



Latihan *Goal Setting* pada Siswa Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau

Alficandra¹, Raihanatu Binqalbi Ruzain², Zulkifli³, Arsy Ash Shiddiqy⁴, Al Hilal hamdi⁵, Karen Prisilia⁶

Program Studi Pendidikan Jasmani^{1,3,5,6}, Psikologi², Hubungan International³
Universitas Islam Riau

e-mail: candraa@edu.uir.ac.id, raihanatu.binqolbi@psy.uir.ac.id,
zulkifli.darwis@edu.uir.ac.id, arsyhiddiq@soc.uir.ac.id,
alhilalhamdi15@student.uir.ac.id, karenprisilia@student.uir.ac.id

Abstrak

Banyaknya gangguan yang menarik perhatian siswa dapat menurunkan konsentrasi dan motivasi belajar, sehingga berdampak pada rendahnya performa pembelajaran Pendidikan Jasmani. Menyikapi rendahnya motivasi tersebut, guru Pendidikan Jasmani perlu menumbuhkan motivasi belajar siswa melalui pelatihan *goal setting*. Berdasarkan kesepakatan tim Pengabdian kepada Masyarakat, solusi yang ditawarkan meliputi membantu siswa menentukan tujuan masa depan, memperkuat kepercayaan diri, serta melibatkan siswa dalam permainan edukatif yang mendorong mereka menuliskan tujuan yang ingin dicapai. Kegiatan dilanjutkan dengan pembuatan “pohon harapan” sebagai refleksi aktivitas positif yang dapat dilakukan siswa dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan meliputi ceramah, demonstrasi, diskusi, dan evaluasi. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan siswa mengenai pentingnya latihan *goal setting* serta memberikan alternatif strategi pembelajaran yang lebih menarik dan tidak membosankan.

Kata Kunci: *Penerapan, Latihan Goal Setting.*

Abstract

Various distractions that attract students' attention can reduce concentration and learning motivation, which in turn affects performance in Physical Education learning. In response to this low level of motivation, Physical Education teachers need to foster students' learning motivation through *goal-setting* training. Based on an agreement with the Community Service team, the proposed solutions include helping students identify their future goals, strengthening their self-confidence, and engaging them in educational games in which students are asked to write down the goals they want to achieve. The activity is followed by the creation of a “hope tree” as a reflection of positive daily activities that students can consistently practice. The methods used in this program include lectures, demonstrations, discussions, and evaluations. The results of this Community Service activity indicate an increase in participants' knowledge of the role of *goal-setting* training and provide practical strategies that can be applied in the teaching and learning process to prevent boredom.

Keywords: *Application, Goal Setting Practice.*

PENDAHULUAN

Goal *setting* merupakan kerangka teori kognitif-motivasi yang menjelaskan bahwa individu secara sadar menetapkan tujuan spesifik sebagai arah perilaku untuk mencapai hasil yang diharapkan. Tujuan yang jelas dan terukur berfungsi sebagai pengatur langsung tindakan individu karena mampu memfokuskan perhatian, meningkatkan usaha, serta mempertahankan keterlibatan dalam proses pencapaian tujuan (Morisano et al., 2015; Latham & Seijts, 2016). Dalam konteks pendidikan, goal setting membantu peserta didik mengarahkan perilaku belajarnya serta mengevaluasi kemampuan diri berdasarkan usaha dan strategi yang telah dilakukan (Zimmerman & Schunk, 2015). Penelitian empiris menunjukkan bahwa penetapan tujuan akademik yang menantang namun realistis berkontribusi terhadap peningkatan motivasi, persistensi, dan performa belajar siswa (Schippers et al., 2015; Sitzmann & Ely, 2017). Mekanisme goal setting bekerja melalui pengembangan strategi yang relevan, mobilisasi usaha, peningkatan durasi keterlibatan, serta penguatan motivasi intrinsik dalam pembelajaran (Kooij et al., 2018).

Pada praktiknya, pembelajaran Pendidikan Jasmani masih menghadapi berbagai kendala yang menyebabkan tujuan pembelajaran belum tercapai secara optimal. Kurangnya efektivitas pembelajaran sering dipengaruhi oleh rendahnya motivasi belajar siswa, keterbatasan interaksi pedagogis, serta metode pembelajaran yang kurang variatif (Baena-Extremera et al., 2016). Faktor-faktor yang memengaruhi performa belajar siswa mencakup faktor internal seperti motivasi, minat, dan kemampuan awal, serta faktor eksternal seperti lingkungan belajar, sarana prasarana, dan strategi pembelajaran guru (Ntoumanis et al., 2021; Casey & Kirk, 2021). Fenomena seperti keterlambatan mengumpulkan tugas, rendahnya keterlibatan dalam aktivitas pembelajaran, dan kurangnya disiplin belajar mengindikasikan lemahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani.

Oleh karena itu, diperlukan alternatif pendekatan pembelajaran yang mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, salah satunya melalui pelatihan goal setting. Pelatihan goal setting terbukti efektif dalam membantu siswa menetapkan tujuan belajar, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendorong perilaku belajar yang lebih terarah dan bertanggung jawab (Burnette et al., 2020; Martin et al., 2017). Dengan demikian, guru Pendidikan Jasmani memiliki peran strategis dalam mengimplementasikan latihan goal setting sebagai upaya sistematis untuk meningkatkan kualitas proses pembelajaran dan performa belajar siswa secara berkelanjutan.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan November 2025 di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau dengan melibatkan 45 siswa sebagai peserta pelatihan. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dalam dua tahap utama, yaitu tahap survei dan tahap pelatihan. Tahap survei dilakukan untuk memperoleh gambaran awal mengenai pemahaman dan kebutuhan siswa terkait latihan *goal setting* dalam

pembelajaran Pendidikan Jasmani. Selanjutnya, tahap pelatihan dilaksanakan dengan menerapkan beberapa metode pembelajaran yang saling melengkapi. Metode ceramah digunakan untuk memberikan pemahaman konseptual mengenai pengertian, tujuan, serta peran latihan *goal setting* dalam meningkatkan motivasi dan performa siswa baik dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani di sekolah maupun dalam kegiatan latihan olahraga. Metode demonstrasi bertujuan memberikan pengalaman langsung kepada peserta tentang cara menyusun dan menerapkan latihan *goal setting* secara sistematis. Sementara itu, metode diskusi dan evaluasi digunakan sebagai sarana interaksi dua arah, di mana peserta dapat mengajukan pertanyaan, menyampaikan pengalaman, serta merefleksikan peranan latihan *goal setting* dalam mendukung proses pembelajaran dan latihan Pendidikan Jasmani.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menerapkan latihan *goal setting* pada siswa sekolah Olahraga. Peserta yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini yaitu 45 peserta didik. Kegiatan ini berlangsung selama 4 hari dari tanggal 12-15 November 2025, bertempat di Sekolah Khusus Olahraga (SKO) Riau. Adapun prosedur pelaksanaan kegiatan yaitu pengurusan perijinan di kampus Universitas Islam Riau dan di sekolah, Selanjutnya, Tim pengabdian melakukan sosialisasi kepada pihak sekolah dan melaksanakan praktik latihan *goal setting* kepada siswa dari tanggal 12-15 November 2025. Pelatihan dilakukan dengan menyampaikan materi berkaitan dengan cara latihan *goal setting* dan peranan latihan *goal setting* tersebut dengan metode ceramah, demonstrasi dan diskusi. Pada sesi diskusi, pemateri menyampaikan secara menyeluruh beberapa latihan *goal setting*, seperti latihan membuat panah tujuan, pohon harapan dan catatan harian. Diakhir kegiatan didapatkan 85 % peserta sudah paham dan dapat melakukan latihan *goal setting* sesuai harapan yang diinginkan. Pada hari terakhir dilakukan penyerahan alat cinderamata kepada sekolah. Selanjutnya pemateri juga menyampaikan kepada guru dan pelatih yang menjadi peserta kegiatan terutama kepada pelatih cabang agar digalakkan melakukan latihan *goal setting*.

Melalui diskusi bersama siswa, teridentifikasi beberapa permasalahan utama, antara lain rendahnya kepercayaan diri siswa dalam mengekspresikan kemampuan pada cabang olahraga yang ditekuni serta kurangnya motivasi dalam mengikuti latihan. Kondisi tersebut berdampak pada keterlambatan penguasaan teknik dan peningkatan kondisi fisik siswa. Latihan *goal setting* dipandang sebagai salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut karena mampu meningkatkan motivasi, komitmen, dan keterlibatan siswa dalam proses latihan (Morisano et al., 2015).

Secara teoritis, *goal setting* merupakan teori kognitif yang menekankan bahwa individu memiliki dorongan untuk mencapai tujuan spesifik, dan tujuan tersebut berfungsi sebagai pengatur langsung perilaku serta usaha yang dilakukan individu (Latham & Seijts, 2016). Dengan demikian, penerapan latihan

goal setting di lingkungan sekolah olahraga diharapkan dapat membantu siswa mengembangkan motivasi, disiplin, dan performa latihan secara berkelanjutan. Untuk kegiatan dapat di lihat seperti gambar di bawah.



Gambar 1. Pemberian Materi

Kegiatan Pengabdian ini terlaksana dengan baik dari awal sampai akhir kegiatan tanpa memiliki kendala yang berarti. Tampak antusias yang cukup tinggi dari para peserta saat mengikuti kegiatan. Pada sesi diskusi terlihat semua peserta aktif terlibat dalam diskusi terkait bagaimana melakukan *goal setting* dan di akhiri dengan foto bersama.



Gambar 2. Foto Bersama

SIMPULAN

Pada awal sebelum kegiatan, masih terdapat peserta yang belum paham dan belum tau Latihan *goal setting*. Hal ini disebabkan minimnya informasi dan pengetahuan terkait latihan *goal setting* dan kurangnya sosialisasi latihan itu sendiri. Selanjutnya setelah diberikan pemahaman dan materi dan praktek latihan *goal setting*, barulah peserta sedikit demi sedikit dapat mengingat dan memahami latihan *goal setting*. Dari hasil kegiatan ini sudah diperoleh 85% peserta sudah memahami cara dan peranan latihan *goal setting* dalam latihan. Kegiatan ini diharapkan dapat ditingkatkan berikutnya dengan cara melakukannya di daerah atau kabupaten lain yang ada di Provinsi Riau sehingga dapat membantu para guru penjas dalam melakukan latihan *goal setting* dalam

proses belajar pembelajaran di sekolah. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau melalui Pusat Pengabdian Masyarakat atas bantuan dana anggaran tahun 2025 dan fasilitas yang diberikan untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dan Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang terlibat sehingga kegiatan pengabdian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baena-Extremera, A., Gómez-López, M., Granero-Gallegos, A., & Martínez-Molina, M. (2016). Model-based teaching in physical education and student motivation. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(4), 334–348.
- Burnette, J. L., Russell, M. V., Hoyt, C. L., Orvidas, K., & Widman, L. (2020). An integrative meta-analysis of growth mindset interventions. *Psychological Bulletin*, 146(6), 477–520.
- Casey, A., & Kirk, D. (2021). Models-based practice in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 40(4), 543–552.
- Kooij, D. T. A. M., Kanfer, R., Betts, M., & Rudolph, C. W. (2018). Future time perspective and goal striving. *Journal of Applied Psychology*, 103(8), 867–893.
- Latham, G. P., & Seijts, G. H. (2016). Goal setting in the modern workplace. *Organizational Dynamics*, 45(4), 271–277. <https://doi.org/10.1016/j.orgdyn.2016.07.002>
- Martin, A. J., Ginns, P., Brackett, M. A., Malmberg, L. E., & Hall, J. (2017). Goal setting and motivation in education. *Educational Psychology Review*, 29(3), 419–447.
- Morisano, D., Hirsh, J. B., Peterson, J. B., Pihl, R. O., & Shore, B. M. (2015). Setting, elaborating, and reflecting on personal goals improves academic performance. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 459–475. <https://doi.org/10.1037/a0038908>
- Ntoumanis, N., Quested, E., Reeve, J., & Cheon, S. H. (2021). Need-supportive teaching in physical education. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–413.
- Schippers, M. C., Scheepers, A. W. A., & Peterson, J. B. (2015). A goal-setting intervention closes achievement gaps. *Journal of Applied Psychology*, 100(2), 429–438.
- Sitzmann, T., & Ely, K. (2017). Self-regulated learning and performance. *Personnel Psychology*, 70(2), 353–388.