

**MODUL PELATIHAN GOAL SETTING
UNTUK MENINGKATKAN MOTIVASI BERPRESTASI
ATLET BOLA VOLI**



Disusun Oleh:

**Anatasya Divina, Aninditya Radini, Fransiska Julia, Khalisa Azilia,
Muhammad Abiyyu, Marselius Sampe Tondok**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS SURABAYA
2020**

CATATAN:

1. Pengutipan modul ini dibody text ditulis: Divina dkk. (2020), dan di Daftar Pusatka ditulis (jika menggunakan format APA): Divina, A., Radini, A., Julia, F., Azilia, K., Abiyyu, M., & Tondok, M. S. (2020). *Modul pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet bola voli*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya.
2. Modul ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat melalui pelatihan *virtual goal setting* untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet bola voli, yang telah dipublikasikan dengan sitasi sebagai berikut: Divina, A., Radini, A., Julia, F., Azilia, K., Abiyyu, M., & Tondok, M. S. (2020). Pendampingan komunitas atlet bola voli melalui pelatihan virtual goal setting untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada masa pandemi Covid-19. *Engagement: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 476-492.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya sehingga “Modul Pelatihan *Goal Setting* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Atlet Bola Voli” ini dapat terselesaikan. Modul ini disusun sebagai bagian dari kegiatan *Live-In* Pengabdian Masyarakat mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dengan mitra atlet bola voli Klub Petrokimia Gresik, Jawa Timur.

Meskipun modul ini disusun dan digunakan untuk menjawab kebutuhan atlet putri bola voli Klub Petrokimia Gresik pada masa Pandemi Covid-19, namun modul ini dapat menjadi panduan bagi trainer maupun fasilitator dalam mendesain pelatihan untuk peningkatan motivasi berprestasi pada konteks atlet maupun pada berbagai konteks kebutuhan yang berbeda.

Kami menyadari bahwa modul ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu, kami mengharapkan masukan dan kritik yang membangun atas modul ini. Semoga modul ini memberikan manfaat bagi para pembaca dan terutama kepada mereka yang akan mendesain pelatihan penetapan tujuan (*goal setting*) untuk peningkatan motivasi berprestasi.

Surabaya, 1 November 2020

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	1
KATA PENGANTAR	2
DAFTAR ISI	4
LATAR BELAKANG	6
BAGIAN I	9
PENDAHULUAN.....	9
1. Mengapa Panduan ini dibutuhkan?	9
2. Apa isi dari Modul ini?.....	10
3. Cara Menggunakan Modul.....	12
4. Sasaran Pengguna Modul.....	13
5. Metode Pelatihan	13
6. Pelatih dan Narasumber	14
7. Komitmen Tindak Lanjut	15
BAGIAN II	16
PERSIAPAN	16
1. Identifikasi Peserta dan Tempat Pertemuan.....	16
2. Kriteria Peserta Pelatihan	16
3. Pembagian Peran	17
4. Checklist Sederhana	17
5. Tata Letak, Peralatan, Ruang dan Media Pelatihan	18
6. Bahan dan Alat Bantu yang Diperlukan.....	18
7. Rancangan Pelatihan.....	20
BAGIAN III	34
PELAKSANAAN PELATIHAN	34
1. Opening	34
2. Pelaksanaan	37

3. Closing.....	43
BAGIAN IV	44
KEGIATAN SETELAH PELATIHAN	44
BAGIAN V	45
BAHAN BACAAN DAN MATERI YANG DIGUNAKAN.....	45
1. Apa itu Pelatihan Goal Setting?.....	45
2. Mengapa Pelatihan Goal Setting Dibutuhkan?	45
3. Aspek Apa Saja Yang Meliputi Goal Setting?.....	45
PUSTAKA ACUAN	47
LAMPIRAN.....	48

LATAR BELAKANG

Atlet adalah salah satu profesi yang membutuhkan banyak kemampuan, bakat, dan waktu untuk dapat berprestasi dibidangnya. Butuh waktu dan usaha yang besar agar seorang individu dapat menjadi atlet profesional. Menjadi seorang atlet profesional memerlukan kegigihan dan usaha yang tidak putus untuk terus berlatih, dan harus menjadi individu yang tidak cepat berpuas diri, karena jika atlet yang sudah bergabung kedalam naungan klub besar dan tidak menghasilkan prestasi yang cemerlang, maka waktunya yang sudah mereka dedikasikan untuk berlatih akan terbuang sia-sia.

Menjadi atlet profesional sama seperti melakukan pekerjaan, ada tuntutan, kewajiban dan hak yang akan didapatkan individu. Tuntutan yang diberikan ke atlet pasti untuk memenangkan sebuah kompetisi ajang profesional, karena memang itulah alasan mereka direkrut oleh klub ini. Tuntutan dari klub ini akan diberikan dengan tetap memfasilitasi atlet agar bisa memenuhi pencapaian tujuan klub, seperti sarana dan prasarana dan kegiatan pelatihan yang akan dilakukan secara intensif. Kegiatan-kegiatan pelatihan yang dilakukan terus menerus ini pasti akan memiliki dampak bagi seorang individu yang menjalani profesinya sebagai atlet profesional, apalagi jika individu sudah menekuni bidang olahraga ini dari kecil, maka latihan adalah hal yang dilakukan sehari-hari. Dengan banyaknya waktu yang sudah dicurahkan untuk menekuni olahraga itu maka ada kemungkinan muncul permasalahan yang bisa terjadi pada atlet. Tidak semua individu yang menjadi atlet profesional memiliki kegigihan dan semangat berlatih yang stabil, akan selalu ada dinamika naik dan turun pada proses saat atlet masih menjalani profesinya tersebut. Memiliki aktivitas yang monoton akan membuat siapapun bosan, tidak terkecuali atlet profesional sekalipun.

Kebosanan muncul saat individu merasa hal yang dilakukan selalu sama setiap harinya, walau tetap diselingi dengan adanya hari libur.

Kebosanan ini bisa disebabkan karena beberapa hal, salah satunya disebabkan karena adanya motivasi yang menurun dari individu yang menjadi atlet tersebut. Penurunan motivasi ini dapat menyebabkan berbagai hal pada manusia, dan jika disangkut pautkan pada atlet maka bisa terlihat dari perilakunya yang tidak bersemangat dalam latihan, tidak merasakan adanya keinginan untuk meraih prestasi dan terkadang enggan untuk melakukan latihan.

Tahun 2020 merupakan tahun yang enggan dijalani oleh siapapun karena adanya pandemi COVID-19 yang menyerang belahan bumi manapun. Pandemi ini pun memberikan dampak bagi setiap orang, tidak terkecuali atlet. Tidak tanggung-tanggung semua kegiatan dan juga event perlombaan tingkat nasional dan bahkan internasional harus diundur dan sebagian dihentikan karena adanya pandemi yang mengerikan ini.

Kebijakan yang disusun pemerintah untuk menanggulangi pandemi COVID-19 yang menghimbau masyarakat untuk saling berjaga jarak satu sama lainnya mengakibatkan atlet yang sedang melakukan pembinaan di klub profesional harus berhenti melakukan aktivitas latihan yang biasanya mengakibatkan kontak fisik yang tinggi antara satu individu dengan yang lainnya. Untuk mencegah munculnya resiko dari paparan virus corona ini, maka pihak klub memberhentikan aktivitas latihan langsung dan lebih memilih untuk memulangkan ke rumah masing-masing dengan tetap menjalani program latihan atau bisa disebut *Training from Home*.

Training from Home atau yang bisa disingkat dengan TFH adalah program latihan yang dilakukan dirumah atau secara daring. Hal ini juga terjadi pada atlet profesional bola voli klub X di kota Gresik. Para atlet melakukan latihan yang dilakukan *online* melalui via Zoom maupun Google Meet. Perubahan pola latihan yang berbeda dari yang biasa dilakukan menyebabkan adanya beberapa halangan, seperti tidak adanya sarana prasarana yang biasanya tersedia saat akan melakukan latihan. Hal ini merupakan salah satu hal yang membuat para atlet kehilangan motivasi untuk berlatih secara *online*.

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh, saat ini para atlet melakukan latihan di rumah atau dilakukan secara daring, beberapa atlet merasa kurang termotivasi karena tidak mengerti tujuan yang jelas yang harus dicapai selama proses latihan. Selain itu, atlet merasa program dan waktu yang diberikan kurang maksimal serta mereka juga merasa bahwa pelatihan secara *online* ini kurang efektif karena masih merasa adanya perbedaan dengan latihan yang biasa dilakukan langsung di lapangan. Selain permasalahan yang disebutkan di atas, atlet merasa kurang adanya dukungan dari *coach* mereka dalam mencapai prestasi yang diharapkan, sehingga hal ini menyebabkan atlet selalu merasa malas untuk berlatih dan menimbulkan motivasi berprestasi yang rendah.

Maka dari itu, dengan permasalahan-permasalahan yang telah kami jabarkan yang apabila tidak diatasi sedari dini pada atlet akan memberikan dampak yang kurang baik maka kami akan memberikan pelatihan *goal setting* yang didasari oleh Locke dan Latham (2002), yang menjelaskan bahwa untuk memotivasi individu dalam meningkatkan prestasi kinerjanya adalah dengan menjelaskan targetnya dengan jelas (*goal setting*), apa yang harus dimulai dan kemudian apa yang harus dikerjakan. Maka kami memberikan pelatihan *goal setting* yang perlu dilakukan untuk membantu mengarahkan para atlet menentukan tujuan yang jelas sehingga dapat meningkatkan motivasi berprestasi (*achievement motivation*) mereka.

BAGIAN I PENDAHULUAN

1. Mengapa Panduan ini dibutuhkan?

Di masa pandemi ini, dari pekerjaan, sekolah, kuliah, hingga latihan pun dilakukan secara *online*. Hal ini juga terjadi pada atlet bola voli, para atlet melakukan latihan secara *online* yang dilakukan melalui via Zoom maupun Google Meet. Hal ini membuat para atlet kehilangan motivasi untuk berlatih secara *online*, karena latihan *online* dibandingkan dengan latihan *offline* memiliki perbedaan. Latihan yang awalnya memiliki kontak fisik yang tinggi, bisa berkomunikasi secara langsung, serta masih bisa untuk bertukar cerita dan bertemu langsung berubah menjadi sebuah latihan yang dilakukan di rumah masing-masing dan mengandalkan jaringan internet dan *gadget* yang memadai untuk berkomunikasi. Bisa jadi motivasi latihan saat *offline* adalah karena ada teman yang hadir, ada perasaan *belonging* karena hadir secara fisik, juga adanya perasaan nyaman karena dikelilingi oleh orang-orang yang dekat. Selain itu sebelum pandemi menyebar, para atlet juga merasa bahwa dengan adanya pertandingan yang akan dihadapi beberapa bulan kedepan mereka harus mempersiapkan diri dengan baik, tetapi karena kondisi sekarang yang tidak menentu kapan akan berakhirnya pandemi, mereka tidak memiliki tujuan yang ingin dicapai selama masa TFH.

Modul ini bisa digunakan oleh manajemen klub olahraga dengan fasilitator seperti pelatih ataupun orang-orang yang berasal dari manajemen itu sendiri untuk melakukan pelatihan kepada atlet yang dirasa memerlukan pelatihan *goal setting*. Dengan adanya keterlibatan antara manajemen, pelatih dan atlet, maka pelatihan ini bisa menjadi batu loncatan untuk kegiatan dan tujuan baru yang bisa direalisasikan saat adanya permasalahan yang muncul akibat kurangnya motivasi berprestasi pada atlet

Modul ini memiliki rancangan yang bisa dipergunakan terutama untuk para *trainer* dalam melaksanakan pelatihan goal setting, seperti:

- a. Pengertian dan manfaat *achievement motivation* bagi atlet juga hal yang harus dilakukan dengan *goal setting*
- b. Perencanaan pelatihan dengan metode pembelajaran yang cocok bagi remaja dan dewasa yang sudah termasuk kedalam kelompok atlet profesional
- c. Cara merancang dan memfasilitasi proses penyusunan pelatihan dan prosedur yang harus dilakukan
- d. Latihan penyampaian materi untuk pelatihan *goal setting* serta hasil yang diharapkan muncul setelah berakhirnya pelatihan

Dengan memberikan tahapan-tahapan yang diperlukan untuk panduan dalam mempersiapkan dan melaksanakan pelatihan ini, juga hal-hal yang perlu diperhatikan secara non teknis maka diharapkan modul ini memberikan petunjuk yang dibutuhkan *trainer* dalam melaksanakan pelatihan dan memberikan hasil yang diharapkan, yaitu para atlet dapat meningkatkan dan mempertahankan motivasi berprestasi meskipun tidak adanya pertandingan yang harus dilakukan dengan melakukan pelatihan *goal setting* ini

2. Apa isi dari Modul ini?

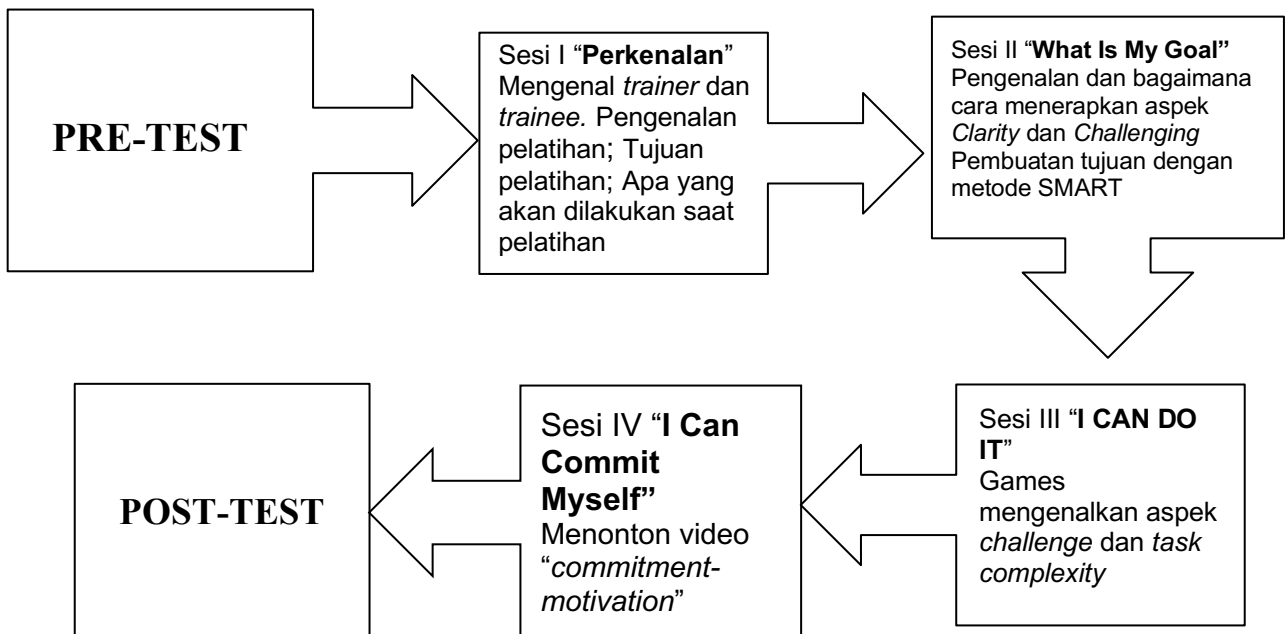
Modul ini berisikan panduan terkait persiapan dan pelaksanaan pelatihan *goal setting*, yang bertujuan agar para *trainer* pelatihan ini mampu untuk:

- a. Melakukan proses menyusun dan melaksanakan pelatihan kepada atlet/pesertanya
- b. Melatih para atlet/peserta dengan materi terkait goal setting dan hal yang akan dihadapi apabila tidak memiliki tujuan saat menjadi seorang atlet profesional.

Modul ini disusun dengan alur sebagai berikut:

- Bagian 1. Pendahuluan
- Bagian 2. Persiapan Pelatihan
- Bagian 3. Pelaksanaan Pelatihan
- Bagian 4. Kegiatan Setelah Pelatihan
- Bagian 5. Bahan bacaan yang dapat dibagikan untuk peserta yang mengikuti pelatihan

Alur Pelatihan



Gambar 1. Alur Pelatihan Goal Setting untuk Peningkatan Motivasi Berprestasi

3. Cara Menggunakan Modul

Modul ini memiliki dua bagian kelompok, yaitu bagian 1-4 yang diperlukan oleh *trainer* untuk menyusun, mempersiapkan dan melakukan pelatihan, dan bagian 5 yang berisi bagian tambahan mengenai materi untuk *trainer* yang dianggap relevan atau berhubungan dengan pelatihan ini. Modul ini berisikan hal-hal terkait pembelajaran mengenai pelatihan *goal setting*, bahan atau alat bantu yang diperlukan seperti materi, video inspiratif, tujuan, topik bahasan dan sebagainya.

Modul ini bisa diadaptasi pada keadaan ataupun kondisi setempat. Tidak harus seperti apa yang dituliskan pada modul ini, tetapi bisa dijadikan sebagai acuan tentang apa yang sudah kami uraikan pada modul ini. Harapannya adalah dengan adanya perubahan yang diadaptasi dengan kondisi ataupun budaya setempat, modul ini menjadi lebih baik penerimaannya dan tetap memberikan makna dan hasil yang sama dengan yang diinginkan. Diharapkan modul ini dapat berguna bagi *trainer* dan memudahkan *trainer* dalam melakukan pelatihan kepada peserta.

Waktu yang digunakan untuk pelatihan bisa mengikuti sesuai dengan yang tertera dalam modul ini, tetapi juga bisa menyesuaikan dari penyelenggara pelatihan karena isi pelatihan per sesi dapat berubah sesuai dengan hal-hal yang ingin diadaptasi dari pelatihan ini. Dianjurkan perubahan-perubahan waktu yang sudah terjadwal per sesi tidak lebih dari 45 menit. Antara sesi bisa melakukan jeda istirahat 5-15 menit tergantung kondisi *trainer* dan peserta. Waktu jeda antar sesi ini dapat digunakan *trainer* untuk melakukan pergantian tugas.

Metode yang dilakukan pada modul ini untuk penyampaian materi bisa digunakan sebagai referensi *trainer* dalam melakukan pelatihan. Melakukan pengecekan terhadap seluruh isi pelatihan perlu diperhatikan agar adanya pelatihan yang memiliki sinkronisasi dan efektivitas yang baik

Materi yang akan sudah dicantumkan pada modul ini bisa digunakan sebagai referensi dalam melaksanakan pelatihan. Materi dan bahan yang sudah tertera ini bisa mempermudah trainer dalam melakukan pelatihan.

4. Sasaran Pengguna Modul

Modul ini berfungsi sebagai panduan bagi para *trainer* ataupun fasilitator yang akan melakukan pelatihan. Modul ini juga bisa digunakan sebagai referensi bagi manajemen dalam menyusun pelatihan *goal setting* bagi atletnya.

5. Metode Pelatihan

Pelatihan yang terdiri dari beberapa sesi ini memiliki beberapa Metode yang digunakan dalam pelaksanaannya. Metode yang digunakan dapat menjadi referensi untuk melaksanakan pelatihan. Metode dapat diubah sesuai dengan kebutuhan pelatihan yang lebih ingin dicapai. Metode yang digunakan dalam penelitian ini di antaranya adalah ceramah/*lecturing*, diskusi, *feedback*, instruksi kerja/*assignment*, video dan permainan.

Peran *trainer* dalam menjalankan pelatihan ini sangat besar karena selain dianggap menjadi orang yang lebih mengerti mengenai topik yang dibahas pada pelatihan, *trainer* juga berfungsi untuk menyampaikan materi dan aspek-aspek yang dibutuhkan kepada peserta agar dapat berhasil. Kejelian *trainer* dalam memilih Metode saat melaksanakan pelatihan juga harus baik. Saat akan merubah Metode pelatihan, *trainer* harus melihat peserta seperti apa yang akan melakukan pelatihan, agar bisa menentukan metode seperti apa yang dibutuhkan untuk bisa menyampaikan isi pelatihan dengan baik.

6. Pelatih dan Narasumber

Secara garis besar, kemampuan *trainer* dalam melakukan intervensi sangat mempengaruhi keberhasilan pelatihan ini. Untuk itu terdapat beberapa hal penting yang harus dimiliki atau dikuasai oleh para *trainer*, yaitu:

- a. *Trainer*/pelatih terdiri dari ± 5 orang yang akan diberikan tugas masing-masing dan bisa dipertanggung jawabkan selama sesi pelatihan.
- b. Pelatih harus memiliki pengetahuan yang baik mengenai motivasi berprestasi dan *goal setting* dalam konteks olahraga.
- c. Pelatih memiliki keterampilan untuk melakukan pelatihan atau menyampaikan materi pelatihan.
- d. Memiliki nilai kerja sama yang baik agar dapat mengkomunikasikan hal-hal yang menyangkut pelatihan (seperti menyusun rancangan pelatihan dan evaluasi) terhadap pihak manajemen atlet.
- e. Memiliki setidaknya satu kali pengalaman melakukan pelatihan terhadap kelompok masyarakat.
- f. Memiliki ilmu dan pengalaman yang cukup mengenai motivasi berprestasi dan *goal setting* agar mampu menyampaikan materi tersebut dengan baik kepada peserta.

Selain *trainer*, adanya narasumber untuk mendampingi pelatihan sangat diperlukan dalam pelatihan ini. Hadirnya narasumber ini diharapkan dapat menjelaskan dengan baik permasalahan nyata yang terjadi di dalam kelompok tersebut. Narasumber juga dihadirkan karena kompetensinya sebagai salah satu individu yang memahami isu-isu atau permasalahan yang terjadi di kelompok tersebut. Kredibilitas narasumber harus terjamin agar para peserta mampu mendalami dan memahami kepentingan pelatihan ini.

Dengan mengundang narasumber ada baiknya *trainer* mengkomunikasikan hal-hal yang berkaitan dengan pelatihan, seperti maksud, tujuan, gambaran umum, metode, alat bantu, waktu yang dapat digunakan untuk melakukan pelatihan, dan hasil pelatihan yang ingin didapatkan agar

tidak adanya salah komunikasi antara tujuan pelatihan dan apa yang disampaikan narasumber kepada peserta yang akan mempengaruhi hasil pelatihan.

7. Komitmen Tindak Lanjut

Komitmen tidak lanjut digunakan untuk menjelaskan pada peserta bagaimana peran mereka sebagai peserta nantinya saat melakukan pelatihan dan juga setelah melakukan pelatihan. Biasanya komitmen tindak lanjut ini bisa berupa *informed consent* yang akan diberikan pada peserta pelatihan di awal pelatihan, yang akan menanyakan kesediaan mereka dalam melakukan pelatihan dan meminta komitmen mereka hingga akhir.

BAGIAN II PERSIAPAN

1. Identifikasi Peserta dan Tempat Pertemuan

Peserta merupakan atlet profesional, bisa yang sedang bergabung dan terikat dengan sebuah klub ataupun atlet profesional yang tidak terikat pada klub manapun. Pelatihan ini juga bisa digunakan untuk peserta yang bukan merupakan atlet profesional. Jumlah peserta yang mengikuti pelatihan ini berjumlah maksimal 15 orang untuk setiap sesinya, agar pelatihan tetap berjalan dengan kondusif. Tidak mengikutsertakan pelatih saat pelatihan ini agar peserta juga merasa nyaman dan aman ketika mengikuti pelatihan. Apabila ingin menambahkan pelatih pada pelatihan bisa dengan mempertimbangkan isi dan kegiatan yang akan disampaikan apakah dapat berjalan dengan baik apabila peserta disatukan dengan para pelatihnya. Pelatihan akan berlangsung selama 1,5 jam.

2. Kriteria Peserta Pelatihan

Dalam pelatihan ini tidak ada kriteria tertentu, seperti usia maupun jenis kelamin namun peserta pelatihan ini merupakan atlet ataupun atlet profesional. Peserta yang akan mengikuti pelatihan ini bisa memiliki beberapa karakteristik sebagai berikut:

- a. Atlet yang sudah lama melakukan bidang olahraganya
- b. Memiliki keinginan untuk belajar agar bisa mencapai prestasi yang diinginkan
- c. Telah melewati waktu pelatihan secara intensif >6 bulan (untuk atlet professional)
- d. Mempunyai kemampuan baca tulis yang baik.

3. Pembagian Peran

Untuk memudahkan pembagian tugas, maka dari awal saat merancang pelatihan diperlukannya kejelasan peran dari masing-masing *trainer*, seperti siapa yang akan melakukan dokumentasi, siapa yang melakukan ceramah, siapa yang akan melakukan observasi, siapa yang akan memberikan *feedback*, dan sebagainya.

4. Checklist Sederhana

Untuk mempermudah jalannya pelatihan *goal setting*, pelaksana *training* membuat daftar periksa sederhana untuk membantu persiapan jauh lebih matang.

Tabel 1. Checklist untuk Persiapan Pelatihan

No.	Kegiatan	Sudah (V) / Belum (X)
1.	Membuat surat izin melakukan pelatihan	
2.	Undangan <ul style="list-style-type: none">- Pembuatan- Penyebaran	
3.	Alat untuk pelatihan <ul style="list-style-type: none">- Laptop- Internet- Alat Tulis- Kertas- Buku- Kuesioner Motivasi	
4.	Materi untuk pelatihan <ul style="list-style-type: none">- Pengertian Motivasi Berprestasi- Pengertian <i>Goal Setting</i>- Tujuan <i>Goal Setting</i>- Manfaat <i>Goal Setting</i>- Video Inspiratif- Kuesioner Motivasi- Permainan terkait dengan komponen <i>Goal Setting</i>	
5.	Daftar Hadir	
6.	Dokumentasi	

5. Tata Letak, Peralatan, Ruang dan Media Pelatihan

Karena terhalangnya pandemi, modul ini tidak dapat menjelaskan apa saja yang perlu dipersiapkan seperti menyangkut tata letak, peralatan dan ruang pelatihan, dan sebagainya. Namun hal yang penting saat melakukan pelatihan secara online ialah koneksi internet. Namun jika pelatihan ini dilakukan secara offline maka beginilah tata letak ruang pelatihan:

- a. Satu ruang belajar dapat menampung peserta antara 10-15 peserta, dan dengan diharapkannya peserta bisa tetap leluasa untuk bergerak dan belajar dengan nyaman pastikan bahwa ruangan tidak sempit.
- b. Gunakan kursi tanpa meja dengan model yang dibentuk dari beberapa kursi ini adalah U-shape, karena dengan model seperti ini pandangan antara *trainer* dan peserta menjadi sama dan tidak terhalang.
- c. Ruangan perlu memiliki penerangan yang baik, tidak ada benda yang bisa menghalangi pandangan mata peserta ke *trainer* ataupun *trainer* ke peserta, ruangan tidak menimbulkan gema, tidak mendapatkan sinar matahari langsung yang dapat menyilaukan mata dan ruangan bisa dikendalikan pencahayaannya apabila perlu untuk penghayatan dan fokus lebih pada saat menayangkan video ataupun film inspiratif pada layar LCD.
- d. Sebaiknya tidak menggunakan mic dan perangkat audio lainnya saat pelatihan, terkecuali saat menayangkan film.
- e. Sebaiknya ruangan agak jauh dari sumber-sumber suara yang mampu mengalihkan konsentrasi peserta.

6. Bahan dan Alat Bantu yang Diperlukan

Bahan dan alat bantu yang digunakan dalam pelatihan ini bisa terlihat dari rundown yang akan dilampirkan pada bagian yang sama. Pada pengaplikasiannya, apabila ada perubahan ataupun modifikasi dari para penyelenggara terkait pelatihan ini maka ada baiknya memvisualisasikan terhadap alat-alat apa saja yang diperlukan agar proses persiapan hingga pelaksanaan pelatihan berjalan dengan lancar.

Modul pelatihan *goal setting* dirancang sesuai dengan komponen *goal setting* yang dikembangkan oleh Locke (1981), seperti: kejelasan (*clarity*), tantangan (*challenge*), kompleksitas tugas (*task complexity*), komitmen (*commitment*), dan *feedback*.

7. Rancangan Pelatihan

PENGISIAN KUESIONER PRE-TEST						
Tujuan Umum: Mengetahui kondisi peserta terkait <i>achievement motivation</i>				Tujuan Khusus: Mengetahui kondisi peserta terkait <i>achievement motivation</i> melalui pengisian angket/ kuisisioner		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
Sebelum dilakukan pelatihan	15'	Lecturing Angket/Kuisisioner	Peserta memperhatikan trainer menjelaskan cara mengerjakan kuisisioner/angket Peserta mengisi kuisisioner/angket <i>achievement motivation</i> sesuai dengan keadaannya saat ini	Peserta dapat dengan jelas memahami instruksi dari trainer Peserta dapat mengisi secara lengkap semua item yang ada pada angket/kuisisioner	<ul style="list-style-type: none"> • Link pengisian kuisisioner/angket • grup whatsapp • <i>Stopwatch</i> 	

BRIEFING						
Tujuan Umum : Mempersiapkan dan mengkoordinasikan pelatihan				Tujuan Khusus: Mempersiapkan hal-hal yang berhubungan dengan pelatihan agar dapat berjalan dengan baik		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
Sebelum dilakukan pelatihan	30"	Briefing	Diskusi mengenai rundown pelatihan untuk memastikan telah tersedia segala kebutuhan pelatihan Peserta memasuki ruang tunggu pada zoom	Seluruh trainer dapat mengerti dengan jelas alur pelatihan yang akan diberikan dan pembagian tugasnya	<ul style="list-style-type: none"> • Zoom • Rundown • <i>Stopwatch</i> 	ALL TRAINER

REGISTRASI						
Tujuan Umum: Mengetahui kelengkapan jumlah peserta yang dapat hadir				Tujuan Khusus: Mengenali peserta yang mengikuti pelatihan		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	10"	Presensi	<p>Mulai menerima peserta yang sudah menunggu di <i>waiting room zoom</i></p> <p>Sebelum di <i>accept</i>, trainer akan melakukan absensi terlebih dahulu</p> <p>Mengecek satu per satu kehadiran peserta pelatihan yang sudah terdaftar</p>	<p>90% peserta dapat hadir sebagai peserta pelatihan.</p> <p>Semua peserta tidak terkendala masuk ke Zoom untuk mengikuti pelatihan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zoom • Rundown • <i>Stopwatch</i> • Spotify • Daftar peserta pelatihan 	ALL TRAINER
OPENING						
Tujuan Umum: <ol style="list-style-type: none"> 1. Trainer dan peserta saling mengenal satu sama lain 2. Peserta mengetahui tujuan dan fokus pelatihan 				Tujuan Khusus: <ol style="list-style-type: none"> 1. Trainer dapat menjalin rapport dengan peserta 2. Peserta paham akan menjalani pelatihan apa 3. Agar peserta bisa mengikuti pelatihan dengan kondusif 		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	15'	Lecturing	Trainer melakukan pembukaan dengan menyapa dan mengucapkan salam	Sebagian peserta fokus memperhatikan dan proaktif	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom 	Abby

	10'	Lecturing	<p>kepada para peserta pelatihan</p> <p>Trainer memberikan yel-yel untuk digunakan selama proses pelatihan</p> <p>Trainer menjelaskan kepada peserta mengenai tujuan dari adanya pelatihan ini</p> <p>Trainer menjelaskan secara singkat kegiatan yang akan dilakukan selama proses pelatihan</p> <p>Trainer telah membuat saran peraturan terlebih dahulu dengan menggunakan slide presentasi.</p>	<p>melaksanakan arahan trainer</p> <p>Sebagian peserta terlibat aktif mengucapkan yel-yel</p> <p>Sebagian peserta fokus memperhatikan trainer dan proaktif</p> <p>Peserta paham kegiatan apa saja yang akan dilakukan hari ini</p> <p>Sebagian peserta terlibat aktif dalam memberikan saran peraturan</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Slide rundown kegiatan pelatihan ● PPT ● Spotify ● <i>Stopwatch</i> 	
	5'	Diskusi	<p>Diskusi dengan peserta mengenai kesepakatan peraturan pelatihan</p>	<p>90% peserta dapat mematuhi peraturan yang telah disepakati bersama</p>		

SESI I
“PERKENALAN”

<p>Tujuan Umum: Peserta memahami konsep <i>Goal Setting</i></p>	<p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mengetahui apa itu <i>goal setting</i> 2. Peserta mengetahui pentingnya pelatihan <i>Goal Setting</i> yang diberikan 3. Peserta dapat memahami bagaimana motivasi berprestasi dapat muncul dalam diri peserta dengan menerapkan konsep goal setting
---------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Materi 1: “What is Goal Setting?”

Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	15'	Lecturing	<p>Trainer menjelaskan kepada peserta mengenai pengertian <i>goal setting</i>,</p> <p>Peserta akan diberitahu dengan singkat mengenai komponen yang membentuk goal setting</p>	<p>85% peserta dapat memahami konsep <i>goal setting</i> melalui metode <i>lecturing</i></p> <p>85% peserta mengerti apa saja yang bisa membentuk goal setting</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom • PPT • <i>Stopwatch</i> 	Divina

Materi 2: “Apa Gunanya?”

Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	15'	Lecture	<p>Peserta akan dijelaskan manfaat <i>goal-setting</i> di kehidupan dan penerapannya pada seorang atlet</p>	<p>90% peserta paham manfaat yang akan didapat melalui penerapan goal setting pada setting kehidupan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom • PPT • <i>Stopwatch</i> 	Divina

	10'	Diskusi	Peserta akan diberikan pertanyaan terkait tujuan yang dimiliki saat hendak bergabung ke dalam klub profesional dengan menuliskannya di dalam paddlet	85% peserta mampu mengenali tujuan mereka saat akan bergabung dengan klub profesional		• <i>Paddlet</i>	
	10'	<i>Feedback</i>	Trainer memberikan feedback pada peserta pelatihan mengenai sesi I secara singkat	90% peserta paham terkait goal setting			
ICE BREAKING							
Tujuan Umum: 1. Untuk mencairkan suasana dan membangkitkan semangat peserta pelatihan untuk melanjutkan ke sesi pelatihan selanjutnya				Tujuan Khusus: Untuk meningkatkan fokus peserta agar bisa mengikuti sesi selanjutnya			
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC	
09.50-10.05	3'	" <i>Attention!!</i> "					
SESI II (Durasi:) "WHAT IS MY GOAL?"							
Tujuan Umum: 1. Peserta mampu memahami dan menerapkan aspek <i>clarity</i> dan aspek <i>challenging</i>				Tujuan Khusus: 1. Peserta dapat memahami aspek <i>clarity</i> dan <i>challenging</i> dengan metode <i>lecturing</i> 2. Peserta mampu membuat tujuan spesifik dan sesuai dengan kemampuannya dari harapan-harapan yang sudah dimiliki 3. Peserta bisa mengaplikasikan aspek <i>clarity</i> dan aspek <i>challenging</i> pada harapannya yang lain			
Materi 1: "Sudah jelaskah tujuanku?"							
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC	

	10'	<i>Lecturing</i>	<p>Peserta akan diberikan penjelasan mengenai aspek <i>clarity</i></p> <p>Peserta akan diberikan gambaran/ccontoh tujuan yang jelas dengan contoh figur atlet voli</p> <p>Trainer akan menunjuk 2-3 orang untuk membagikan cerita mereka</p> <p>Peserta membagikan cerita mengenai atlet-atlet yang menjadi inspirasi mereka</p>	<p>Peserta memperhatikan dan memahami materi yang diberikan oleh trainer</p> <p>85% peserta bisa mengerti apa yang dimaksud <i>clarity</i> pada penetapan tujuan</p> <p>85% peserta dapat terlibat aktif untuk sharing</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom • Slide presentasi materi <i>clarity</i> • Lembar kerja (word) • <i>Stopwatch</i> 	Divina
Materi 2: “Apakah aku bisa?”						
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	10'	<i>Lecturing</i>	<p>Peserta akan diberikan penjelasan mengenai aspek <i>challenge</i></p> <p>Peserta akan diberikan gambaran/ccontoh tujuan</p>	<p>Peserta memperhatikan dan memahami materi yang diberikan oleh <i>trainer</i></p> <p>85% peserta bisa mengerti apa yang dimaksud <i>challenge</i> pada penetapan tujuan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom • PPT • Lembar kerja (word) • <i>Stopwatch</i> 	Julia

			<p>yang bisa mereka terapkan.</p> <p>Peserta akan tetap diberikan contoh dengan hal yang sudah dijadikan bahan diskusi pada materi sebelumnya tetapi dengan penambahan keterangan mengenai <i>challenge</i></p>			
Materi 3: “Aku bisa memperjelas tujuanku”						
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	10'	<i>Lecture</i>	<p>Peserta akan diberikan materi mengenai penyusunan tujuan yang lebih baik melalui metode S.M.A.R.T</p> <p>peserta akan diberikan contoh mengenai penyusunan goal setting dengan metode S.M.A.R.T.</p>	<p>Peserta mampu menerapkan konsep <i>clarity</i> dan <i>challenge</i> untuk menetapkan tujuan secara jelas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom • Slide presentasi materi <i>clarity</i> 	Julia
	15'	<i>Assignment</i>	<p>Peserta akan diberikan contoh mengenai penyusunan goal setting dengan metode S.M.A.R.T.</p> <p>Peserta menuliskan tujuan yang lebih spesifik dari harapan yang telah dituliskan pada sesi pengantar <i>goal setting</i>.</p>	<p>peserta bisa menerapkan metode S.M.A.R.T. pada penyusunan tujuan yang baru dibuat</p> <p>90% Peserta paham mengenai aspek <i>clarity</i> dan <i>challenge</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar kerja (word) • <i>Stopwatch</i> 	

	5'	<i>Feedback</i>	<p>Peserta membagikan tujuan yang sudah mereka</p> <p><i>Trainer</i> menjelaskan evaluasi dari sesi II secara singkat</p>			
SESI III "I CAN DO IT"						
<p>Tujuan Umum:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta bisa memahami dan menerapkan aspek <i>challenge</i> dan <i>task complexity</i> 			<p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat menemukan potensi mereka sebagai atlet voli untuk mencapai tujuan bersama dengan tim voli mereka 2. Peserta mampu mencari jalan keluar bersama-sama dalam menghadapi tantangan untuk mencapai tujuan mereka sebagai tim 			
Materi 1: "ketahui segala rintangan"						
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	30'	Games	<p>Trainer membuat peserta terlibat aktif dalam game yang telah disediakan yaitu</p> <p>Trainer meminta partisipasi peserta untuk menjelaskan makna dari</p>	<p>Peserta fokus dan proaktif mendengarkan arahan permainan oleh trainer</p> <p>Peserta dapat terlibat aktif dalam berlangsungnya permainan</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom • Spotify • Lembar kerja (word) • <i>Stopwatch</i> • Permainan 	Aninditya

			<p>game “.. yang telah dimainkan.</p> <p>Peserta menuliskan tantangan-tantangan yang kemungkinan akan mereka hadapi dalam mencapai tujuan dalam tim voli.</p> <p>Para peserta pelatihan berdiskusi mengenai cara untuk menghadapi tantangan yang akan dihadapi sebagai atlet dalam tim voli secara bersama-sama.</p>	<p>Peserta memahami makna permainan yang diberikan</p> <p>Peserta dapat membagikan pemikirannya dalam diskusi</p>	<p>membutuhkan :</p>	
	5'	ISTIRAHAT			<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom • Spotify • Stopwatch 	
SESI IV “I CAN COMMIT TO MYSELF”						
<p>Tujuan Umum :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan pengertian mengenai pentingnya feedback dan commitment pada penentuan goal setting 			<p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Memunculkan komitmen pada peserta pelatihan untuk berusaha mencapai tujuan/goal yang sudah disusun 2. Peserta memahami pentingnya komitmen dan feedback dalam mencapai tujuan/goal mereka 			

Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
	4'	Video	Trainer memutar film untuk ditayangkan pada peserta pelatihan.	Peserta fokus memperhatikan tayangan film yang ditampilkan oleh trainer	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom • <i>Stopwatch</i> • <i>video youtube</i> 	Khalisa
		Lecturing	Peserta menonton tayangan film "commitment- motivation video".	Peserta mampu memahami pentingnya komitmen melalui menonton tayangan film		
		Diskusi	Peserta mendapatkan pengertian mengenai pentingnya feedback dan komitmen pada goal setting peserta	<p>peserta mengerti pengaruh dari feedback dan komitmen pada goal setting yang mereka buat</p> <p>Peserta mampu mengaplikasikan pemahamannya mengenai komitmen dalam diskusi tim</p> <p>Peserta aktif untuk menjelaskan komitmen yang telah dibuat</p>		

		Refleksi	<p>Peserta berdiskusi bersama untuk menemukan komitmen untuk mencapai tujuan tim voli mereka.</p> <p>Peserta membagikan komitmen apa yang disepakati beserta alasan memilih komitmen tersebut sebagai komitmen tim mereka.</p> <p>Peserta merefleksikan perubahan, pelajaran, ataupun hal yang dipelajari setelah mengikuti sesi I-IV pelatihan goal-setting</p>	<p>90% peserta mengerti pentingnya goal setting bagi mereka</p> <p>peserta mampu merefleksikan perubahan yang didapatkan setelah mengikuti sesi pelatihan</p>		Abby
--	--	----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	------

CLOSING	
<p>Tujuan Umum:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta memahami secara mendalam aspek dari goal setting yang dapat meningkatkan achievement motivation dalam kelompok 2. trainer menutup acara pelatihan secara resmi 	<p>Tujuan Khusus:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. peserta mampu memahami materi pelatihan yang diberikan 2. peserta mampu memahami konsep keseluruhan dari goal setting melalui setiap sesi yang dijalani 3. peserta mampu menerapkan aspek-aspek goal setting yang dapat meningkatkan achievement motivation dalam kelompok

				4. peserta bisa berkomitmen untuk menerapkan goal setting pada kehidupan nyata untuk meraih prestasi yang lebih baik		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
		Review	peserta akan mendapatkan penjelasan mengenai kesimpulan dari kegiatan pelatihan goal setting secara keseluruhan (termasuk aspek)	Peserta pelatihan dapat menyadari pelatihan yang dibuat untuk menjadi sarana perkembangan dirinya	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom • Lembar Evaluasi • <i>Stopwatch</i> 	Abby
		Feedback	peserta menerima feedback dari trainer terkait performa peserta dalam pelatihan	peserta bisa merasakan dan menunjukkan ekspresi yang senang dan tetap bersemangat		
		Penutupan	peserta bersama dengan trainer membuat komitmen agar pelatihan yang dilakukan hari ini bisa diterapkan pada kehidupan nyata peserta Trainer mengucapkan terima kasih kepada peserta pelatihan	peserta bisa berkomitmen untuk menerapkan goal setting untuk menjalani profesinya sebagai atlet profesional semua peserta dan trainer bisa berfoto bersama		

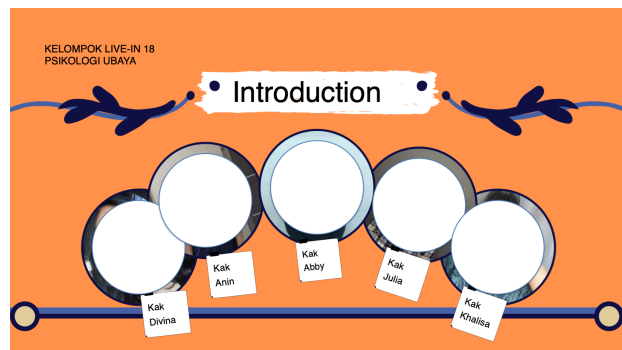
			peserta bersama trainer akan mengucapkan yel-yel untuk penyemangat			
			trainer akan melakukan penutupan resmi dari pelatihan hari ini.			
			Peserta dan trainer akan melakukan foto bersama			
POST-TEST						
Tujuan Umum: 1. Mengetahui kondisi akhir peserta terkait Achievement Motivation dan hubungannya dengan goal setting				Tujuan Khusus: 1. Mengetahui tiap komponen dalam Achievement Motivation yang telah berkembang pada masing-masing peserta pelatihan		
Waktu	Durasi	Metode	Rincian Kegiatan	Evaluasi Keberhasilan	Perlengkapan	PIC
		Lecturing	Trainer menjelaskan cara pengisian kuesioner/angket	Peserta dapat dengan jelas memahami instruksi dari trainer	<ul style="list-style-type: none"> • Laptop • Aplikasi Zoom • Link pengisian kuesioner/angket • <i>Stopwatch</i> 	
		Angket/ Kuesioner	Peserta mengisi kuesioner/angket achievement motivation sesuai dengan keadaannya setelah menjalani proses pelatihan	Peserta dapat mengisi secara lengkap semua item yang ada pada angket/kuesioner		

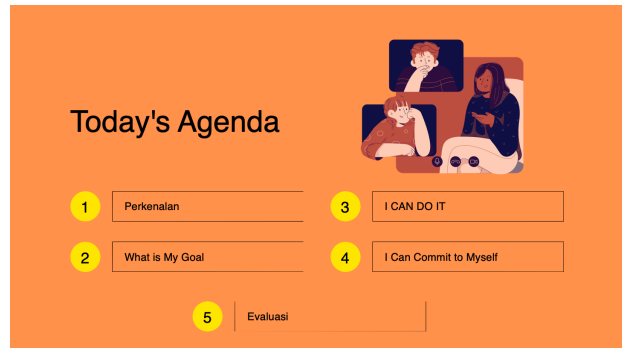
BAGIAN III PELAKSANAAN PELATIHAN

e. Opening

Tujuan	Tujuan dari sesi ini adalah agar trainer dan peserta saling mengenal satu sama lain, peserta juga dapat mengetahui tujuan dan fokus pelatihan dan mengetahui peraturan yang akan diberlakukan selama pelatihan
Topik	Opening
Waktu	
Metode	Penjelasan dan diskusi
Cara Melakukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih akan membuka pelatihan dan menyapa seluruh peserta. 2. Pelatih akan memperkenalkan seluruh anggota tim pelatih yang akan membantu dan memandu selama proses pelatihan hari itu. 3. Pelatih akan menerangkan kegiatan apa yang akan dilakukan selama sesi pelatihan, yang dibagi menjadi lima sesi pelatihan 4. Pelatih lalu menerangkan peraturan apa saja yang akan diberlakukan selama sesi pelatihan berlangsung. Hal ini dilakukan agar proses pelatihan tetap berjalan kondusif dan produktif, sehingga hasil yang diinginkan dari pelatihan ini bisa tercapai.

Slide power point yang digunakan saat sesi opening:

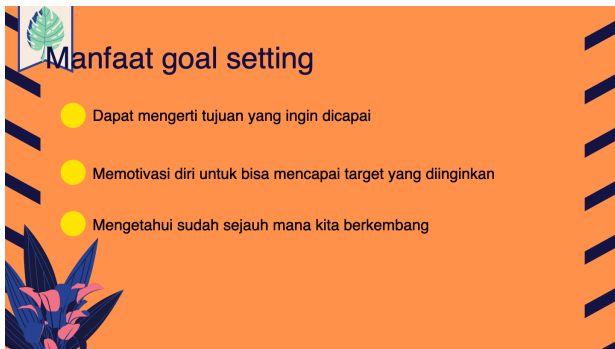




Sesi 1. Perkenalan

Tujuan	Saat berakhirnya sesi ini, peserta mampu mengetahui apa itu <i>goal-setting</i> , dan pentingnya pelatihan <i>goal-setting</i> , dan mengetahui bagaimana memunculkan motivasi berprestasi melalui <i>goal-setting</i> .
Topik	"What is Goal Setting?" dan "Apa Gunanya?"
Waktu	30 menit
Metode	Lecturing, diskusi, dan feedback
Cara Melakukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pada sesi ini, <i>trainer</i> memperkenalkan diri terlebih dahulu kepada peserta 2. <i>Trainer</i> menampilkan PPT yang berisikan terkait pengertian <i>goal setting</i> serta manfaatnya 3. Selanjutnya, <i>trainer</i> menjelaskan aspek apa saja yang ada pada <i>goal setting</i> 4. Setelah penjelasan berakhir, <i>trainer</i> menunjuk 2 peserta untuk melakukan review. 5. Setelah <i>review</i>, <i>trainer</i> memberikan feedback terkait topik yang dibahas.

Slide power point yang digunakan saat sesi 1:



f. Pelaksanaan

Sesi 1. Ice Breaking “Attention”

Tujuan	Untuk mencairkan suasana dan membangkitkan semangat peserta pelatihan untuk melanjutkan ke sesi pelatihan selanjutnya
Topik	Ice Breaking
Metode	Games.
Cara Melakukan	

Sesi 2. What is My Goal

Tujuan	Peserta mampu memahami dan menerapkan aspek <i>clarity</i> dan aspek <i>challenging</i>
Topik	Metode S.M.A.R.T.
Waktu	30 Menit
Metode	<i>Lecturing</i> , diskusi, pemberian <i>feedback</i>
Cara Melakukan	

Slide power point yang digunakan saat sesi 2:



CLARITY

Didefinisikan sebagai tujuan yang produktif, jelas, dan terukur.

1 Tujuan itu harus yang spesifik, menantang dan sulit sehingga membawa pada hasil yang lebih tinggi daripada tujuan yang tidak jelas.	3 Tidak adanya tujuan akan membuahkn motivasi yang rendah.
2 Tujuan merupakan suatu yang mendasar, yang menuntun perhatian dan tindakan individu.	4 Seseorang akan berusaha lebih keras dengan adanya tujuan yang ingin dicapainya.

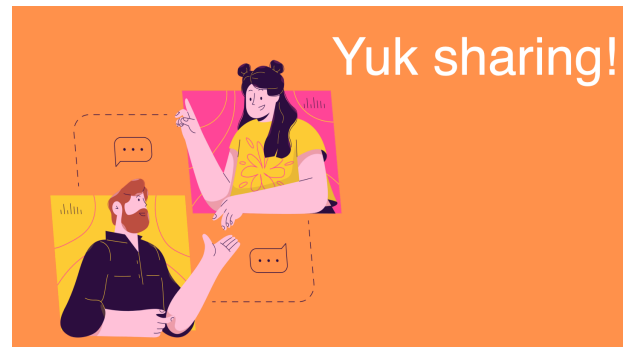
CLARITY

contoh:

"aku harus menjadi seperti Kim"
VS
 "aku harus bisa service seperti Kim"

contoh lainnya:

"aku harus bisa jump tos seperti Nootsara"
 "aku ingin menjadi quicker yang bisa memukul bola potong seperti Pleumjijt"



CHALLENGE (TANTANGAN)

Target yang sulit akan menghadirkan suatu tantangan yang membangkitkan dorongan untuk mencapai tujuan dalam diri individu, namun target ini masih dalam batas yang dapat dicapai individu (Davis & Newstrom, 1989).

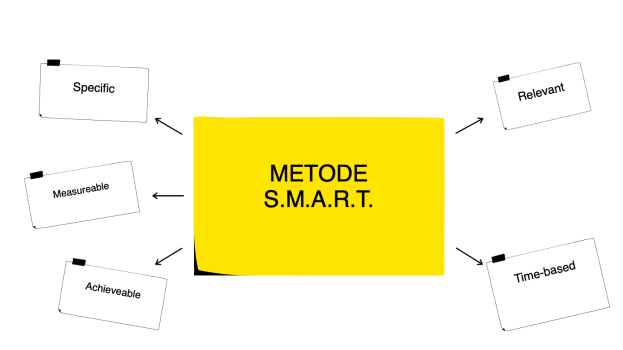
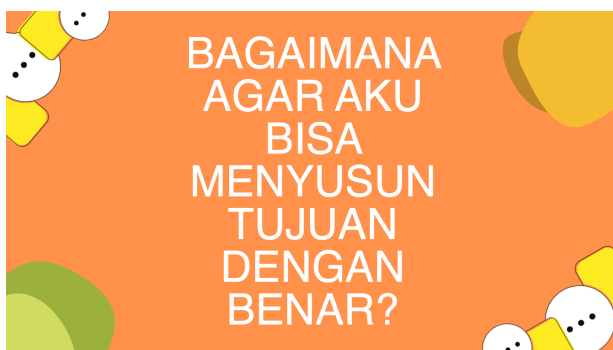
Contoh Challenge

"aku harus bisa service seperti Kim" → "aku harus bisa service ace seperti Kim"

"aku harus bisa jump tos seperti Nootsara" → "aku harus bisa jump tos dan bola selalu tepat sasaran seperti Nootsara"

"aku ingin menjadi quicker yang bisa memukul bola potong seperti Pleumjijt"

"aku ingin menjadi quicker yang bisa memukul bola potong apapun seperti Pleumjijt"

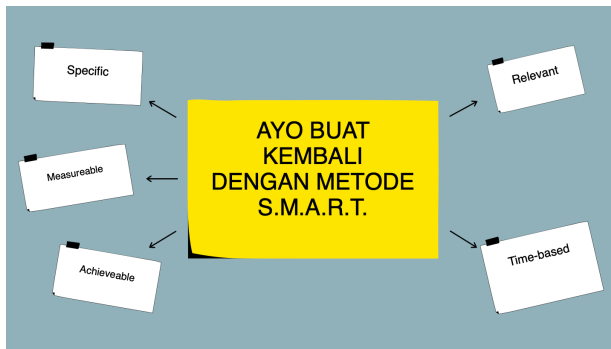


Metode SMART

- S** Bisa masuk tim proliga
- M** Saat latihan, apakah sudah termasuk tim yang dilatih untuk persiapan proliga
- A** Logis, sebelumnya sudah masuk tim livoli
- R** Aktivitas untuk bisa mencapai tujuan: latihan rutin, latihan tambahan apa area yang kurang, meminta feedback dari pelatih atau teman tim apa yang kurang.
- T** memiliki batasan waktu: tahun depan bisa masuk tim proliga

Contoh SMART saat latihan

- S** Bisa receive dengan baik ke tosser 10 bola bagus
- M** Sudah berapa kali melakukan receive yang terhitung bagus untuk tosser
- A** Logis, sebelumnya sudah mampu mengarahkan bola saat receive
- R** Aktivitas untuk bisa mencapai tujuan: passing tembok, latihan tambahan receive dengan teman ataupun pelatih diluar jadwal rutin latihan, melihat teknik yang benar dari role-model dalam melakukan receive
- T** memiliki batasan waktu: dalam seminggu sudah bisa melakukan receive bagus

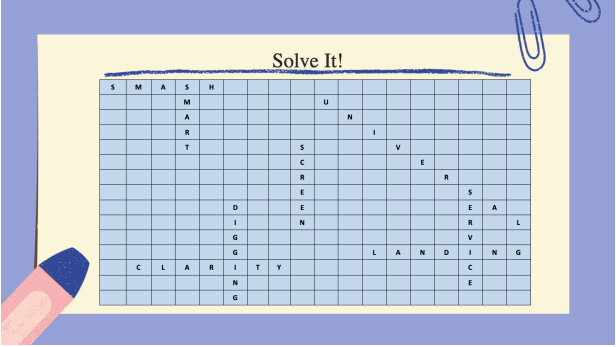
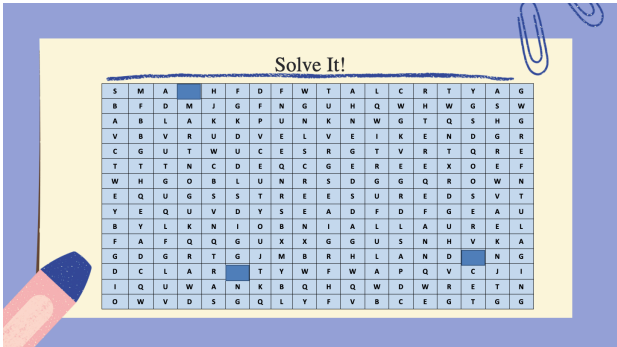


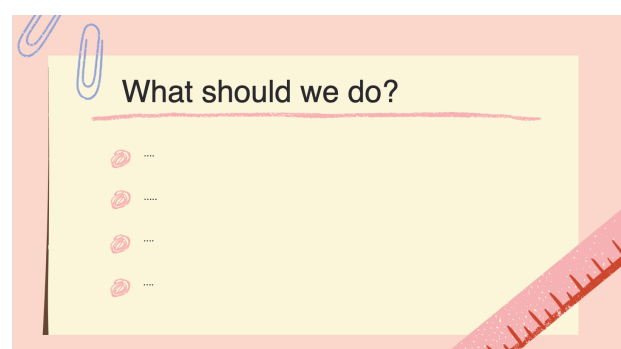
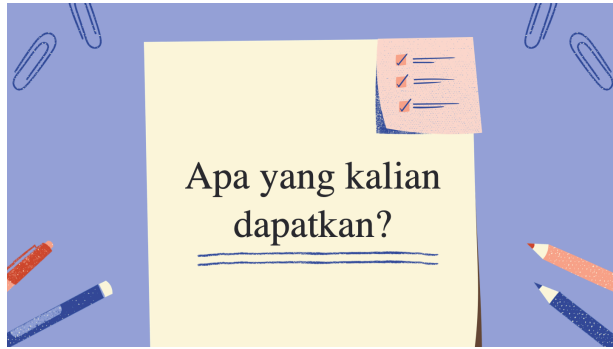
Sesi 3. I Can Do It

Tujuan	Peserta bisa memahami dan menerapkan aspek <i>challenge</i> dan <i>task complexity</i>
Topik	<i>Challenge</i> dan <i>task complexity</i>
Waktu	30 Menit
Metode	<i>Games "Solve It!", lecturing, diskusi, dan pemberian feedback</i>
Cara Melakukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih memperkenalkan diri sebagai pemandu sesi ini serta pemandu dari <i>games</i> yang akan dilaksanakan sebelum pemberian materi. 2. Pelatih memberikan instruksi cara permainan serta peraturan yang diterapkan. Permainan dimulai dengan pengenalan tabel yang berisi kata-kata yang berhubungan dengan permainan voli dan juga dengan materi sebelumnya. Ada huruf-huruf yang terkunci (ditutup dengan kotak berwarna lain) dan tugas peserta adalah membuka kunci tersebut dengan cara melakukan tantangan dari pelatih maupun menjawab pertanyaan dari pelatih. Pertanyaan yang diberikan merupakan materi yang sudah diberikan di sesi sebelumnya sehingga <i>games</i> ini juga

- berguna untuk mengajak peserta mengingat lagi materi yang sudah diberikan.
3. Setelah *games* selesai, pelatih mengajak berdiskusi peserta mengenai *value* dari *games* tadi. Pelatih juga memberikan *value* yang sebenarnya didapat dari *games* tadi yaitu dalam melaksanakan tugas / kewajiban (menemukan kata dan juga membuka kunci), pasti ada tantangan yang dihadapi (menjawab pertanyaan atau melakukan tantangan). Bagian terpentingnya adalah apa yang kita lakukan? Menjadikan tantangan itu untuk motivasi dan bekerja bersama atau menjadikan tantangan tersebut batu sandungan?
 4. Peserta diajak untuk menuliskan tantangan-tantangan yang kemungkinan bisa terjadi di masa depan ataupun yang saat ini terjadi. Waktu 20 menit diberikan untuk mereka menyebutkan baik melalui verbal dan juga melalui chat personal di aplikasi Zoom.
 5. Pelatih memberikan dan me-*recall* ulang tantangan yang dihadapi, dan mengajak peserta untuk berdiskusi bersama di Zoom tersebut. Pelatih juga memberikan beberapa masukan seperti memperjelas tindakan yang harus dilakukan dan sebagainya.
 6. Pelatih mengingatkan lagi mengenai materi yang sudah diberikan

Slide power point yang digunakan saat sesi 3:



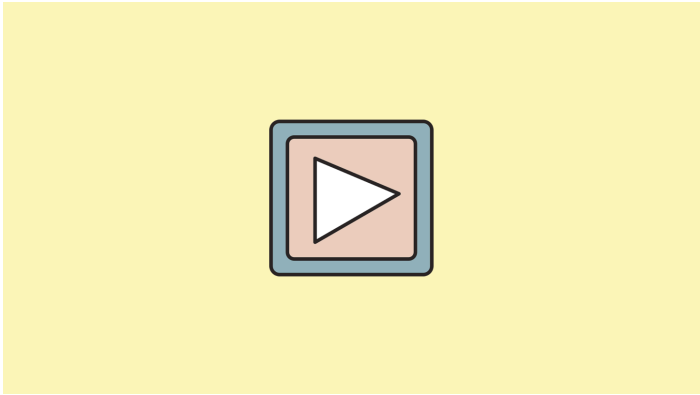


Sesi 4. I Can Commit to Myself

Tujuan	Pada sesi ini diharapkan peserta dapat memunculkan komitmen, peserta juga mampu memahami pentingnya komitmen dan <i>feedback</i> , dan peserta memahami bagaimana cara mendapatkan <i>feedback</i> yang tepat agar <i>goal setting</i> yang dituliskan tetap berada pada jalur yang tepat bagi perkembangan prestasi peserta.
Topik	“Komitmen dan <i>Feedback</i> ”
Waktu	
Metode	Video, <i>lecturing</i> , diskusi, dan <i>feedback</i>
Cara Melakukan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pelatih yang akan memandu sesi ini akan melakukan pengenalan diri terlebih dahulu kepada peserta (apabila ada perubahan/pergantian <i>trainer</i>) 2. Pelatih akan memutarakan video yang berhubungan dengan komitmen dan motivasi yang diambil dari platform youtube dengan judul “<i>commitment-motivational video</i>” yang diunggah oleh akun milik <i>Your World Within</i> 3. Setelah selesai menonton cuplikan video tersebut, <i>trainer</i> akan menampilkan <i>slide power point</i> yang berisi pengertian apa itu <i>commitment</i> dan <i>feedback</i> dan mengapa hal itu penting

- bagi motivasi berprestasi dengan metode ceramah.
4. Setelah selesai memberikan ceramah mengerti komitmen dan feedback, peserta akan diajak berdiskusi untuk membuat komitmen bersama yang bisa digunakan untuk komitmen mereka sebagai tim voli
 5. Saat proses diskusi, pertama-tama peserta akan ditunjuk oleh *trainer*, dan menyebutkan komitmen apa yang mereka miliki saat awal bergabung di dalam tim.
 6. Setelah beberapa peserta ditunjuk oleh trainer secara acak, maka peserta akan diarahkan untuk membuat komitmen bersama yang bisa mereka jadikan pegangan saat berada di dalam klub.
 7. Setelah mengetahui komitmen apa yang bisa mereka gunakan sebagai sebuah tim, selanjutnya *trainer* akan menanyakan refleksi terkait hal-hal yang peserta dapatkan saat mengikuti sesi pelatihan *goal-setting* ini.
 8. Pertanyaan refleksi yang ditanyakan kepada peserta berupa perubahan yang dialami, ilmu atau pelajaran yang didapatkan selama sesi pelatihan

Slide power point yang digunakan saat sesi 4:



COMMITMENT

Didefinisikan sebagai usaha seseorang mengikatkan dirinya dengan tujuan yang ditetapkan.

<p>1 Komitmen muncul karena individu merasa menjadi bagian dari pencapaian tujuan.</p>	<p>3 Seseorang yang memiliki komitmen akan mengikatkan dirinya dengan tujuan yang ditetapkan.</p>
<p>2 Tujuan tersebut bisa merupakan tujuan yang telah ditetapkan atau tujuan yang ditetapkan oleh dirinya sendiri.</p>	<p>4 Dengan adanya komitmen yang kuat, maka individu memiliki motivasi yang kuat sebagai pengingat komitmen yang terbentuk.</p>

FEEDBACK

Feedback adalah mediator yang bisa membangkitkan motivasi untuk goal setting (Locke, 1991) Goal setting tidak akan efektif bila tidak ada feedback (Erez, 1977)

Tujuan dibutuhkan feedback bagi individu:

<p>1 Mengetahui kemajuan/kemunduran yang dialami</p>	<p>3 Bisa meningkatkan level goal yang dimiliki berdasarkan feedback dari performa yang sudah ditampilkan.</p>
<p>2 Bisa meningkatkan rasa percaya diri pada kemampuan yang dimiliki untuk bisa berkembang</p>	

DISKUSI UNTUK TIMKU

g. Closing

Tujuan	Tujuan dari sesi closing ini adalah peserta mendapatkan kilas balik mengenai aspek dari <i>goal setting</i> yang dapat meningkatkan <i>achievement motivation</i> dalam klub. Sesi ini juga menjadi saat dimana pelatih menutup acara pelatihan ini secara resmi.
Topik	Penutupan sesi pelatihan
Waktu	-
Metode	-
Cara Melakukan	<ol style="list-style-type: none">1. Setelah sesi sebelumnya, pelatih akan menanyakan bagaimana perasaan peserta setelah melakukan sesi pelatihan2. Setelah mendengar beberapa feedback dari peserta, pelatih akan memberikan gambaran atau simpulan dari pelatihan yang sudah dilakukan pada hari itu3. Simpulan yang diperdengarkan kepada peserta adalah simpulan dari sesi 1 sampai sesi 4 yang sudah dilakukan bersama-sama4. Setelah memberikan kesimpulan, pelatih akan bertanya mengenai hal apa saja atau pelajaran apa saja yang telah peserta dapatkan selama menjalani proses pelatihan.5. Setelah mendengar beberapa refleksi dari peserta, pelatih lalu memberikan penutup untuk menutup pelatihan secara resmi.6. Sebelum peserta keluar dari ruang zoom meeting, pelatih akan mengajak peserta untuk berfoto sebagai dokumentasi pelatihan7. Setelah mengambil foto, pelatih mempersilahkan peserta untuk keluar dari zoom meeting.

Slide power point yang digunakan untuk closing



BAGIAN IV

KEGIATAN SETELAH PELATIHAN

Setelah kegiatan pelatihan dilakukan, diharapkan peserta bisa menerapkan *goal-setting* yang sudah dipelajari dan disusun saat pelatihan. Sasaran dari hasil pelatihan ini adalah atlet profesional yang kegiatannya tidak lepas dari latihan rutin setiap harinya. Pelatihan ini juga bisa dilakukan oleh pelatih maupun pengurus klub yang bisa memberikan arahan mengenai *goal-setting*, apabila atlet yang dimiliki klub mulai mengalami kemunduran dalam hal prestasi.

Karena sasaran dari pelatihan ini adalah atlet yang berasal dari klub profesional, diharapkan kebutuhan fasilitas maupun dana yang dibutuhkan untuk melaksanakan pelatihan ini dibiayai dan diorganisir oleh klub yang ingin melakukan pelatihan. Setelah pelatihan selesai, diharapkan adanya *follow-up* mengenai *goal-setting* yang direncanakan dan disusun oleh atlet, agar *progress* apapun yang mereka miliki bisa terlihat dan hal itu memunculkan motivasi berprestasi yang dimiliki oleh atlet.

BAGIAN V

BAHAN BACAAN DAN MATERI YANG DIGUNAKAN

h. Apa itu Pelatihan Goal Setting?

Locke dan Latham (dalam Efendi dan Sujiono, 2019) menjelaskan bahwa, *goal setting* adalah sebuah teori motivasi yang secara efektif memberikan energi kepada atlet untuk menjadi lebih produktif dan efektif. *Goal setting* merupakan aspek yang penting untuk para atlet karena dapat memberikan gambaran bagi atlet tentang apa yang harus dicapainya. *Goal setting* dalam olahraga sangat penting bagi perkembangan kepribadian para atlet dan dapat menjadi suatu strategi psikologis dalam meraih prestasi puncak (Firdaus, 2013).

i. Mengapa Pelatihan Goal Setting Dibutuhkan?

Pelatihan *goal setting* yang akan diadakan selama satu hari ini dapat membantu peserta untuk bekerja dengan cara yang sistematis dan efektif. Pelatihan ini mengajarkan cara penetapan tujuan dan bagaimana cara mencapainya. Selain itu, *goal setting* juga dapat membantu meningkatkan motivasi untuk latihan dari rumah meskipun tidak dapat hadir bersama-sama secara fisik.

Pelatihan goal setting ini bertujuan agar peserta terbiasa berlatih dengan tujuan dan rencana yang jelas. Menghindarkan atlet jebakan pola kerja yang tidak efektif, seperti lingkungan kerja yang tidak produktif. Peserta juga akan belajar cara untuk meningkatkan kinerja dan produktivitas.

j. Aspek Apa Saja Yang Meliputi Goal Setting?

Terdapat lima aspek yang meliputi *goal setting* yaitu:

a. Clarity

Didefinisikan sebagai tujuan yang produktif, jelas, dan terukur. Tujuan itu harus yang spesifik, menantang dan sulit sehingga membawa pada hasil yang lebih tinggi daripada tujuan yang tidak jelas. Tujuan merupakan suatu yang mendasar, yang menuntun perhatian dan tindakan individu. Tidak adanya tujuan akan membuahkan motivasi yang rendah. Seseorang akan berusaha lebih keras dengan adanya tujuan yang ingin dicapainya.

b. Challenging

Target yang sulit akan menghadirkan suatu tantangan yang membangkitkan dorongan untuk mencapai tujuan dalam diri individu, namun target ini masih dalam batas yang dapat dicapai individu (Davis & Newstroom, 1989).

c. *Commtiment*

Didefinisikan sebagai usaha seseorang mengikatkan dirinya dengan tujuan yang ditetapkan. Komitmen muncul karena individu merasa menjadi bagian dari pencapaian tujuan. Tujuan tersebut bisa merupakan tujuan yang telah ditetapkan atau tujuan yang ditetapkan oleh dirinya sendiri. Seseorang yang memiliki komitmen akan mengikatkan dirinya dengan tujuan yang ditetapkan. Dengan adanya komitmen yang kuat, maka individu memiliki motivasi yang kuat sebagai pengiring komitmen yang terbentuk (Setiawan, 2017).

d. *Task Complexity*

Pengaruh tujuan yang spesifik tergantung juga pada *task complexity* yang digunakan dan tujuan yang sulit dicapai, spesifik menghasilkan kinerja yang lebih baik pada tugas-tugas sederhana. Pada *task complexity* ini diharapkan bahwa dengan penetapan tujuan yang relatif simpel dan mudah dapat meningkatkan motivasi berprestasi (Setiawan, 2017).

e. *Feedback*

Feedback adalah mediator yang bisa membangkitkan motivasi untuk goal setting (Locke, 1991) *Goal setting* tidak akan efektif bila tidak ada feedback (Erez, 1977). Tujuan feedback diantara lain: (1) Mengetahui kemajuan/kemunduran yang dialami, (2) Bisa meningkatkan rasa percaya diri pada kemampuan yang dimiliki untuk bisa berkembang, dan (3) bisa meningkatkan level goal yang dimiliki berdasarkan feedback dari performa yang sudah ditampilkan.

PUSTAKA ACUAN

- Efendi, D. O., Juriana, J., & Sujiono, B. (2019). Penerapan latihan goal setting dan visualisasi terhadap peningkatan motivasi pemain Daksina Futsal Academy. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 133-139.
- Erez, M. (1977). Feedback: A necessary condition for the goal setting-performance relationship. *Journal of Applied psychology*, 62(5), 624-627. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.62.5.624>
- Firdaus, Z. N. (2013). Hubungan goal setting dengan performa atlet cabang olahraga bola voli di Klub Bandung. *Doctoral dissertation*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969–1980. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125–152. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.1.125>
- Locke, E. (2000). Motivation, cognition, and action: An analysis of studies of task goals and knowledge. *Applied Psychology*, 49(3), 408-429. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00023>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>
- Setiawan, N. A. (2017). Pengaruh pelatihan penetapan tujuan (goal setting) untuk meningkatkan motivasi belajar agama Islam pada mahasiswa. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 12(1), 31-51. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v12i1.1443>

LAMPIRAN

ANGKET TERBUKA

k. IDENTITAS

Nama / Inisial :
Jenis Kelamin : Perempuan
Usia :
Pendidikan saat ini :
Nama Klub : Klub XX Gresik
Lama di klub : ____ Tahun

II. Isilah pertanyaan dibawah ini yang sesuai dengan kondisi anda saat ini

1. Hal-hal apa saja yang membuat Anda termotivasi untuk bermain bola voli?
 - a. Keinginan diri sendiri
 - b. Adanya atlet terkenal yang memotivasi
 - c. Lainnya: _____
2. Selama ini, hal apa saja yang menghambat motivasi Anda dalam latihan?
 - a. Masalah dengan tim
 - b. Masalah dengan pelatih
 - c. Adanya perbedaan antara latihan online dan offline
 - d. Tidak ada tujuan yang jelas dalam mengikuti latihan
 - e. Lainnya: _____
3. Bagaimana cara mengatasinya?
 - a. Mencari bantuan/dukungan
 - b. Berusaha menyelesaikan sendiri
 - c. Memendam masalah sendiri
 - d. Lainnya: _____

Angket Motivasi Berprestasi

Pilihlah jawaban dibawah yang sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya. Tidak ada jawaban benar atau salah, berikan jawaban yang paling tepat menurut Anda. Jawaban bersifat rahasia, maka jawablah sejujur-jujurnya.

Keterangan: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS).

1. Saya berpindah dari satu materi latihan yang belum tuntas ke materi latihan yang baru tanpa menunggu hasil
2. Ketika saya menghadapi kesulitan, semangat saya tumbuh untuk bisa berprestasi
3. Saya melakukan inovasi dengan cara-cara yang bisa dikerjakan ketika berhadapan dengan pengalaman baru saat latihan voli
4. Saya bisa mengikuti porsi latihan di atas tingkat kemampuan saya
5. Saya merasa senang dan bangga ketika mengerahkan seluruh kemampuan saya saat bertanding
6. Saya memiliki keberanian untuk membuat keputusan tanpa ragu-ragu saat bertanding
7. Saya mencoba melakukan yang terbaik untuk menyelesaikan porsi latihan yang telah dipersiapkan pelatih
8. Saya bercanda ketika membedakan orang lain sehingga tidak membuatnya malu
9. Saya menikmati saat berlatih voli
10. Saya menunjukkan hasil latihan voli saya tanpa banyak bicara
11. Saya memiliki keyakinan pada kemampuan saya untuk bermain voli dengan baik seperti yang ditugaskan pelatih kepada saya
12. Saya menambah porsi latihan untuk meningkatkan kemampuan saya
13. Saya menghargai diri saya sendiri saat berhasil mencapai sesuatu
14. Saya peduli akan keberlanjutan permainan voli saya baik sebelum, saat, dan setelah latihan
15. Saya merasa kecewa jika tidak bisa memberikan yang terbaik kepada orang lain

16. Saya merasa putus asa jika hal-hal yang terjadi saat latihan bertentangan dengan apa yang saya harapkan
17. Ketika terjadi masalah saat berlatih, saya mudah untuk menemukan solusinya
18. Saya merasa cemas dalam mengambil keputusan saat berlatih maupun saat bertanding
19. Saya lebih menyukai kompetisi dalam suatu hal
20. Saya dapat mempengaruhi orang lain saat berlatih dan bertanding melalui pendapat dan pemikiran saya
21. Saya memiliki kemampuan untuk mengantisipasi masalah saat berlatih dan berinovasi bagaimana cara untuk menghadapinya
22. Saya selalu merancang latihan sendiri agar lebih praktis
23. Saya berpikir tidak berdasarkan kesepakatan bersama saat membuat keputusan
24. Saya berusaha latihan untuk meningkatkan kemampuan saya
25. Saya dapat mempengaruhi anggota tim melalui pendapat dan pemikiran saya
26. Saya terlihat meyakinkan sebelum mengambil keputusan
27. Saya memiliki kemampuan untuk menilai situasi secara tepat saat latihan dan bertanding
28. Saya dapat mengerjakan dua hal yang berbeda secara bersamaan saat berlatih
29. Saya menghargai diri saya sendiri
30. Saya mencoba untuk berlatih tambahan tanpa adanya perintah dari pelatih

Blue Print Skala Motivasi Berprestasi

Aspek	Favorable	Unfavorable	Jumlah
<i>Self-confidence</i> (percaya diri)	7, 16, 25, 28, 30	1	6
<i>Desire to succeed</i> (keinginan untuk berhasil)	2, 4, 8, 12, 13, 17, 20, 21, 26, 29	23	11
<i>Level of ambition</i> (tingkat ambisi)	3, 5, 9, 14, 18	-	5
<i>Commitment</i> (komitmen)	6, 18	-	2
<i>Social approbation</i> (persetujuan sosial)	10	-	1
<i>Tendency to compete</i> (kecendrungan untuk bersaing)	11, 15	22, 24, 27	5
Total	25	5	30