
Intervensi Goal Setting Dalam Cabang Olahraga Terukur: Systematic Literature Review

Tuliss Bial Fathannisa^{1,*} Rd. Devy Citra¹ Tridinda Aprilia¹ Yusuf Hidayat²
Tommy Apriantono¹

¹ *Departement of Sport Science, School of Pharmacy, Institut Teknologi Bandung, Bandung, Indonesia*

² *Faculty of Sport Education and Health, Universitas Pendidikan Indoneisa, Bandung, Indonesia*

Diterima: 10 Mei 2022; Diperbaiki: 25 Mei 2022; Diterima terbit: 30 Juni 2022

Abstrak

Menetapkan goal setting merupakan motivasi yang dapat membantu seseorang memahami tujuan mereka dan mengembangkan keterampilan yang mereka inginkan untuk mencapainya. Penelitian ini bertujuan untuk melakukan evaluasi yang komprehensif dari literatur tentang intervensi goal setting dalam cabang olahraga terukur. Penelitian ini menggunakan metode sistematik literatur review dengan mencari topik Intervensi Goal Setting Terhadap Atlet Cabang Olahraga Terukur dengan menggunakan pangkalan data internasional, yaitu Google scholar, Scopus, Elsevier, Researchgate dan pangkalan data nasional yaitu SINTA. Dalam penelitian ini menggunakan kata kunci dalam dua bahasa yang meliputi: Intervention (intervensi), goal setting, athlete (atlet), athletic, rowing, swimming, weightlifting. Dengan kriteria adalah tahun terbit dalam kurun waktu tahun 2000-2022 dan partisipan penelitian adalah atlet cabang olahraga terukur seperti Atlet renang, dayung, atletik, sepatu roda, angkat besi. Kriteria ketiga adalah peneliti tidak mengikutsertakan artikel-artikel yang cabang olahraganya bukan termasuk cabang olahraga terukur. Pemilihan artikel untuk dikaji menggunakan panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA), yang meliputi: (1) mendefinisikan topik dan kriteria, (2) menentukan sumber informasi, (3) memilih literatur yang relevan, (4) mengumpulkan artikel dan (5) menganalisis artikel (PRISMA, 2015). Hasil dari penelitian ini sebanyak 385 hasil diidentifikasi, dimana 9 memenuhi syarat dan kriteria kelayakan sepenuhnya ditinjau. Dapat disimpulkan dari Tinjauan sistematik ini bahwa penetapan tujuan atau goal setting pada atlet cabang olahraga terukur memiliki pengaruh positif terhadap performa atlet baik dalam menyelesaikan program latihan, menghadapi rasa takut akan kegagalan, mengurangi kecemasan, dan juga dalam sebuah kompetisi.

kata kunci : Goal-Setting, Intervensi, Intervention, Atlet, Athlete, Sport.

Abstract

Setting goal setting is a motivation that can help someone understand their goals and develop the skills they want to achieve them. This study aims to conduct a comprehensive evaluation of the literature on goal setting interventions in measurable sports. This study uses a systematic method of literature review by searching for the topic of Goal Setting Intervention on Measurable Sports Athletes using international databases, namely Google Scholar, Scopus, Elsevier, Researchgate and the national database, namely SINTA. This study uses keywords in two languages which include: Intervention (intervention), goal setting, athlete (athlete), athletic, rowing, swimming, weightlifting. The criteria are the

year of publication in the period 2000-2022 and the research participants are athletes in measurable sports such as swimming, rowing, athletics, rollerblading, weightlifting. The third criterion is that researchers do not include articles whose sports are not included in measurable sports. Selection of articles for review using the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA) guidelines, which include: (1) defining topics and criteria, (2) determining sources of information, (3) selecting relevant literature, (4) collecting articles and (5) analyzing articles (PRISMA, 2015). Results from this study 385 outcomes were identified, of which 9 were eligible and the eligibility criteria were fully reviewed. It can be concluded from this systematic review that goal setting in measurable sports athletes has a positive influence on athlete performance both in completing training programs, dealing with fear of failure, reducing anxiety, and also in a competition..

Keywords: *Goal-Setting, Intervention, Intervention, Athlete, Athlete, Sport.*

PENDAHULUAN

Cabang olahraga terukur merupakan olahraga yang hasilnya dapat dilihat dari jarak tempuhnya atau hasilnya dapat dilihat secara langsung dan akurat. Olahraga terukur terdiri dari atletik, angkat berat, angkat besi, balap sepeda, menembak, panahan panjat tebing, renang, selam, sepatu roda dan dayung. Selain berlatih, atlet harus memiliki motivasi yang tinggi untuk meningkatkan performa. Motivasi yang dimiliki atlet harus didukung dengan pemahaman tujuan atau target yang akan dituju.

Salah satu latihan yang dapat diterapkan adalah goal setting, atau penerapan tujuan. Studi goal setting berakar pada bidang psikologi (Seijts et al. 2004). Biasanya goal setting digunakan untuk intervensi psikologis untuk atlet individu maupun kelompok (Jarvis 2006). Atlet yang memiliki goal setting memiliki kecemasan yang rendah karena atlet mengembangkan pemikiran akan keberhasilan mengikuti perlombaan dan mendapat pengakuan dari lingkungan sosial (Ntoumanis and Biddle 1999). Atlet yang tidak memiliki goal setting yang baik dan tidak menetapkan goal dalam latihan, dapat menjadikan atlet kurang memahami usaha yang harus dilakukan, atlet juga dapat mengembangkan ekspektasi yang berbeda dari kemampuan yang dimiliki sehingga dapat memunculkan kecemasan saat menghadapi tantangan (Cashmore 2008). Hasil studi lain menunjukkan goal setting berguna untuk membantu para peserta mendapatkan kendali dalam lingkungan latihan dan mewujudkan tujuan yang mereka tetapkan sendiri, yang memberikan pengalaman afektif yang positif seperti menambah jarak tolakan pada peluru, dan

meningkatkan jauhnya lompatan (McCarthy et al. 2010). Didukung dengan pendapat (Furlonger et al. 2017) yang menyatakan bahwa goal-setting terbukti efektif dalam membantu atlet pemula dan ahli mencapai tingkat performa yang lebih tinggi. Pada cabang olahraga panahan hasil studi menunjukkan dengan peningkatan ego dan tugas orientasi serta strategi goal setting maka terjadi peningkatan dalam motivasi, percaya diri dan kedisiplinan atlet (Journal and 2017 n.d.).

Dua jenis goals setting yang sering digunakan oleh atlet: penguasaan (atau tugas yang terlibat) dan ego (atau hasil yang terlibat) (Tenenbaum and Eklund 2007). Keterlibatan penguasaan mengacu pada situasi di mana atlet merasa kompeten untuk meningkatkan performance mereka sendiri, sedangkan keterlibatan ego mengacu pada situasi di mana atlet merasa kemampuannya lebih baik dibandingkan orang lain (Pop, Grosu, and Zadic 2021). Menurut (Hidayat, Juliantine, and Hambali 2020) Proses goal setting efektif karena fungsinya dalam memfokuskan perhatian siswa secara khusus pada aspek-aspek kunci dari keterampilan gerakan dan upaya bertahap untuk meningkatkan akurasi keterampilan gerakan. Sementara itu, tujuan dinamisnya adalah terbukti efektif karena memiliki fungsi untuk menyampaikan berbagai sumber informasi kompetensi kepada atlet-siswa yang bisa saling melengkapi dan menguatkan. Prosedur penetapan tujuan telah digunakan di banyak olahraga yang berbeda, dan telah terbukti menjadi komponen yang bermanfaat untuk meningkatkan kinerja olahraga (Hidayat et al. 2020).

Berdasarkan beberapa penelitian menunjukkan hasil yang lengkap dari berbagai sudut pandang mengenai goal setting pada cabang olahraga terukur. Namun, belum ada kajian yang merangkum keseluruhan data yang dapat mempermudah untuk menggali informasi mengenai penerapan goal setting pada cabang olahraga terukur. Dengan demikian kajian sistematik ini bertujuan untuk melakukan evaluasi yang komprehensif dari literatur tentang intervensi goal setting dalam cabang olahraga terukur. Sehingga hasil dari kajian sistematik ini dapat

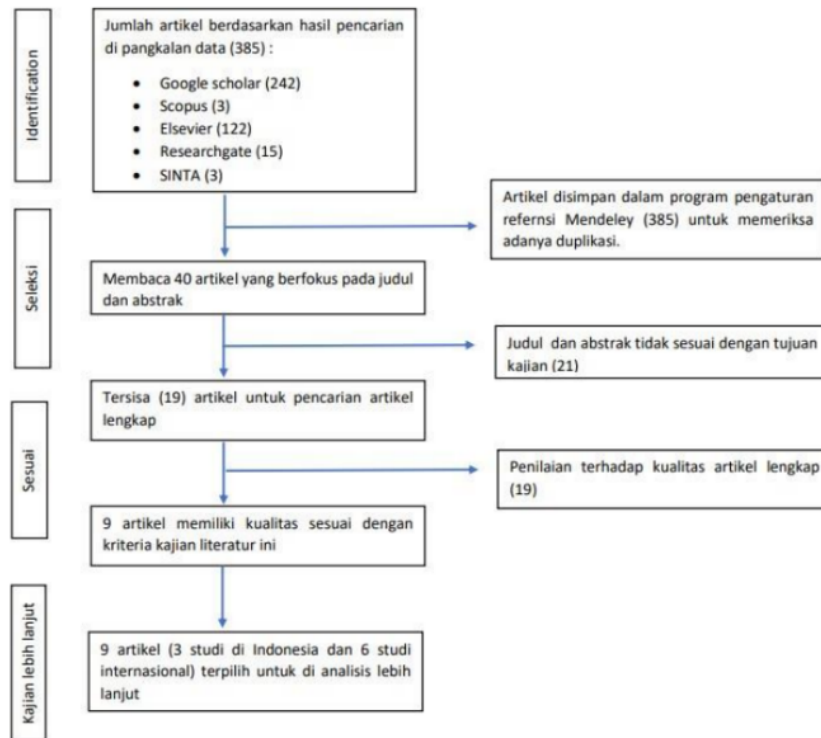
dijadikan rumusan dan gambaran penerapan goal setting dalam cabang olahraga terukur.

METODE

Peneliti melakukan pencarian artikel dengan topik Intervensi Goal Setting Terhadap Atlet Cabang Olahraga Terukur dengan menggunakan pangkalan data internasional, yaitu Google scholar, Scopus, Elsevier, Researchgate dan pangkalan data nasional yaitu SINTA. Keempat pangkalan data tersebut dipilih karena kemudahan akses untuk mendapatkan artikel yang lengkap, sehingga artikel dapat dianalisis secara mendalam dan detail. Untuk menelusuri artikel terkait, kami menggunakan kata kunci dalam dwi bahasa, yaitu bahasa Inggris dan Indonesia. Kata kunci tersebut meliputi: Intervention (intervensi), goal setting, athlete (atlet), rowing, swimming, weightlifting.

Penggunaan kata kunci berbahasa Inggris bertujuan untuk mendapatkan artikel yang mungkin ditulis oleh peneliti internasional dan Indonesia yang dipublikasikan di jurnal internasional atau jurnal yang berbahasa Inggris. Penggunaan kata kunci berbahasa Indonesia dikarenakan banyak penelitian Indonesia yang belum didesiminasikan melalui publikasi international berbahasa Inggris. Peneliti menentukan tiga kriteria utama dalam pemilihan artikel. Kriteria pertama adalah artikel tersebut diterbitkan dalam kurun waktu tahun 2000-2022. Dalam rentang waktu tersebut, diharapkan bahwa isi artikel masih relevan. Kriteria kedua adalah partisipan penelitian adalah atlet cabang olahraga terukur seperti Atlet renang, dayung, atletik, angkat besi. Kriteria ketiga adalah peneliti tidak mengikutsertakan artikel-artikel yang cabang olahraganya bukan termasuk cabang olahraga terukur. Pemilihan artikel untuk dikaji menggunakan panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis (PRISMA), yang meliputi: (1) mendefinisikan topik dan kriteria, (2) menentukan sumber informasi, (3) memilih literatur yang relevan, (4) mengumpulkan artikel dan (5) menganalisis

artikel (PRISMA, 2015). Alur pemilihan artikel sesuai dengan langkah-langkah PRISMA, yang dijelaskan pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses pengumpulan Data

HASIL

Berdasarkan hasil penelusuran artikel, ditemukan 385 artikel dari empat pangkalan data sebagai berikut: Google scholar (242 artikel), Scopus (3 artikel), Elsevier (122 artikel), Researchgate (15 artikel) dan SINTA (3 artikel). Selanjutnya, artikel-artikel tersebut disimpan dalam program pengaturan referensi, yaitu Mendeley untuk memeriksa adanya duplikasi data artikel. Hasil pemeriksaan yang berfokus pada judul dan abstrak akhirnya tersisa menjadi 40 artikel. Setelah dilakukan pembacaan judul dan abstrak, 12 artikel dieliminasi karena judul tidak sesuai dengan tujuan penelitian, dan 9 abstrak tidak relevan isinya. Tersisa 19 artikel untuk pencarian lengkap. Setelah diidentifikasi 9 artikel memiliki kualitas yang sesuai dengan kriteria kajian literature. Hasil akhir 9 artikel terpilih untuk di analisis lebih lanjut (6 artikel internasional dan 3 artikel di Indonesia). Pengumpulan data pada penelitian-penelitian tersebut dilakukan dengan metode wawancara dan observasi. Proses ini dapat dilihat pada Gambar 1.

Temuan dan Bahasan

Berdasarkan hasil analisis 9 artikel, intervensi goal setting dalam cabang olahraga terukur pada jurnal internasional dan Indonesia dirangkum pada tabel 1 yang disajikan pada lampiran.

DISKUSI

Hasil kajian yang didapatkan adalah jika membandingkan peserta dalam kontrol atau kondisi dasar, peserta dalam kelompok goal setting terlihat dapat meningkatkan performa, dan menunjukkan perubahan perilaku yang konsisten. Kelompok yang menggunakan goal setting dalam latihannya dapat menetapkan tujuan yang sesuai dengan keyakinan kognitif mereka tentang apa yang dibutuhkan untuk memaksimalkan pencapaian (Harwood, Hardy, and Swain 2000). Ditambahkan oleh (Locke and Latham 2002) bahwa goal setting penting dilakukan agar dapat membantu untuk tetap fokus pada sasaran yang akan dicapai. Ada beberapa tahapan yang dikemukakan oleh para ahli psikologi mengenai prosedur penggunaan goal setting dengan menggunakan metode SMART (Specific, Measurable, Attainable, Realistic, Timely) (Doran 1981). Kajian ini juga menemukan bahwa goal setting berfokus terhadap pengaruh performa atlet saat latihan ataupun pertandingan yang dilihat dari tingkat usia dan kemampuan. selain itu goal setting juga berkaitan dengan perubahan positif yang terjadi dalam aspek psikologis lainnya. Ada 4 prinsip utama saat akan menetapkan goal setting yaitu Difficulty, Specificity, Acceptance, dan Feedback (Jeong, Healy, and McEwan 2021).

Beberapa literatur memfokuskan pada prinsip difficulty goal setting yang dimana penetapan tujuan yang sulit akan meningkatkan performa dibandingkan dengan goal yang mudah. Semakin sulit mencapai tujuan maka individu akan melakukan usaha yang lebih besar untuk mencapainya (Jeong et al. 2021). Hal ini diperkuat oleh (Liu et al. 2012) yang mengatakan bahwa tujuan yang sulit atau menantang dapat meningkatkan performa atlet. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik atau mastery goal orientation (MGO) dapat mengembangkan performa dan kompetensi mereka melalui penguasaan situasi yang menantang. Atlet yang memiliki orientasi ini akan menganggap kesulitan sebagai peluang untuk belajar (Dweck, Hong, and Chiu 1993). Bahasan lain yang banyak di sorot yaitu prinsi

Specificity, karena tujuan yang spesifik akan lebih efektif dibandingkan dengan goal yang subjektif atau tidak ada goal. Diperkuat oleh (Ward 2011) tujuan yang dibuat harus spesifik dan sulit dengan konsekuensi tercapai atau tidaknya tujuan yang ditentukan. Goal setting yang jelas dan tertanam dalam jiwa atlet membuat atlet memiliki kemampuan untuk menentukan targettarget latihannya. Maka dari itu hasil kajian literatur yang didapat menyatakan bahwa tidak ada peningkatan yang signifikan antara kelompok kontrol (yang tidak menerepkan goal setting) jika dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan goal setting (Shields et al. 2017).

Di sisi lain prinsip acceptance goal setting mendapat lebih sedikit perhatian dibanding prinsip ynag lain. Acceptance goal setting lebih efektif jika ditetapkan atau dibuat sendiri oleh atlet. Hal tersebut akan mengeleminasi gejala negatif selama latihan dan menguatkan energi positif untuk mencapai tujuannya yaitu prestasi (Journal and 2017 n.d.). Beberapa peneliti yang selama 35 tahun mendalami goal setting mengemukakan bahwa 90% hasil studi menunjukkan pengaruh positif goal setting terhadap prestasi atlet. Atlet yang tidak ada komitmen berkelanjutan tidak akan mengalami peningkatan pada performanya (Locke and Latham 2016). Sedangkan untuk feedback goal tidak akan efektif jika tidak diberikan umpan balik. Feedback atau umpan balik disini diartikan sebagai “knowledge of results” (Neubert 1998).Sedangkan atlet yang kurang mendapatkan umpan balik mengakibatkan pola ketergantungan antara hasil percobaan serupa dengan yang dihasilkan oleh kurangnya tujuan (Krenn, Würth, and Hergovich 2013).

Dari hasil sistematis yang telah dilakukan di atas, diharapkan dapat mengisi kesenjangan dalam penelitian mengenai intervensi goal setting dan menjadi sumber rujukan bagi para atlet maupun pelatih yang membutuhkan informasi mengenai intervensi goal setting dala cabang olahraga terukur. Dalam penelitian selanjutnya, baiknya penulis mempertimbangkan penelitian mengenai goal setting dalam cabang olahraga terukur dengan sampel yang lebih bervariasi dan sumber rujukan yang lebih luas untuk mengeksplorasi intervensi goal setting dalam cabang olahraga terukur.

KESIMPULAN

Tinjauan sistematis ini menyimpulkan bahwa intervensi goal setting pada cabang olahraga terukur memiliki dampak yang positif untuk meningkatkan performa dalam menyelesaikan program latihan, mengurangi kecemasan, menghadapi rasa takut akan kegagalan, dan juga dalam menghadapi kompetisi. Hal ini disebabkan oleh adanya konsistensi pada atlet dalam menetapkan tujuan yang diyakini dapat meningkatkan hasil yang ingin dicapai

REFERENSI

- Alschuler, Kevin N., Daniel Whibley, Nicole M. Alberts, Makena Kaylor, and Anna L. Kratz. 2020. "The Physical and Psychological Experience of Rowing the North Atlantic Solo and Unassisted." *Wilderness and Environmental Medicine* 31(2):144–50. doi: 10.1016/j.wem.2019.12.008.
- Boyce, B. Ann, and Valerie K. Wayda. 2016. "The Effects of Assigned and Self-Set Goals on Task Performance." *Journal of Sport and Exercise Psychology* 16(3):258–69. doi: 10.1123/jsep.16.3.258.
- Cashmore, Ellis. 2008. *Sport and Exercise Psychology: The Key Concepts*.
- Doran, George T. 1981. "There's a SMART Way to Write Management's Goals and Objectives. *Management Review*." 70(11):35–36.
- Dweck, Carol S., Ying yi Hong, and Chi yue Chiu. 1993. "Implicit Theories Individual Differences in the Likelihood and Meaning of Dispositional Inference." *Personality and Social Psychology Bulletin* 19(5):644–56. doi: 10.1177/0146167293195015.
- Furlonger, Brett E., Andrew Oey, Dennis W. Moore, Margherita Busacca, and Douglas Scott. 2017. "Improving Amateur Indoor Rock Climbing Performance Using a Changing Criterion Design Within a Self- Management Program." *The Sport Journal* 1(55):1–21.
- Harwood, Chris G., Lew Hardy, and Austin Swain. 2000. "Achievment Goals in Sport: A Critique of Conceptual and Measurement Issues." *Journal of Sport & Exercise Psychology* 22(3):235–55.
- Hidayat, Yusuf, Tite Juliantine, and Burhan Hambali. 2020. "The Time Series Design Application of Clear Lob Basic Skill Mastery: An Analysis of the Functions of the Types of Goal Setting." 21(August 2019):358–61. doi: 10.2991/ahsr.k.200214.096.
- Jarvis, Matt. 2006. *Sport Psychology: A Student's Handbook*.
- Jeong, Yoon Hyuk, Laura Catherine Healy, and Desmond McEwan. 2021. "The Application of Goal Setting Theory to Goal Setting Interventions in Sport: A Systematic Review." *International Review of Sport and Exercise Psychology* 0(0):1–26. doi: 10.1080/1750984X.2021.1901298.

Journal, N. Nurkholis-Indonesia Performance, and undefined 2017. n.d. "Goal Setting: Pendampingan Pada Atlet Panahan PPLP Jawa Timur." *Journal2.Um.Ac.Id.*

Krenn, Björn, Sabine Würth, and Andreas Hergovich. 2013. "The Impact of Feedback on Goal Setting and Task Performance." *Swiss Journal of Psychology* 72(2):79–89. doi: 10.1024/1421-0185/a000101.

Liu, Weina, Chenglin Zhou, Liu Ji, and Jack Watson. 2012. "The Effect of Goal Setting Difficulty on Serving Success in Table Tennis and the Mediating Mechanism of Self-Regulation." *Journal of Human Kinetics* 33(1):173–85. doi: 10.2478/v10078-012-0056-y.

Locke, Edwin A., and Gary P. Latham. 2002. "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation. A 35-Year Odyssey." *American Psychologist* 57(9):705–17.

Locke, Edwin A., and Gary P. Latham. 2016. "The Application of Goal Setting to Sports." *Journal of Sport Psychology* 7(3):205–22. doi: 10.1123/jsp.7.3.205.

McCarthy, Paul J., Marc V. Jones, Chris G. Harwood, and Laura Davenport. 2010. "Using Goal Setting to Enhance Positive Affect among Junior Multievent Athletes." *Journal of Clinical Sport Psychology* 4(1):53–68. doi: 10.1123/jcsp.4.1.53.

Meggs, Jennifer, and Mark A. Chen. 2019. "Competitive Performance Effects of Psychological Skill Training for Youth Swimmers." *Perceptual and Motor Skills* 126(5):886–903. doi: 10.1177/0031512519852533.

Neubert, Mitchell J. 1998. "The Value of Feedback and Goal Setting over Goal Setting Alone and Potential Moderators of This Effect: A Meta-Analysis." *Human Performance* 11(4):321–35. doi: 10.1207/s15327043hup1104_2.

Ntoumanis, N., and Stuart J. H. Biddle. 1999. "Affect and Achievement Goals in Physical Activity: A Meta-Analysis." *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* 9(6):315–32. doi: 10.1111/j.1600-0838.1999.tb00253.x.

Nurkholis. 2017. "Goal Setting: Pendampingan Pada Atlet Panahan PPLP Jawa Timur." *Indonesia Performance Journal* 1(2):119–24.

Pop, Rareș-Mihai, Emilia Florina Grosu, and Alexandru Zadic. 2021. "A Systematic Review of Goal Setting Interventions to Improve Sports Performance." *Studia Universitatis Babeș-Bolyai Educatio Artis Gymnasticae* 66(1). doi: 10.24193/subbeag.66(1).04.

Rahayu, Estu, and Olivevia Prabandini Mulyana. 2015. "Hubungan Antara Goal-Setting Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Atlet Renang." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 3(2):1–5.

Seijts, Gerard H., Gary P. Latham, Kevin Tasa, and Brandon W. Latham. 2004. "Goal Setting and Goal Orientation: An Integration of Two Different yet Related Literatures." *Academy of Management Journal* 47(2):227–39. doi: 10.2307/20159574.

Shields, Morgan R., M. Alison Brooks, Kelli F. Koltyn, Jee Seon Kim, and Dane B. Cook. 2017. *Cognitive Resilience and Psychological Responses across a Collegiate Rowing Season*. Vol. 49.

Simões, Paulo, José Vasconcelos-Raposo, António Silva, and Helder M. Fernandes. 2012. "Effects of a Process-Oriented Goal Setting Model on Swimmer's Performance." *Journal of Human Kinetics* 32(1):65–76. doi: 10.2478/v10078-012-0024-6.

Tenenbaum, Gershon, and Robert Charles Eklund. 2007. *Sport Psychology Handbook of Psychology*.

Ward, Phillip. 2011. "Behavioral Sport Psychology." *Behavioral Sport Psychology* 99–112. doi: 10.1007/978-1-4614-0070-7.

Wiguna, N. M. A. ..., and I. G. A. P. .. Budisetyani. 2020. "Efikasi Diri Dan Goal Setting Terhadap Kecemasan Menghadapi Lomba Pada Atlet Renang Klub Di Denpasar." *Jurnal Psikologi Udayana* 1(Kesehatan Mental dan Budaya):122–31.

Wikman, J. M., R. Stelter, M. Melzer, M. L. T. Hauge, and A. M. Elbe. 2014. "Effects of Goal Setting on Fear of Failure in Young Elite Athletes." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 12(3):185–205. doi: 10.1080/1612197X.2014.881070.