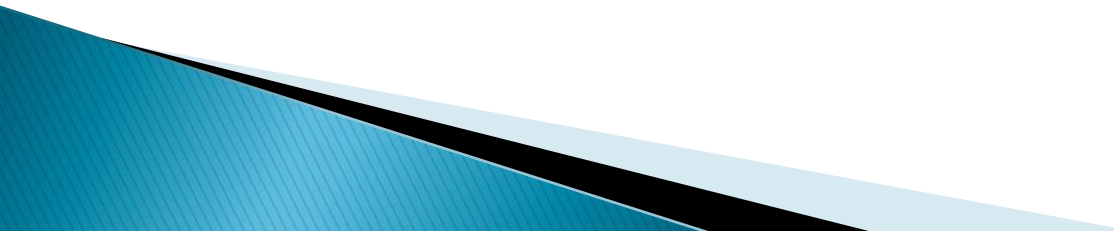


GOAL SETTING

Oleh:


Agus Supriyanto

Email: Agus_Supriyanto@uny.ac.id

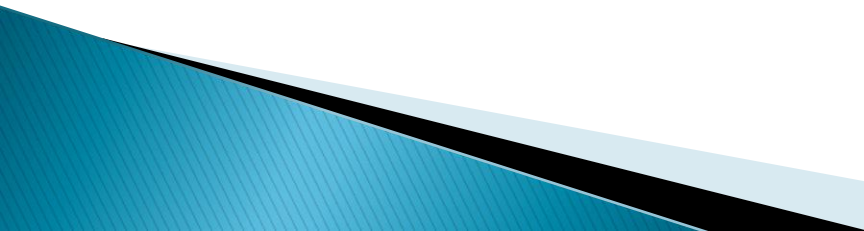
- ▶ **Goal setting:** seperangkat tujuan yang hendak atau ingin dicapai oleh atlet sebagai landasan untuk latihan mental
 - ▶ **Prinsip-prinsip goal setting antara lain:**
 - Specific** : Khusus sesuai karakteristik cabang Or
 - Measurable** : Terukur, ada parameter/indikasi untuk mengetahui
- 

- ▶ **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,
 - ▶ Mengevaluasi tindak lanjut akhir terhadap sasaran yang telah dicapai
- 

Contoh dalam aspek psikologis:

Persiapan Umum:

- ▶ Evaluasi keterampilan mental
- Belajar keterampilan mental dalam keadaan tenang

Pada Masa Persiapan Khusus:

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

Pra Kompetisi

- ▶ Pengembangan dan latihan konsentrasi
- Penggunaan konsentrasi dalam simulasi
- Pemeliharaan keterampilan mental

Pada Masa Awal Kompetisi

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

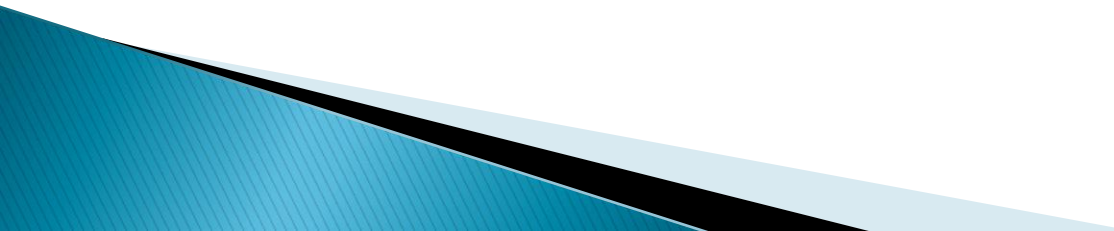
Masa Kompetisi:

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

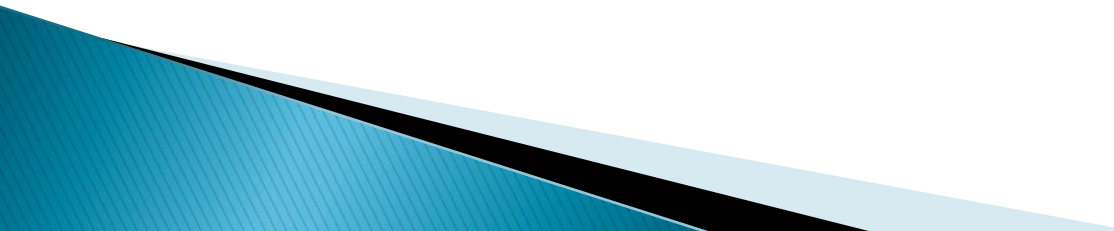
Masa Transisi

- ▶ Membangun kebugaran secara psikologis dengan aktivitas yang menyenangkan
- ▶ Membangun semangat latihan
- ▶ Membangun kekompakan team

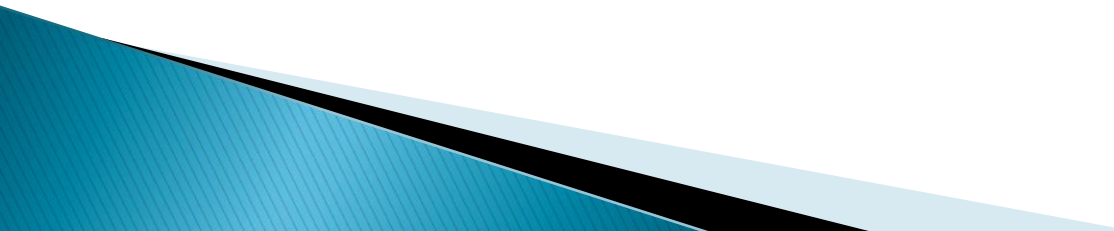
Ruang lingkup Goal setting:

- 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
DI INGINKAN.....(Di tangan Anda) ????**