

## PENERAPAN LATIHAN GOAL SETTING PADA GURU PENJAS DI SD NEGERI 179 KOTA PEKANBARU

Alficandra<sup>1</sup>, Raihanatu Binqalbi Ruzain<sup>2</sup>, M. Fransazeli Makarohim<sup>3</sup>, Arsy Ash Shiddiqy<sup>4</sup>,  
Al Hilal hamdi<sup>5</sup>, Liza Febrianty<sup>6</sup>

<sup>1,3,4,5,6</sup> Penjaskesrek, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau

<sup>2</sup> fakultas Psikologi Universitas Islam Riau

e-mail: candraa@edu.uir.ac.id<sup>1</sup>, raihanatu.binqalbi@psy.uir.ac.id<sup>2</sup>, mfransazeli@edu.uir.ac.id<sup>3</sup>,  
arsyhiddiq@soc.uir.ac.id<sup>4</sup>, alhilalhamdi15@student.uir.ac.id<sup>5</sup>, lizafebrianti@student.uir.ac.id<sup>6</sup>

### Abstrak

Banyak ragam gangguan yang muncul dan menarik perhatian siswa, sehingga kemungkinan besar dapat mengganggu daya konsentrasi siswa dalam beraktivitas serta kurangnya motivasi siswa dalam menampilkan performa pembelajaran Pendidikan Jasmani, Berdasarkan fenomena dari rendahnya motivasi belajar, maka guru pendidikan jasmani sebagai orang yang bertanggungjawab bagi peningkatan keterampilan siswa perlu menumbuhkan motivasi belajar yang dimiliki masing-masing siswa atau individu maupun secara kelompok melalui pelatihan Goal Setting. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra dari kesepakatan tim pengabdian Kepada Masyarakat solusi yang ditawarkan adalah (1) siswa mampu menemukan pandangan terkait apa yang ingin menjadi tujuan di masa depan, (2) Menguatkan Kepercayaan diri, dan akan membuat siswa sukses dan memberikan game serta subjek diminta untuk menuliskan tujuan yang ingin dicapainya. Setelahnya baru membuat pohon harapan kegiatan yang positif yang akan dilakukan siswa sehari-hari. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini yaitu Ceramah, Demonstrasi, Diskusi, dan Evaluasi. Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat tersebut, para peserta mendapatkan dan meningkatnya pengetahuan tentang peran latihan goal setting serta mendapatkan cara-cara yang dapat dilakukan dalam proses belajar mengajar sehingga tidak terjadi kebosanan.

**Kata kunci:** Penerapan, Latihan Goal Setting, Guru Penjas

### Abstract

Many types of disturbances arise and attract students' attention, so that it is likely to interfere with students' concentration in activities and lack of student motivation in displaying Physical Education learning performance. Based on the phenomenon of low learning motivation, physical education teachers as people who are responsible for improving student skills need to foster learning motivation owned by each student or individual or in groups through Goal Setting training. Based on the problems faced by partners from the Community Service team agreement, the solutions offered are (1) students are able to find views related to what they want to be goals in the future, (2) Strengthen Self-Confidence, and will make students successful and provide games and subjects are asked to write down the goals they want to achieve. After that, make a tree of hope for positive activities that will be carried out by students every day. The methods used in this activity are Lectures, Demonstrations, Discussions, and Evaluations. The results of the Community Service activities, the participants gain and increase knowledge about the role of goal setting exercises and get ways that can be done in the teaching and learning process so that boredom does not occur.

**Keywords:** Application, Goal Setting Practice, Physical Education Teacher

### PENDAHULUAN

Goal setting merupakan sebuah teori kognitif dengan dasar pemikiran bahwa setiap individu memiliki suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Goal setting merupakan pengatur secara langsung akan tingkah laku atau perbuatan seseorang. Kemampuan atau perbuatan seseorang merupakan faktor penting yang berpengaruh menghasilkan kemampuan pada komitmen serta tingkat keterlibatan seseorang dalam peningkatan kemampuan yang akan dihasilkan (Locke, E. A., & Latham, 2006) Penetapan tujuan digambarkan sebagai identifikasi pencapaian spesifik yang akan dibuat di area tertentu dengan hasil yang terukur, seperti tindakan dan jadwal pencapaian (Rowe, D. A., Mazzotti, V. L., Ingram, A., & Lee, 2017) (Hapsari, W., Haryanti, K., & Prianjani, 2020). dimana goal setting membantu individu mengarahkan perilakunya sehingga dapat memperkirakan seberapa besar kemampuannya sendiri berdasarkan usaha-usaha yang sudah

dilakukan. Istilah goal setting adalah sebuah teori kognitif dengan dasar pemikiran bahwa setiap orang memiliki suatu keinginan untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Menurut asumsi dasar mengenai pententuan tujuan adalah bahwa tujuan (goal) merupakan pengatur secara langsung akan perilaku atau tindakan seseorang. Kemampuan atau tindakan seseorang merupakan faktor penting untuk berpengaruh menghasilkan performasi pada komitmen serta tingkat partisipasif seseorang dalam dampak peningkatan performasi yang akan dihasilkan (Locke, E. A., & Latham, 2006). Hal ini didasarkan pada penelitian bahwa menetapkan tujuan membantu siswa mencapai prestasi atau performasi yang lebih baik dalam bidang akademik. Adapun mekanisme dasar bahwa seseorang akan mencapai tujuan untuk mendapatkan peningkatan performansi secara maksimal menurut (Locke, E. A., & Latham, 2002) yaitu menetapkan tujuan berdampak pada pembelajaran dengan cara mengembangkan strategy yang relevan untuk mencapai tujuan, memobilisasi pengarahan usaha, memperpanjang lamanya pengarahan usaha dan memotivasi individu.

Pada realitanya masih banyak pembelajaran yang kurang efektif sehingga tidak tercapainya tujuan pembelajaran. Akibat dari beberapa aspek baik dari penyampaian materi yang tidak maksimal ataupun dari interaksi antara guru dan anak didik yang kurang baik yang menyebabkan rendahnya mutu Penjas (Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, 2013). Faktor-faktor penyebab rendahnya mutu pendidikan di Indonesia dalam menampilkan performa anak didik dalam melaksanakan proses belajar meliputi faktor internal maupun faktor eksternal (Subarjah, 2017). Faktor internal meliputi tingkat kecerdasan dan kemampuan awal siswa, motivasi dan minat siswa terhadap suatu pelajaran. Faktor eksternal meliputi lingkungan belajar, sarana dan prasarana pendukung, dosen dan metode pembelajaran (Agustan, B., & Hidayat, 2021)(Latif, M., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiandi, 2019). Ada juga penyebab lain diantaranya masih ada siswa yang terlambat dalam mengumpulkan tugas pada saat disekolah. Ada siswa tidak menyelesaikan tugas yang diberikan untuk di rumah. siswa sering berdalih izin ke toilet akan tetapi yang terjadi siswa jajan ke kantin. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa siswa memiliki motivasi belajar yang kurang baik atau rendah. Maka dari itu, untuk menjawab permasalahan diatas diperlukan alternatif bentuk pembelajaran lain yaitu dengan latihan Goal Setting.

Maka dari itu, untuk menjawab permasalahan diatas diperlukan alternatif bentuk pembelajaran lain yaitu dengan latihan goal setting. (Hapsari, W., Haryanti, K., & Prianjani, 2020) dimana goal setting membantu individu mengarahkan perilakunya sehingga dapat memperkirakan seberapa besar kemampuannya sendiri berdasarkan usaha-usaha yang sudah dilakukan. Menurut (Zakariyya, 2020), Goal setting merupakan sebuah teori kognitif dengan dasar pemikiran bahwa setiap individu memiliki suatu keinginan untuk mencapai hasil spesifik atau tujuan yang diharapkan dapat tercapai. Goal setting merupakan pengatur secara langsung akan tingkah laku atau perbuatan seseorang. Kemampuan atau perbuatan seseorang merupakan faktor penting yang berpengaruh menghasilkan kemampuan pada komitmen serta tingkat keterlibatan seseorang dalam peningkatan kemampuan yang akan dihasilkan (Locke, E. A., & Latham, 2006). Penetapan tujuan digambarkan sebagai identifikasi pencapaian spesifik yang akan dibuat di area tertentu dengan hasil yang terukur, seperti tindakan dan jadwal pencapaian (Rowe, D. A., Mazzotti, V. L., Ingram, A., & Lee, 2017). Kurangnya motivasi siswa akan pentingnya pembelajaran penjas sehingga menghasilkan proses pembelajaran yang kurang efektif dan kurang tercapainya tujuan dari pembelajaran tersebut. Berdasarkan fenomena dari rendahnya motivasi belajar, maka guru pendidikan jasmani sebagai orang yang bertanggungjawab bagi peningkatan keterampilan siswa perlu menumbuhkan motivasi belajar yang dimiliki masing-masing siswa atau individu maupun secara kelompok melalui pelatihan Goal Setting.

## **METODE**

Kegiatan ini berjalan pada bulan November 2024 di Sekolah Dasar Negeri 179 Kota pekanbaru Provinsi Riau. Peserta yang mengikuti pelatihan yaitu siswa dan guru sekolah SDN 179 Kota Pekanbaru 40 siswa dan 8 guru. Kegiatan ini berlangsung 2 tahap, yaitu survey dan pelatihan. Adapun metode yang dilakukan pada pelaksanaan pelatihan adalah sebagai berikut :

### **1. Ceramah**

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman mengenai latihan goal setting dan peranan latihan goal setting pada guru dalam proses pembelajaran penjas di sekolah.

### **2. Demonstrasi**

Kegiatan ini memberikan peserta pengalaman dan kemampuan dalam latihan goal setting. Pengalaman yang didapat oleh peserta adalah mengetahui cara menggunakan atau membuat latihan goal setting.

### 3. Diskusi dan Evaluasi

Pada tahap ini peserta memberikan pertanyaan terkait latihan goal setting dan peranannya di dalam proses pembelajaran penjas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan menerapkan latihan goal setting pada guru penjas. Peserta yang menjadi sasaran dalam kegiatan ini yaitu 8 guru dan 40 peserta didik. Kegiatan ini berlangsung selama 4 hari dari tanggal 9-10 November 2024, bertempat di Sekolah Dasar Negeri 179 Kota Pekanbaru Provinsi 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 guru dan siswa dari tanggal 9-10 November 2024. 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 yang menjadi peserta kegiatan terutama kepada guru Pendidikan Jasmani agar digalakkan melakukan latihan goal setting.



Gambar 1. Foto Bersama Kepala Sekolah dan Guru

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.



Gambar 2. Pemberian Materi

## 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 guru dan 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 pembelajaran penjas.

#### SARAN

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.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Riau melalui Pusat Pengabdian Masyarakat atas bantuan dana 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

- Subarjah H. Hasil Belajar Keterampilan Bermain Bulutangkis Studi Eksperimen Pada Siswa Diklat Bulutangkis FPOK-UPI. *J Cakrawala Pendidik* [Internet]. 2017;3. Available from: <https://doi.org/10.21831/cp.v3i3.361%0A>
- Agustan, B., & Hidayat AR. Play Teach Play: Pengaruhnya Terhadap Kemampuan Passing Futsal. *Phys Act Journal*, [Internet]. 2021;2(2):159. Available from: <https://doi.org/10.20884/1.paju.2021.2.2.3875%0A>
- Latif, M., Faozi, F., Bakhri, R. S., Harja, F., & Listiandi AD. Pengaruh Permainan Tradisional Terhadap Minat Siswa Dalam Kegiatan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Di Sman 1 Cikembar. *r Phys Act Journal*, [Internet]. 2019;1(1):82. Available from: <https://doi.org/10.20884/1.paju.2019.1.1.2005>
- Hapsari, W., Haryanti, K., & Prianjani G. Efektivitas Pelatihan Goal Setting Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Remaja Panti Asuhan. 2020.
- Zakariyya F. Goal setting sebagai variabel prediktor orientasi masa depan pada siswa SMP. *J Ilm Psikol* [Internet]. 2020;2(1):17–24. Available from: <https://jurnalunibi.unibi.ac.id/ojs/index.php/JIPSI/article/view/301/270>
- Locke, E. A., & Latham GP. New directions in goal-setting theory. *Curr Dir Psychol Sci* [Internet]. 2006;15(5):265–268. Available from: <https://doi.org/10.1111/j.14678721.2006.00449.x>
- Rowe, D. A., Mazzotti, V. L., Ingram, A., & Lee S. Effects of Goal-Setting Instruction on Academic Engagement for Students At Risk. *sage Journals* [Internet]. 2017;40(1). Available from: <https://doi.org/10.1177/2165143416678175>
- Kuan, G., & Roy J. Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among Wushu athletes. *J Sport Sci Med*. 2007;6((CSSI-2)):28–33.
- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi N. Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Phys Act Journal*, [Internet]. 2020; Available from: <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2394%0A>
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana Y. Model-model Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI Bandung.; 2013.
- Locke, E. A., & Latham GP. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *Am Psychol* [Internet]. 2002;57(9):705–717. Available from: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705>