

**EFEKTIFITAS PELATIHAN MOTIVASIONAL *GOAL SETTING* UNTUK
MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET
BADMINTON TIM PRA PON SUMATERA BARAT**

SKRIPSI

Diajukan kepada Tim Skripsi Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai salah satu persyaratan guna memperoleh Gelar Sarjana Psikologi



Arief Salim

Nim.1202801

Pembimbing

Yanladila Yeltas Putra S.Psi., M.A

Prima Aulia S.Psi., M.Psi., Psikolog

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI JURUSAN
BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2016**

PERSETUJUAN SKRIPSI

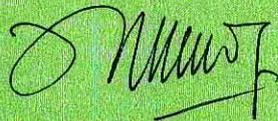
EFEKTIFITAS PELATIHAN MOTIVASIONAL *GOAL SETTING* UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI PADA ATLET BADMINTON TIM PRA PON SUMATERA BARAT

Nama : Arief Salim
NIM : 1202801
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, Juli 2016

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M. A
NIP. 19830621 201012 1 005

Pembimbing II,



Prima Aulia S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIP. 19861104 201404 1 004

PENGESAHAN

**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang**

Judul : Efektifitas Pelatihan Motivasional *Goal Setting* untuk
Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Atlet
Badminton Tim Pra PON Sumatera Barat

Nama : Arief Salim

NIM/BP : 1202801/2012

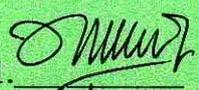
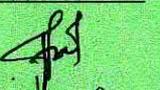
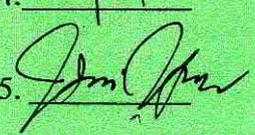
Program Studi : Psikologi

Jurusan : Bimbingan dan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Bukittinggi, Juli 2016

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A	1. 
2. Sekretaris : Prima Aulia, S.Psi., M.Psi., Psikolog	2. 
3. Anggota : Tuti Rahmi, S.Psi., M.Psi., Psikolog	3. 
4. Anggota : Rinaldi, S.Psi., M.Si	4. 
5. Anggota : Zulmi Yusra, S.Psi., Psikolog	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Juli 2016

Yang menyatakan,

Arief Salim

HALAMAN PERSEMBAHAN

Yang Utama Dari Segalanya...

Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW.

Kupersembahkan karya sederhana ini kepada orang yang sangat kukasihi dan kusayangi.

Bapak dan Inangku tercinta

Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terima kasih yang tiada terhingga kupersembahkan karya kecil ini kepada Inang dan Bapak yang telah memberikan kasih sayang, segala dukungan, dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. Semoga ini menjadi langkah awal untuk membuat Inang dan Bapak bahagia karna kusadar, selama ini belum bisa berbuat yang lebih. Untuk Inang dan Bapak yang selalu membuatku termotivasi dan selalu menyirami kasih sayang, selalu mendoakanku, selalu menasehatiku menjadi lebih baik,

Terima Kasih Inang.... Terima Kasih Bapak...

My Brother's dan Sister

Untuk abang dan kakak ku, tiada yang paling mengharukan saat kumpul bersama kalian, walaupun sering bertengkar tapi hal itu selalu menjadi warna yang tak akan bisa tergantikan, terima kasih atas doa dan bantuan kalian selama ini, hanya karya kecil ini yang dapat aku persembahkan. Maaf belum bisa menjadi kebanggaan seutuhnya, tapi aku akan selalu menjadi yang terbaik untuk kalian semua...

My Colleagues

Kepada Pak Well, Ferizko, Mas Pram, Bg Kevin, Bg Eka, Akbar, Maghfirah, Cuded, Katik, Farel, Adrian, Bobi, Doli, Winta, Sucia, Mamem, Rahmatika, Aulia Rahman Alfarez, Bg Budi (kabuik) Bg Putra, Bg Afri, Bg Sadamm, Hanif, Dayat, Fadzil, Pak WO, Nurul, Ucay, Sri Aul, Atuak salvino, Tarnok, Novi, icang, Bg Ade, Bg tio saya ucapkan terimakasih. Terima kasih telah menjadi teman dna membantu dalam penyelesaian skripsi ini. Special Kepada Desra Yeni yang selalu tabah dan sabar menemaniku. Tidak lupa kepada Teman kecil ku, Panjul, Farid, Ajeng, Ilew, Alek yang selalu menemaniku ketika Kota Bukittingi mulai tidak ramah kepadaku. Hanya Sepenggal kata ini yang bisa aku ucapkan sebagai wujud terima kasih ku kepada kalian semua. Semoga kita bisa bertemu lagi sebagai partner di dunia kerja kelak dan sebagai sahabat selamanya .. Aminn

Dosen Pembimbing , Dosen Pengajar serta Staf Akademik..

Pak Yanladila Yeltas Putra S.Psi., M.A dan Pak Prima Aulia S.Psi., M.Psi., Psikolog yang sangat membantu ku dalam penyelesaian Skripsi ini. Terima kasih telah membimbingku dengan sabar, belum terfikir bagiku bagaimana membalas jasa dan ilmu yang telah kalian berikan kepadaku selama proses penyelesaian skripsi ini. Semoga kelak saya bisa membanggakan kalian. Tak lupa juga kepada Bapak Rinaldi S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing akademik ku yang selalu megajarkanku bagaimana pahitnya menjalani pendidikan ini dan juga betapa manisnya buah yang akan kita petik jika kita dapat melalui nya dengan sabar dan tetap berfikir positif. Hanya barisan kata – kata ini sebagai tanda hormat ku kepada kalian.

Kepada dosen - dosen psikologi UNP, Pak Anto, Buk Tuti, Buk Yana, Buk Moli, Buk Helen, Buk Yati, Buk niken, Buk Yolif, Terima Kasih banyak untuk ilmu , didikan dan pengalaman yang sangat berarti yang telah kalian berikan kepadaku. Banyak hal yang pernah aku lakukan sehingga membuat kalian kecewa dan aku pun juga kecewa, namun dihati kecil ini selalu terbersit rasa Hormat dan Bangga kepada kalian semua. Terimakasih. Terimakasih Terimakasih.

Staf akademik, Bapak Acin . Terimakasih banyak atas semua bantuan dalam hal surat menyurat serta terkadang juga menjadi tempat curhat ku dalam mengurus skripsi ini.

Keluarga Besar Psikologi UNP

Kepada seluruh Teman Angkatan 2012 ; terimakasih atas bantuan dan kerja sama nya selama ini, Kepada senior 2011, 2010 dan 2009 terima kasih telah menjadi senior yang baik. Kepada Angkatan 2013, 2014, dan 2015 . Terimakasih telah menjadi junior yang baik .

Kepada Pak Bas, Ni Era, telah menjaga dan merawat kampus tercinta kita ini. Kepada Bunda kantin, terimakasih .

Serta semua pihak yg sudah membantu selama penyelesaian Skripsi ini...

Arief Salim

085374730566 / arief.eny10@gmail.com

Bukittinggi, Rabu 27 Juli 2016, pukul 10.15 PM

ABSTRAK

Judul : Efektifitas Pelatihan Motivasional *Goal Setting* Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Pada Atlet Badminton Tim Pra PON Sumatera Barat.

Nama : Arief Salim

Pembimbing : 1. Yanladila Yeltas Putra S.Psi, M.A
2. Prima Aulia S.Psi., M.Psi., Psikolog

Penelitian ini berawal dari hasil observasi dan wawancara peneliti dengan pelatih dan atlet bulutangkis di Sumatera Barat. Peneliti menemukan fenomena pada atlet bulutangkis Pra PON Sumatera Barat yang pada saat latihan tidak bersungguh-sungguh dalam melakukan setiap prosedur latihan. Dalam konteks olahraga, motivasi berprestasi menjadi faktor penentu (*determinan*) yang amat penting dan menentukan agar mendapat hasil terbaik. Hal ini mendorong peneliti mencari upaya yang dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Salah satu teknik untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet ialah dengan melakukan pelatihan *goal setting*. Hipotesis penelitian adalah pelatihan goal setting efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet bulutangkis Tim Pra PON Sumatera Barat.

Penelitian ini merupakan *quasy experiment* dengan *one group pretest posttest design* yang melakukan pengukuran sebanyak dua kali pada motivasi berprestasi sebagai variabel terikat dengan alat ukur yang sama yaitu skala motivasi berprestasi. Subjek penelitian yang digunakan adalah atlet bulutangkis Tim Pra PON Sumatera Barat berjumlah 11 orang. Teknik sampling pada penelitian ini adalah sampel jenuh dimana keseluruhan subjek pada penelitian ini digunakan sebagai sampel penelitian.

Penelitian ini membuktikan pelatihan goal setting dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet bulutangkis. Karena hasil uji hipotesis menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai $t = -6,233$ ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$) dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga disarankan bagi pelatih dan atlet bulutangkis agar menjadikan pelatihan motivasional goal setting berguna untuk meningkatkan motivasi berprestasi.

Kata kunci : pelatihan goal setting, motivasi berprestasi, atlet bulutangkis

ABSTRACT

Title : Effectiveness Training Goal Setting Motivational Achievement Motivation To Increase In Pre-PON Team Badminton Athletes of West Sumatra.

Name : Arief Salim

*Supervisor : 1. Yanladila Yeltas Putra S.Psi, M.A
2. Prima Aulia S.Psi., M.Psi., Psychologist*

This study originated from observations and interviews with coaches and athletes researchers badminton in West Sumatra. Researchers discovered the phenomenon in badminton athletes Pre PON West Sumatra at the time of exercise are not serious in doing any training procedure. In the context of sport, achievement motivation be the deciding factor (determinant) is very important and decisive in order to get the best results. This prompted the researchers to find ways to increase the achievement motivation of athletes. One technique to increase the achievement motivation of athletes is to conduct training goal setting. The study hypothesis is training effective goal setting to improve achievement motivation badminton athletes Tim Pra PON West Sumatra.

This study is quasy experiment with one group pretest posttest design that perform measurements twice in achievement motivation was the dependent variable with the same measuring instrument that is the scale of achievement motivation. Subjects used was an athlete badminton team Pra PON West Sumatra total of 11 people. Sampling in this study is saturated samples where the whole subject of this research are used as samples.

This study proves the training goal setting can increase achievement motivation in badminton athletes. Because the results of hypothesis testing showed a significant result with a value of $t = -6,233$ ($t > t$ table) and a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). So it is recommended for badminton coaches and athletes in order to make the goal setting motivational training is useful for improving achievement motivation.

Keyword: *training goal setting, achievement motivation, badminton athletes*

KATA PENGANTAR

Syukur alhamdulillah kepada Allah SWT atas izin dan ridha-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Pengerjaan Skripsi Mahasiswa Tingkat Akhir”. Skripsi ini menjadi salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan dan memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang. Selama penyusunan skripsi ini peneliti telah banyak diberikan bimbingan, nasehat, motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Alwen Bentri., M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Mardjohan, M.Pd., Kons selaku ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Mardianto, S.Ag., M.Si., selaku ketua Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A selaku sekretaris Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Yanladila Yeltas Putra, S.Psi., M.A dan Bapak Prima Aulia S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan bimbingan, arahan, kritik, saran dan motivasi selama proses penulisan skripsi.
6. Bapak Rinaldi S.Psi., M.Si. selaku dosen pembimbing akademik dan penguji yang telah bersedia meluangkan waktu serta memberikan bimbingan, arahan serta motivasi

selama mengikuti pendidikan akademik dan masukan serta saran selama proses penulisan skripsi.

7. Ibu Tuti Rahmi S.Psi., M.Si., Psikolog dan bapak Zulmi Yusra, S.Psi., Psikolog selaku penguji, terima kasih atas masukan, saran serta nasehat selama proses penulisan skripsi.
8. Kepada ayahanda serta ibunda terima kasih atas doa yang tiada henti-hentinya, pengorbanan, motivasinya, perhatian yang selama ini telah diberikan sehingga penyusunan skripsi ini bisa diselesaikan.
9. Bapak/Ibu Dosen serta seluruh staf pengajar dan Tata Usaha Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
10. Saudara-saudari peneliti yang telah memberikan motivasi, meluangkan waktunya guna membantu peneliti di lapangan, serta ucapan terimakasih kepada seluruh rekan-rekan mahasiswa Program Studi Psikologi atas motivasi, diskusi, bantuan, dan kebersamaan selama ini.

Peneliti menyadari dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, untuk itu segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi yang membutuhkan.

Padang, Juli 2016

Arief Salim

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Batasan masalah	8
C. Rumusan masalah.....	8
D. Tujuan penelitian	8
E. Manfaat penelitian.....	9
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kepuasan Pengunjung	10
1. Pengertian Kepuasan Pengunjung	10
2. Aspek-Aspek Kepuasan Pengunjung	11
3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kepuasan Pengunjung	15
B. Persepsi Harga dan Lokasi.....	17
1. Persepsi	17

a. Pengertian Persepsi	17
b. Aspek – Aspek Persepsi	18
c. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Persepsi.....	19
2. Harga	21
a. Pengertian Harga	21
b. Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Harga	22
3. Pengertian Persepsi Harga	23
4. Lokasi	25
a. Pengertian Lokasi.....	25
b. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Lokasi	26
C. Taman Marga Satwa Budaya Kinantan.....	29
D. Pengaruh Persepsi Harga dan Lokasi terhadap Kepuasan Pengunjung	30
E. Kerangka Konseptual	32
F. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	34
A. Desain Penelitian	34
B. Variabel Penelitian	34
C. Defenisi Operasional	35
D. Populasi dan Sampel	36
E. Instrumen Penelitian.....	36
F. Teknik Analisis Data	40
G. Pelaksanaan Penelitian	41
H. Validitas Alat Ukur	41
I. Reliabilitas Alat Ukur.....	44

BAB IV PEMBAHASAN.....	45
A. Deskripsi Subjek Penelitian	45
B. Deskripsi Data Penelitian	45
C. Analisis Data.....	48
D. Pembahasan	51
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	58
B. Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

No.	Tabel	Halaman
1.	Skor Penilaian	32
2.	<i>Blue Print</i> Skala Motivasi Berprestasi	33
3.	Karakteristik Subjek	40
4.	<i>Blue Print</i> Skala Motivasi Berprestasi Sebelum <i>Try Out</i>	41
5.	<i>Blue Print</i> Skala Motivasi Berprestasi Setelah <i>Try Out</i>	43
6.	Rincian Kegiatan Pelatihan <i>Goal Setting</i>	47
7.	Norma Kategorisasi	48
8.	Kategorisasi Interpretasi Skor Motivasi Berprestasi (N=11)	49
9.	Perbandingan Mean <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> , dan <i>Gain Score</i> Subjek.....	49
10.	Perbandingan Mean Skor <i>Pretest</i> , <i>Posttest</i> dan <i>Gain Score</i> Kelompok.	51
11.	Uji Normalitas	51

DAFTAR GAMBAR

No.	Gambar	Halaman
1.	Kerangka Konseptual	26
2.	Desain Penelitian	28

DAFTAR LAMPIRAN

No.	Lampiran	Halaman
1.	Skala Uji Coba	63
2.	Data Uji Coba	66
3.	Hasil <i>Try Out</i>	70
4.	Modul <i>Goal Setting</i>	72
5.	Skala <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	101
6.	Data <i>Pretest</i>	104
7.	Data <i>Posttest</i>	105
8.	Uji Normalitas.....	106
9.	Uji Homogenitas	106
10.	Analisis Data Uji t-test	106
11.	Dokumentasi	107
12.	Surat Izin Penelitian dari Psikologi UNP.....	
13.	Surat Izin Penelitian dari PBSI Sumatera Barat	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga di tanah air masih membutuhkan perhatian dan pembinaan khusus dalam usaha mencari bibit yang baru maupun usaha meningkatkan prestasi atlet. Olahraga adalah suatu aktifitas yang dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya sekarang ini tidak lagi dipandang sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kegiatan masyarakat. Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian atau disiplin dan sportifitas yang tinggi serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional (GBHN.Tap MPR No. 11/MPR/1999).

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat kelompok umur, dan keterampilan berbagai tingkat serta pria dan wanita, untuk rekreasi ataupun sebagai ajang persaingan. *Shuttlecock* tidak dipantulkan dan harus dilambungkan ke udara sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerakan reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi serta dorongan atau motivasi yang sepadan dalam menghadapi persaingan atau turnamen bulutangkis (Soekarman, 1987).

Bulutangkis Indonesia menjadi salah satu olahraga yang memiliki status unggulan jika tampil di berbagai multi event atau jika memang tengah dilangsungkan sebuah turnamen berskala dunia, bulutangkis Indonesia selalu memiliki harapan tinggi untuk meraih prestasi. Namun, memasuki medio 2010 hingga kini, prestasi Merah Putih di panggung internasional cenderung fluktuatif. Salah satu nomor yang mengalami kemunduran ialah disektor tunggal putra. Indikator naik dan turunnya prestasi bulutangkis Indonesia bisa dilihat dari peringkat BWF, dimana sektor tunggal putra Tommy Sugiarto berada di peringkat 12 dan Hayom Rumbaka berada di peringkat 20 dunia. Ironis memang, ketika dibandingkan dengan era Taufik Hidayat yang langganan peringkat sepuluh bahkan lima besar dunia (Okezone.com, 2015).

Persatuan Bulutangkis seluruh Indonesia (PBSI) sebagai induk organisasi bulutangkis di Indonesia, membentuk beberapa cabang ditingkat Provinsi dan juga kabupaten demi kemajuan olahraga bulutangkis. Dalam memajukan prestasi bulutangkis PBSI mengadakan kejuaraan-kejuaraan atau kompetisi dalam berbagai tingkat daerah dan usia serta pusat-pusat pembinaan. Dalam hal ini dimaksudkan untuk mencari bibit-bibit pemain yang baik yang nantinya tentu akan di proyeksikan menjadi pemain nasional yang menjadi wakil Indonesia ditingkat internasional.

Pembinaan atlet adalah satu cara dalam membangun mental atlet, salah satunya dengan adanya kejuaran baik tingkat nasional maupun tingkat daerah. Menurut Gunawan (dalam Adisamito, 2007) pembinaan atlet sangatlah penting demi menghindari kegagalan. Pengalaman di negara-negara berkembang pada umumnya seperti di Indonesia bila atletnya mengalami kegagalan pada suatu turnamen, maka kelemahan teknik dan taktik dituding sebagai penyebab utama kegagalan tersebut.

Sebenarnya kemampuan faktor fisik, taktik dan teknik yang dimiliki para atlet Indonesia sama dengan atlet-atlet dari negara lain. Namun ketika dalam pertandingan, atlet Indonesia tidak dapat mengeluarkan seluruh kemampuan yang dimilikinya secara maksimal, baik taktik maupun teknik permainannya. Oleh karena itu, hasil yang dicapai tidak optimal terbukti dengan gagalnya menjadi juara (Adisasmito, 2007)

Salah satu pendukung untuk meraih juara adalah meningkatkan motivasi atlet. Dalam psikologi umum, motivasi dapat diartikan sebagai suatu kekuatan atau tenaga pendorong untuk melakukan sesuatu hal atau menampilkan sesuatu perilaku tertentu. Perumusan singkat dalam kaitan dengan olahraga, diberikan oleh G.H. Sage (dalam Gunarsa, 2004) sebagai berikut, *“Motivation can be defined simply as the direction and intensity of one’s effort”*.

Senada dengan pendapat tersebut, Alderman (dalam Satiadarma, 2000) mendefinisikan motivasi sebagai suatu kecenderungan untuk berperilaku secara selektif ke suatu arah tertentu, dan perilaku tersebut akan bertahan sampai sasaran perilaku dapat dicapai. Sifat selektif dari perilaku berarti individu yang berperilaku membuat suatu keputusan untuk memilih tindakannya.

Menurut Smith (dalam Satiadarma, 2000) motivasi memiliki peran yang penting dalam mempengaruhi prestasi atlet. Senada dengan pendapat tersebut Gill (dalam Satiadarma, 2010) mendefinisikan motivasi untuk berprestasi (*achievement motivation*) sebagai orientasi individu untuk tetap berusaha memperoleh hasil terbaik semaksimal mungkin dengan dasar kemampuan untuk tetap bertahan sekalipun gagal, dan tetap berupaya untuk menyelesaikan tugas sebaik-baiknya karena merasa bangga untuk mampu menyelesaikan tugas dengan baik.

Menurut Gunarsa (2004) motivasi berprestasi adalah sesuatu yang ada dan menjadi ciri dari kepribadian seseorang dan dibawa dari lahir yang kemudian ditumbuhkan dan dikembangkan melalui interaksi dengan lingkungan. (Slavin, 1994) juga mendefinisikan motivasi berprestasi adalah sebagai keinginan untuk mencapai sukses dan berpartisipasi dalam kegiatan, dimana sukses itu tergantung pada upaya dan kemampuan individu.

Motivasi berprestasi atlet adalah aspek yang sangat dibutuhkan untuk menjadi sukses dalam meraih juara (Adisasmito, 2007). Motivasi berprestasi yang rendah mengakibatkan atlet tidak bisa meraih prestasi yang baik. Kenyataanya pada PON 2012 atlet bulutangkis Sumatera Barat mengalami penurunan prestasi dibandingkan dengan PON 2008 yang mampu mencapai babak 8 besar sedangkan pada PON 2012 kalah langsung dibabak penyisihan pertama.

Lebih lanjut Santrock (2008) merumuskan bahwa motivasi berprestasi adalah suatu dorongan untuk menyempurnakan sesuatu, untuk mencapai sebuah standar keunggulan dan untuk mencurahkan segala upaya untuk mengungguli. Jadi motivasi berprestasi sangat tergantung pada usaha dan upaya seseorang..(Royanto, 2002) motivasi berprestasi adalah keinginan mencapai prestasi sebaik-baiknya, biasanya yang menjadi ukurannya adalah diri sendiri (internal) ataupun orang lain (eksternal).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan kepada pelatih Tim Pra PON Sumatera Barat mengungkapkan bahwa menurunnya prestasi dikarenakan para atlet tidak memperlihatkan tekad, dorongan, yang kuat untuk menjadi juara. Beliau juga mengungkapkan tentang kebiasaan atlet yang tidak fokus dalam program latihan. Observasi juga peneliti lakukan pada saat berlangsungnya latihan atlet bulutangkis Pra PON Sumbar di GOR Padang bahwa atlet tidak melakukan prosedur latihan dengan sebaik-baiknya, dilihat pada saat melakukan latihan lari

untuk meningkatkan daya tahan atlet tidak melakukannya dengan maksimal, dimana ketika itu atlet terlihat berjalan ketika proses latihan berlangsung.

McClelland (dalam Marwismi Hasan, 2006) menyatakan bahwa orang yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi ditandai dengan ciri-ciri: (1) mempunyai tanggung jawab pribadi, (2) menetapkan nilai yang akan dicapai, (3) berusaha bekerja kreatif, (4) berusaha mencapai cita-cita, (5) melakukan kegiatan dengan sebaik-baiknya, (6) mengadakan antisipasi. Dalam konteks olahraga, motivasi berprestasi menjadi factor penentu (*determinan*) yang amat penting dan menentukan agar mendapat hasil terbaik.

Wawancara juga peneliti lakukan pada salah seorang pengurus PBSI Sumatera Barat yang menyatakan kelemahan atlet bulutangkis Sumatera Barat ialah tidak melakukan antisipasi atau dengan kata lain tidak siap dalam setiap kegiatan latihan bahkan dalam kondisi pertandingan sekalipun. Dengan contoh yang beliau ungkapkan disaat masih dalam kondisi pertandingan banyak terlihat atlet yang tidur hingga larut malam dan melakukan kegiatan yang tidak ada hubungannya dalam menunjang *performa* atlet, padahal jadwal pertandingan dimulai esok paginya.

Dalam setiap latihan pun (Prof. Thahir Djide, 2005) mengungkapkan untuk memicu motivasi atlet dapat dilakukan dengan membuat sasaran (*goal*) yang harus dicapai, mulai dari target yang

bersifat umum lalu di uraikan menjadi spesifik, dari target untuk suatu kompetisi jangka panjang diurakan lagi menjadi target jangka pendek, sampai pada target pada setiap latihan.

Goal setting adalah sebuah teknik motivasional yang banyak digunakan sebagai metode untuk mengarahkan individu tentang apa tugas mereka dan bagaimana mereka harus melaksanakannya. *Goal setting* juga dapat ditemukan dalam teori motivasi harapan yaitu individu menetapkan sasaran pribadi yang ingin dicapai dimana sasaran ini memiliki nilai kepentingan pribadi yang berbeda-beda (Munandar, 2001).

Penelitian olahraga yang dilakukan oleh Wilson & Brookfield (2009) juga menemukan bahwa penetapan tujuan (*goal*) dapat meningkatkan motivasi instrinsik peserta dengan tanpa *goals* sama sekali. *Goal setting* juga pernah dilakukan pada olahraga rugby yang memberikan penetapan tujuan (*goal setting*) dan menemukan penetapan tujuan efektif dalam meningkatkan kinerja tim yang diperoleh dari hasil pertandingan yang dilihat dari prestasi kemenangan lebih besar dari pada sebelum intervensi (Mellalieu dkk, 2006).

Tidak melakukan antisipasi, tidak bertanggung jawab dengan tugas dan melakukan tugas tidak sungguh-sungguh serta prestasi yang menurun dapat menjadi gambaran yang disimpulkan dari fenomena diatas bahwa motivasi berprestasi atlet bulutangkis Sumatera Barat rendah. Dalam upaya meningkatkan motivasi beprestasi tersebut

peneliti memilih untuk menggunakan pelatihan *goal setting* disebabkan intervensi ini berfokus pada proses yang harus dilakukan oleh atlet dalam meningkatkan prestasi serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan mulai dari sasaran jangka panjang, jangka pendek dan dalam proses latihan yang dalam pelaksanaannya membutuhkan motivasi berprestasi yang tinggi pada setiap individu atlet.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut bagaimana efektifitas penetapan teori penetapan tujuan (*goal setting*) atau pelatihan motivasional (*goal setting*) untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet bulutangkis Tim Pra PON Sumatera Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan Latar Belakang yang telah diuraikan sebelumnya maka identifikasi masalah penelitian ini adalah :

1. Menurunnya prestasi atlet bulutangkis Indonesia, khususnya bulutangkis Sumatera Barat.
2. Rendahnya motivasi berprestasi atlet bulutangkis Sumatera Barat ditandai dengan tidak adanya tanggung jawab terhadap tugasnya sebagai atlet.
3. Selain itu, ingin diketahui efektifitas pemberian teknik motivasional *goal setting* dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah, peneliti memfokuskan penelitian pada Efektifitas Pelatihan Motivasional *Goal Setting* untuk meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Atlet Bulutangkis Tim PRA PON Sumatera Barat. Alasan peneliti memilih dan menetapkan variable *Goal Setting* dan Motivasi berprestasi, karena *Goal Setting* diduga kuat efektif meningkatkan motivasi berprestasi pada Atlet Bulutangkis.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang serta Identifikasi dan pembahasan masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah :
“ Apakah pelatihan Motivasional *Goal Setting* efektif untuk meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Atlet Bulutangkis Tim PRA PON Sumatera Barat ?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektifitas pelatihan motivasional dengan *Goal Setting* untuk meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Atlet Bulutangkis Tim PRA PON Sumatera Barat .

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Manfaat Terotitis
 - a. Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan di bidang psikologi terutama psikologi eksperimen dibidang olahraga.
 - b. Bagi Program Studi Psikologi sebagai masukan berupa hasil kajian empiris tentang *Goal Setting* untuk meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Atlet.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Atlet Bulutangkis adalah sebagai informasi mengenai *Goal Setting* sehingga dapat meningkatkan Motivasi Berprestasi.
 - b. Bagi Pelatih Atlet Bulutangkis dapat dijadikan sebagai alternatif dalam upaya meningkatkan Motivasi Berprestasi terhadap Atlet.
 - c. Sebagai Referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk mengkaji permasalahan yang terkait dengan pelatihan Motivasional dengan *Goal Setting* untuk meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Atlet.