan melakukan olahraga untuk kesenangan dan menikmati proses belajar untuk menguasai suatu keterampilan.

Motivasi dipengaruhi oleh perbedaan kualitas permainan antara dirinya dan lawannya. Jika kualitas lawan lebih tinggi dan secara kemampuan masih bisa dikalahkan motivasi justru akan meningkat. Hal tersebut baik digunakan saat berlatih dengan lawan tanding yang lebih tinggi dari tingkat kemampuan atlet tersebut. Hal lain yang mempengaruhi motivasi adalah adanya pujian dan hukuman. Pujian dapat diperoleh melalui kerja keras yang selanjutnya hasil tersebut diberikan pujian ataupun dalam bentuk materi sehingga dapat memicu motivasi atlet untuk meraih prestasi. Hukuman merupakan upaya pelatih untuk membangun atlet dalam memperbaiki kesalahan yang selanjutnya menjadi bahan evaluasi untuk menjadi lebih baik lagi. Sehingga tidak terulang kembali pada kesempatan lain.

Salah satu aspek mental yang paling berpengaruh dalam suatu pertandingan adalah perasaan malu, menyesal, rasa takut, kurangnya motivasi, *goal* yang belum spesifik dan rasa tidak percaya diri. Hal ini juga dirasakan oleh pelatih dari SMA Negeri 1 Tebing Tinggi di lapangan Kartika. Beliau mengungkapkan bahwa atlet memiliki motivasi yang rendah, memperlihatkan minat yang kecil, kurangnya perhatian terhadap tugas-tugas saat belajar atau latihan, tidak memusatkan fisik dan psikis, sering merasa bosan atau menyerah, sering berputus asa, kurangnya dorongan serta arahan yang belum jelas membuat mereka kurang bersemangat saat latihan. semua merupakan salah satu perilaku yang kebanyakan dimiliki oleh atletnya, dimana 7 dari 11 atlet diantaranya pasti mengalami hal-hal yang disebutkan diatas dalam pertandingan terlebih lagi untuk

atlet-atlet muda sebelum maupun pada saat mengikuti pertandingan baik itu antar sekolah maupun antar klub. Adapun 11 atlet tersebut memiliki rentang umur 15-18 tahun.

Hal ini terlihat jelas pada saat sebelum mulainya pertandingan, awal mulai pertandingan, seperempat final bahkan saat final. Saat ditanya langsung ternyata mereka belum ada yang memberikan arahan saat latihan, sebelum bertanding maupun saat bertanding, selain itu juga kurangnya motivasi dari guru olahraga, dan pelatih yang hanya memberikan teknik latihan dan latihan fisik saja yang membuat atlet sering merasa minder, lelah, kurang maksimal saat latihan, meskipun sudah latihan dengan benar namun atlet kerap merasa bosan, tidak nyaman, tidak betah dan lain sebagainya. Namun setelah diberikan sedikit dorongan, arahan yang jelas membuat mereka lebih semangat saat latihan bahkan menunggu akan adanya pertandingan HSBL pada tahun 2023 yang akan mendatang untuk kedepannya nanti. Berdasarkan masalah tersebut, penulis ingin melakukan penelitian tersebut dengan judul “Pengaruh *goal-setting* terhadap peningkatan motivasi pada tim basket putra SMA Negeri 1 Tebing Tinggi”.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terendalik (Sugiyono, 2018). Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah untuk mengukur motivasi. Dalam instrument penelitian ini menggunakan metode questioner atau angket. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pretest-posttest one grup design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pre test* pengambilan data awal sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* kemudian diambil *post test* atau data akhir dengan menggunakan angket atau kuesioner. Menurut (Arikunto, 2006) Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Meneliti elemen yang ada dalam penelitian, penelitiannya juga disebut objek populasi, populasi dalam penelitian ini adalah tim basket putra SMA Negeri 1 Tebing Tinggi sebanyak 11 orang. Teknik penarikan sampel yang digunakan adalah Total sampling dimana menurut (Sugiyono, 2018) yaitu teknik penentuan sampel dengan seluruh jumlah populasi yang ada.

Tabel 1. Video Goal-Setting

No	Waktu iPelaksanaan	Kegiatan iPenelitian	Link iVideo	Ket
1. i	Jumat, i24 iMaret i2023 (Hari ipertama)	Pengisian iangket/kuesioner i(pre- test)	-	
2.	Sabtu, i25 iMaret i2023 (Hari ikedua)	Melaksanakan itreatment i(perlakuan) idalam ibentuk ipemaparan ivideo	https://vt.tiktok.com/ZSNxahn3L/ https://vt.tiktok.com/ZSNxafmhU/	
3.	Minggu, i26 iMaret i2023	Melaksanakan itreatment i(perlakuan)	https://vt.tiktok.com/ZSNxaUf	

	(Hari iketiga)	idalam ibentuk ipemaparan ivideo	3v/ https://vt.tiktok.com/ZSNx5cBuC/ i
4.	Jumat, i31 iMaret i2023 (Hari ikeempat)	Melaksanakan itreatment i(perlakuan) idalam ibentuk ipemaparan ivideo	https://vt.tiktok.com/ZSNx5taYp/ i
5.	Sabtu, i1 iApril i2023 (Hari ikelima)	Melaksanakan itreatment i(perlakuan) idalam ibentuk ipemaparan ivideo	https://vt.tiktok.com/ZSNxafnh6/ i
6.	Minggu, i2 iApril iApril (Hari ikeenam)	Melaksanakan itreatment i(perlakuan) idalam ibentuk ipemaparan ivideo	https://vt.tiktok.com/ZSNxauNPW/ i https://vt.tiktok.com/ZSNxmedsN/ i
7.	Sabtu, i8 iApril i2023 (Hari iketujuh)	Melaksanakan itreatment i(perlakuan) idalam ibentuk ipemaparan ivideo	https://vt.tiktok.com/ZSNxahvD/ i https://vt.tiktok.com/ZSNxatoSW/ i
8.	Minggu, i9 iApril i2023 (Hari ikedelapan)	Pengisian iangket/kuesioner i(post-test)	-

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Data Statistik

Tabel 2. Data iAnalisis iPre-Test idan iPost-Test

No.	Data Statistik	Pre-Test	Post-Test
1.	<i>Sampel</i>	11	11
2.	<i>Mean</i>	51,36	71,18
3.	<i>Standar Deviation</i>	2,46	3,79
4.	<i>Variance</i>	8	14
5.	<i>Minimum</i>	48	66
6.	<i>Maximum</i>	56	80
7.	<i>Sum</i>	565	783

Berdasarkan analisis pada 11 responden terhadap data *pre-test* diatas dapat disimpulkan bahwa *mean* 51,36, standar deviasi 2,46, varian 8, skor terendah 48, skor tertinggi 56 dan *sum* 565. Kemudian analisis terhadap data *Post-test* dapat disimpulkan bahwa *mean* 71,18, standar deviasi 3,79, varian 14, skor terendah 66, skor tertinggi 80 serta dengan *sum* 783.

Pengujian Hipotesis

Uji t dalam penelitian ini dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui penerimaan atau penolakan data yang diajukan. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji-t yaitu *t-Test two Paired Sample* pada taraf signifikan 5% atau 0,05 dan dibandingkan antara t_{hitung} dengan t_{tabel} (pada lampiran 11) yang dibantu dengan program *IBM SPSS statistics version 22*. Sebelum kita ke hasil uji-t, dibawah ini ditampilkan uji statistika antara *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 3. Paired iSamples iStatistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 <i>Pre-Test</i>	51,36	11	2,461	,742
<i>Post-Test</i>	71,18	11	3,790	1,143

Selanjutnya terdapat uji korelasi antara *pre-test* dan *post-test* yang sebagaimana jika nilai signifikan lebih kecil ($<$) dari 0,05 maka ada terdapat nilai korelasi antara *pre-test* dan *post test*. Dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 <i>Pre-Test & Post-Test</i>	11	,925	,000

Dari tabel di atas dapat kita ketahui nilai signifikan pada tabel yaitu 0,000 atau $< 0,05$, maka nilai tersebut signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, tentang pengaruh *goal-setting* terhadap peningkatan motivasi yaitu terdapat pengaruh *goal-setting* terhadap peningkatan motivasi pada tim basket putra SMA Negeri 1 Tebing Tinggi. Dalam instrumen penelitian ini menggunakan metode questioner atau angket untuk mengukur motivasi untuk melihat hasil dari *pre-test dan post-test*. Dengan hasil tersebut menunjukkan hipotesisnya diterima. Maka dapat diartikan bahwa *goal-setting* memiliki pengaruh yang signifikan dalam peningkatan motivasi pada tim

basket putra SMA Negeri 1 Tebing Tinggi dimana akan berpengaruh juga pada tujuan akhir yang ingin dicapai dengan adanya motivasi serta prestasi belajar peserta. Dan dapat juga disimpulkan dengan adanya perubahan pada perilaku dan mental atlet setelah diberikan *treatment* atau perlakuan kepada atlet ada banyak perubahan salah satunya yaitu bertambah atau meningkatnya motivasi sehingga membuat atlet ingin menambah jadwal latihan dan dengan waktu yang lebih lama dari sebelumnya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan perhitungan statistik yang sudah dilakukan yaitu: “terdapat pengaruh *goal-setting* terhadap peningkatan motivasi pada tim basket putra SMA Negeri 1 Tebing Tinggi” dibuktikan dengan hasil analisis data uji t dengan taraf signifikan 0,05 yang dihitung menggunakan bantuan Microsoft Excel diperoleh nilai thitung (19,818) > ttabel (1,796) dan nilai signifikan (0,000) < dari 0,05, hasil uji hipotesis tersebut menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan bahwa nilai thitung lebih besar dari ttabel. Peneliti menyarankan kepada pelatih agar dapat memotivasi atlet dalam latihan dan bisa menerapkan kegiatan *goal-setting* kepada tim basket SMA Negeri 1 Tebing Tinggi supaya bisa menjadi referensi dalam penyusunan program latihan, dan kepada peneliti selanjutnya agar dapat membuat variabel pembanding dan terprogram dengan subjek yang lain.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan motivasi pada tim basket putra SMA Negeri 1 Tebing Tinggi, yaitu:

1. Disarankan kepada pemain bola basket lebih memotivasi diri dalam mengikuti latihan dan menambah jam untuk berlatih di luar jadwal latihan sekolah guna meningkatkan kemampuan setiap individu.
2. Disarankan kepada pelatih bola basket untuk dapat menerapkan kegiatan *goal-setting* kepada tim putra bola basket SMA Negeri 1 Tebing tinggi sekiranya terjadi penurunan motivasi berlatih dari para siswa tersebut.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat membuat variabel pembanding dan terprogram dalam melakukan penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan di uji cobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang sesuai.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2006. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Ateng dalam Husdarta (2011). *Hakikat Olahraga*
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2015). Info datin: *Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia*. Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinata,(2008). *Meningkatkan Kualitas Hidup yang Lebih Luhur*
- FIBA. (2010). *Peraturan Resmi Bola basket*. San Juan, Puerto Rico: FIBA
- Hidayat, D. A, & Rahmat Doni W. (2013). “*Strategi Goal Setting untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa PTM UNNES Matakuliah Kinematika dan Dinamika*”. *Jurnal Penelitian Pendidikan*.
- Husdarta. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Husdarta, H, J, S. (2018). *Psikologi Olahraga* (4 ed.). Bandung: Alfabeta, Bandung.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga* (4 ed.). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Krause, J. V, & Nelson, C. (2018). *Basketball Skills & Drills*. Human Kinetics.
- Raynadi, F., Rachmah, D., & Akbar, S. (2017). *Hubungan Ketangguhan Mental Dengan Kecemasan Bertanding Pada Atlet Pencak Silat di Banjarbaru*. *Jurnal Ecopsy*.
- Rusli Lutan dalam Sulistiyono (2017). *Aktivitas Fisik*