

GOAL SETTING

Oleh:
Agus Supriyanto



- ▶ **Goal setting:** seperangkat tujuan yang hendak atau ingin dicapai oleh atlet sebagai landasan untuk latihan mental
- ▶ **Prinsip-prinsip goal setting antara lain:**
 - Specific** : Khusus sesuai karakteristik cabang Or
 - Measurable** : Terukur, ada parameter/indikasi untuk mengetahui



- ▶ **Agreed** : Kesepakatan, konsekuensi thp tujuan
- ▶ **Realistic** : Realistis, nyata
- ▶ **Time Passed** : Sesuai periodisasi/tahapan waktu, pemutusan dan berkelanjutan
- ▶ **Evaluated** : dievaluasi berulang-ulang
- ▶ **Recorder** : Dicatat apa saja perlu dihubungkan dng melatih



Jenis-jenis Goal Setting antara lain:

- a. Seperangkat tujuan jangka pendek
- b. Seperangkat tujuan untuk performance/penampilan saat pertandingan/pribadi individual
- c. Seperangkat tujuan positif
- d. Seperangkat tujuan yang efektif dan bermakna bagi atlet dan pelatih
- e. Seperangkat tujuan pribadi (personal dan individu)
- f. Seperangkat tujuan khusus bagi atlet (penekanan pada kualitas)



Langkah-langkah Menerapkan Goal Setting:

- ▶ Diagnosis kesiapan
- ▶ Mempersiapkan dengan berinteraksi antara individu,
- ▶ Komunikasi,
- ▶ Pelatihan (training) dan perencanaan,
- ▶ Penekanan pada sasaran yang harus diketahui pelatih dan atlet dan tindak lanjut untuk penyesuaian sasaran yang ditentukan, dan
- ▶ Mengevaluasi tindak lanjut akhir terhadap sasaran yang telah dicapai



Pada Masa Persiapan Khusus:

- ▶ Penekanan pada keterampilan mental
- ▶ Adaptasi situasi tertekan
- ▶ Membangun situasi percaya diri
- ▶ Amati kebiasaan
- ▶ Relaksasi

Pada Masa Awal Kompetisi

- ▶ Ciptakan lingkungan yang positif
- ▶ Visualisasi dan latihan relaksasi
- ▶ Landasan psikologis
- ▶ Beri penghargaan
- ▶ Tingkat rasa percaya diri

Masa Kompetisi:

- ▶ Tekanan pada feeling atau kesiapan kompetisi
- ▶ Mengembangkan latihan sebelum dan sesudah pertandingan
- ▶ Konsentrasi



Ruang lingkup Goal setting:

- a. Kemampuan teknik
- b. Kemampuan fisik
- c. Kemampuan taktik
- d. Kemampuan mental, berupa:
motivasi, konsentrasi, control
emosi, relaksasi, disiplin,
sikap, daya juang, komunikasi)



Tahap-tahap dalam Menyusun Goal Setting:

- a. Sasaran harus menantang
- b. Sasaran harus dapat dicapai
- c. Sasaran harus meningkat



Faktor-faktor yang mempengaruhi Goal Setting

- ▶ Penerimaan (*acceptance*),
- ▶ Komitmen (*commitment*), kejelasan (*Specificity*)
- ▶ Umpan Balik (*Feedback*)
- ▶ Partisipasi (*Participation*)
- ▶ Tantangan (*Challenger*)
- ▶ Produktivitas



HIDUP ADALAH PROSES.....

PROSES ADALAH PERUBAHAN.....

**PERUBAHAN MERUPAKAN SUATU USAHA
UNTUK MENCAPAI SUATU HAL YANG
DIINGINKAN.....(Di tangan Anda) ????**

