

**GOAL SETTING SISWA DALAM MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER
DI SEKOLAH SMP NEGERI 2 BANJARBARU UTARA KOTA
BANJARBARU KALIMANTAN SELATAN**



OLE:

Nama: Mertoen Japugau

Nim : 1910122710001

Dr.Rahmadi,S.pd.,M.pd.

Nip :197807312002121001

Dr.Arie Rakhman,S.pd.,M.pd.

Nip :197602182005011005

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN


Students' Goal Setting in Participating
in Extracurricular Activities at SMP Negeri 2
Banjarbaru Utara, Banjarbaru, Kalimantan

Oleh:

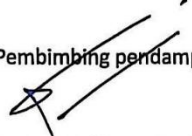
Mertoen Japuga

Nim 1910122710001

Pembimbing Utama


Dr. Rahmadi, S.pd, M.pd
197807312002121001

Pembimbing pendamping


Dr. Arie Rakhman, S.pd, M.pd
197602182005011005

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
197807312002121001

HALAMAN PENGESAHAN

Telah Dipertahankan Dihadapan Dewan Penguji
Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat

Pada tanggal :

Dewan Penguji

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1. Dr. Rahmadi, S.Pd., M.Pd | (Ketua).....  |
| 2. Dr. Arie Rakhman, S.Pd., M.Pd | (Sekretaris).....  |
| 3. Ramadhan Arifin, S. Pd., M. Pd. | (Anggota).....  |

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lambung Mangkurat
Banjarbaru



PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mertoen Japugau
NIM : 1910122710001
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Pendidikan Olahraga dan Kesehatan
Universitas : Lambung Mangkurat

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa artikel yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya dan bukan merupakan plagiasi. Apabila dikemudian hari ditemukan bukti bahwa artikel ini hasil dari plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut dengan ketentuan yang berlaku.

Banjarbaru, 21 Mei 2026



Mertoen Japugau

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis *goal setting* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Responden dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa, terdiri atas laki-laki dan perempuan. Instrumen yang digunakan berupa angket *goal setting* dengan skala Likert tiga pilihan, yaitu 1 = Jarang, 2 = Sering, dan 3 = Sangat Sering. Angket terdiri dari 16 butir pernyataan. Data dianalisis menggunakan distribusi frekuensi, persentase, serta interpretasi kecenderungan pada setiap butir pernyataan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa cukup sering menetapkan tujuan latihan, dengan persentase dominan berada pada rentang 28–36%. Aspek yang paling kuat terlihat pada motivasi internal, seperti kesenangan dalam berlatih, kesadaran terhadap perkembangan diri, dan rasa tertantang. Namun, kelemahan utama ditemukan pada aspek penjadwalan, khususnya kemampuan siswa dalam menetapkan batas waktu latihan (butir 6), yang menunjukkan persentase kategori “Jarang” sebesar 40%. Secara keseluruhan, tingkat *goal setting* siswa berada pada kategori sedang menuju tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa memiliki potensi yang baik dalam mengembangkan strategi penetapan tujuan, terutama apabila diberikan pembinaan dan pendampingan lebih lanjut.

Kata Kunci: *goal setting*, siswa, motivasi, ekstrakurikuler.

Abstract

This study aims to analyze goal setting among students participating in extracurricular activities. The respondents in this study consisted of 60 male and female students. The instrument used was a goal-setting questionnaire with a three-point Likert scale, namely 1 = Rarely, 2 = Often, and 3 = Very Often. The questionnaire consisted of 16 statement items. The data were analyzed using frequency distribution, percentages, and interpretation of tendencies for each item. The results showed that students quite often set training goals, with dominant percentages ranging from 28% to 36%. The strongest aspect was internal motivation, such as enjoyment in practicing, awareness of self-development, and feeling challenged. However, the main weakness was found in the scheduling aspect, particularly students' ability to set training deadlines (item 6), which showed a "Rarely" category percentage of 40%. Overall, the students' level of goal setting was in the moderate to high category. These findings indicate that students have good potential to develop goal-setting strategies, especially if they are provided with further guidance and mentoring.

Keywords: goal setting, students, motivation, extracurricular activities.

Kata Pengantar

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena atas rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Goal Setting Siswa dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler di Sekolah”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Lambung Mangkurat (ULM).

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si., selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat (ULM).
2. Prof. Dr. Sunarno Basuki, M.Kes., AIFO, selaku Dekan FKIP ULM.
3. Rahmadi, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP ULM.
4. Bapak/Ibu dosen Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP ULM yang telah memberikan ilmu pengetahuan, arahan, dan bimbingan selama perkuliahan.
5. Staf administrasi Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP ULM yang telah membantu dalam pelayanan akademik.
6. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi, serta semangat kepada penulis.
7. Sahabat serta rekan-rekan mahasiswa yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan motivasi kepada penulis.
8. Teman-teman angkatan 2019 atas dukungan dan kebersamaan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak serta menjadi referensi yang berguna bagi penelitian selanjutnya.

Banjarbaru, 12 Mei 2026

Penulis,

DAFTAR ISI

Judul.....	I
Halaman persetujuan.....	II
Halaman pengesahan.....	III
Pernyataan keaslian tulisan.....	IV
Abstrak bahasa indonesia.....	V
Abstrak bahasa inggris.....	VI
Kata pengantar.....	VII