

**Analisis *Goal Setting* pada Ekstrakurikuler Bulu Tangkis
di SMA Plus Citra Madinatul Ilmi Banjarbaru**



OLEH

M. Muhdiyanur Rahman

NIM 1910122210004

Diajukan untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan
Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN DAN TEKNOLOGI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
BANJARBARU
2024**

MOTTO DAN PEMBAHASAN

MOTTO

“Sabarlah, dan jadikan salat sebagai penolongmu”

PEMBAHASAN

Puji Syukur “Alhamdulillah” peneliti panjatkan kehadiran ALLAH Subhanahu Wata’ala telah melimpahkan Rahmat, Taufiq. Hidayah-Nya. Peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Peneliti mempersembahkan karya ini kepada orangtua tercinta Bapak. **Husni**. Dan Ibu. **Wahidah**. Yang selalu mensupport dan mendoakan anaknya dalam menuntut ilmu. Kepada Bapak dan Ibu Dosen Pembimbing. Serta Penguji yang selalu sabar dan berdedikasi tinggi dalam membantu, mengarahkan, dan memberi semangat dan do’a selama proses penulisan skripsi ini, dan juga kepada keluarga, sahabat, dan teman dekat yang telah memberikan dukungan dan semangat berupa pesan moral maupun moril sehingga dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Muhdi
2019 - 2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

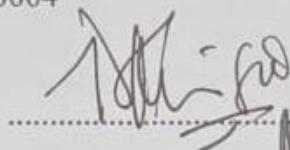
ANALISIS *GOAL SETTING* PADA EKSTRAKULIKULER BULU TANGKIS
DI SMA PLUS CITRA MADINATUL ILMI BANJARBARU

Oleh :

M. Muhdiyanur Rahman
NIM 1910122210004

Pembimbing Utama :

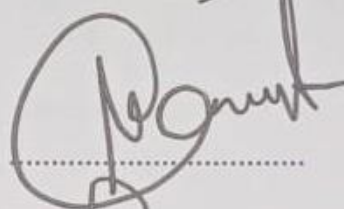
Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.
NIP 198012252010121002



Selasa / maret
/05 2024

Pembimbing Pendamping :

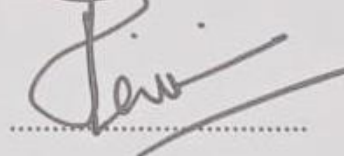
Dr. Nudiansyah, M. Pd. NIP
196107301988031001



Selasa / maret 2024
/05

Penguji :

Dr. Herita Warni, M. Pd.
NIP 196305151992032001



Selasa / maret
/05 2024

Mengetahui,

Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani
Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru,



Dr. Rahmadi S.Pd., M. Pd.
NIP 197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat Pada tanggal: 13 Mei 2024

DewanPenguji

(Pembimbing Utama)

Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198012252010121002

(Pembimbing Pendamping)

Dr. Nurdiansyah, M.Pd.

NIP. 196107301988031001

(Penguji)

Dr. Herita Warni, M. Pd.

NIP. 196305151992032001

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



Drs. Ferdianto, M.Pd
NIP. 196309251988031002

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M. Muhdiyanur Rahman
NIM : 1910122210004
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Perguruan Tinggi : Universitas Lambung Mangkurat.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruhnya dari Skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 13 Juni 2024

M. Muhdiyanur Rahman
NIM 1910122210004

ABSTRAK

ANALISIS *GOAL SETTING* PADA EKSTRAKURIKULER BULU TANGKIS DI SMA PLUS CITRA MADINATUL ILMI BANJARBARU

M. Muhdiyanur Rahman

Olahraga bulu tangkis merupakan satu diantara banyaknya jenis olahraga yang banyak diminati oleh masyarakat. Tidak terkecuali remaja, khususnya para pelajar yang masih duduk dibangku SMA begitu gemar memainkan olahraga bulutangkis. Namun, meningkatnya kegemaran bermain bulu tangkis tidak diimbangi dengan pengetahuan yang benar tentang olahraga tersebut. Tentunya melalui bimbingan dan proses belajar antara pelatih dan pemain. Untuk itu, perlu adanya penetapan tujuan atau *goal setting* yang harus ditentukan agar memiliki arah dalam proses berlatih. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *goal setting* pada anggota ekstrakurikuler bulu tangkis di SMA Plus Citra Madinatul Ilmi Banjarbaru. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode *cross-sectional* pada 30 pelajar. Pengukuran variabel tunggal *goal setting* menggunakan skala dengan koefisien reliabilitas *alpha cronbach's* senilai 0,969. Analisis yang diterapkan pada penelitian ini menggunakan analisis deskriptif statistik melalui norma kategorisasi yang terbagi menjadi 5 tingkatan. Tingkatan tersebut adalah sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Kesimpulan hasil penelitian yang didapat adalah sebesar 53,3% subjek lebih mendominasi pada tingkat *goal setting* dengan kategori tinggi.

Kata kunci: *goal setting*, bulu tangkis, ekstrakurikuler, SMA

ABSTRACT

ANALYSIS OF GOAL SETTING IN BADMINTON EXTRACURRICULARIES IN SMA PLUS CITRA MADINATUL ILMU BANJARBARU

M. Muhdiyanur Rahman

Badminton is one of the many types of sport that is in great demand by the public. Teenagers are no exception, especially students who are still in high school, who love playing badminton. However, the increasing craze for playing badminton is not matched by proper knowledge about the sport. Of course, through guidance and a learning process between coaches and players. For this reason, it is necessary to establish goals or goal settings that must be determined in order to have direction in the training process. The aim of this research was to determine the level of goal setting among badminton extracurricular members at SMA Plus Citra Madinatul Ilmi Banjarbaru. This research was conducted with a quantitative approach using cross-sectional methods on 30 students. The measurement of the single variable goal setting uses a scale with a cronbach's alpha reliability coefficient of 0.969. The analysis applied in this research uses descriptive statistical analysis through categorization norms which are divided into 5 levels. These levels are very high, high, medium, low and very low. The conclusion of the research results obtained was that 53.3% of subjects dominated the goal setting level in the high category.

Keywords: goal setting, badminton, extracurricular, high school

KATA PENGANTAR

Segala puja dan puji bagi Allah ﷻ Tuhan segala alam yang telah menciptakan para makhluk-Nya dan memberikan limpahan rahmat, hidayah, inayah serta taufiq kepada seluruh ciptaan-Nya. Selawat serta salam senantiasa selalu dihaturkan kepada junjungan agung, pemimpin seluruh alam, yakni Nabi Besar Muhammad ﷺ karena Beliaulah nikmat terbesar yang diberikan kepada umat manusia. Sebab dua Zat agung tersebutlah penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Analisis *Goal Setting* pada Ekstrakurikuler Bulu Tangkis di SMA Plus Citra Madinatul Ilmi Banjarbaru” ini tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh derajat Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Prof. Dr. Sunarno Basuki, Drs., M.Kes. yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, Bapak Drs. Perdinanto, M.Pd. yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam pelaksanaan penelitian.
3. Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung

Mangkurat, Bapak Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd. yang telah memberikan kesempatan dan izin dalam pelaksanaan penelitian.

4. Dosen Pembimbing Skripsi, Bapak Dr. Mashud, S.Pd., M.Pd., AIFO dan Bapak Dr. Nurdiansyah, M.Pd. yang memberikan bimbingan selama masa perkuliahan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat yang telah sudi membagikan ilmunya selama perkuliahan.
6. Ekstrakurikuler Bulu Tangkis SMA Plus Citra Madinatul Ilmi atas kerjasamanya sebagai sampel pada penelitian.
7. Keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan.
8. Rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat angkatan 2019 yang selalu kebersamai sejak awal mengenyam pendidikan.
9. Unit Kegiatan Mahasiswa Pramuka Universitas Lambung Mangkurat yang selalu memberikan wadah untuk mengembangkan diri menjadi lebih baik.
10. Seluruh pihak atas sumbangan pikiran, materi, tenaga, dan lainnya yang telah diberikan.

Penulis menyadari bahwa Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi penulis berharap penelitian ini bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan.

Banjarbaru, 13 Juni 2024

M. Muhdiyanur Rahman

DAFTAR ISI

SAMPUL	i
MOTO DAN PEMBAHASAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRAK.....	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	7
E. Kegunaan Hasil Penelitian	7
1. Manfaat Penelitian	7
a. Teoritis	7
b. Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Teoritis	8
1. <i>Goal Setting</i>	8
a. Definisi <i>Goal Setting</i>	8
b. Dimensi <i>Goal Setting</i>	10
c. Langkah-Langkah <i>Goal Setting</i>	12
2. Analisis	13
3. Olahraga Bulu Tangkis	14
a. Raket	17
b. Kok/ <i>Shuttlecock</i>	17
c. Lapangan	18

d. Net	19
e. Sepatu dan Kaos Kaki	19
4. Karakteristik Anak SMA	20
B. Hasil Penelitian Relevan	20
C. Kerangka Teoritik	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Tujuan Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Metode Penelitian.....	22
D. Populasi dan Sampel	23
E. Teknik Pengumpulan Data	24
1. Instrumen Variabel	24
a. Definisi Konseptual.....	25
b. Definisi Operasional.....	25
c. Kisi-kisi Instrumen.....	26
d. Jenis Instrumen.....	27
e. Uji Validitas dan Reliabilitas	28
F. Teknik Analisis Data.....	30
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	32
A. Deskripsi Data.....	32
1. Gambaran Subjek Penelitian.....	32
2. Hasil Penelitian	33
a. Deskripsi Data Dimensi Variabel.....	34
b. Deskripsi Data Variabel	37
B. Pembahasan Hasil Penelitian	38
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	43
A. Kesimpulan	43
B. Implikasi.....	43
C. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	48
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Teori <i>Goal Setting</i>	9
Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMA Plus Citra Madinatul Ilmi Banjarbaru	23
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Instrumen <i>Goal Setting</i>	26
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas	30
Tabel 4.1 Data Demografi Subjek.....	32
Tabel 4.2 Rumus Skor Hipotetik.....	33
Tabel 4.3 Rumus Norma Kategorisasi	34
Tabel 4.4 Penghitungan Skor Hipotetik Dimensi Variabel.....	34
Tabel 4.5 Penghitungan Norma Kategorisasi Dimensi Variabel	35
Tabel 4.6 Norma Kategorisasi Dimensi Variabel	36
Tabel 4.7 Penghitungan Skor Hipotetik Variabel	37
Tabel 4.8 Penghitungan Norma Kategorisasi Variabel	37
Tabel 4.9 Norma Kategorisasi Dimensi Variabel	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Raket Bulu Tangkis	17
Gambar 2.2 Kok Bulu Tangkis	18
Gambar 2.3 Lapangan Bulu Tangkis	18
Gambar 2.4 Net Bulu Tangkis	19
Gambar 2.5 Sepatu Bulu Tangkis	20

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	49
Lampiran 2 Instrumen Penelitian	51
Lampiran 3 Data Mentah Uji Coba.....	55
Lampiran 4 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	56
Lampiran 5 Data Mentah Penelitian	57
Lampiran 6 Analisis Data Penelitian	59
Lampiran 7 Dokumentasi.....	61
Lampiran 8 Surat Penunjukkan Pembimbing dan Penguji Skripsi	63
Lampiran 9 Halaman Persetujuan Seminar Proposal Skripsi	64
Lampiran 10 Surat Persetujuan Revisi Seminar Proposal Skripsi	65
Lampiran 11 Surat Pernyataan Mendeley	66
Lampiran 12 Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	67
Lampiran 13 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Utama.....	68
Lampiran 14 Kartu Bimbingan Skripsi Pembimbing Pendamping.....	69