


Ramadhan Arifin

Japugaumertoen1w.docx

 Paper 10

 Pendidikan Jasmani 7

 Lambung Mangkurat University

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3552034564

Submission Date

Apr 27, 2026, 2:14 PM GMT+7

Download Date

Apr 27, 2026, 2:16 PM GMT+7

File Name

Japugaumertoen1w.docx

File Size

45.7 KB

9 Pages

1,986 Words

13,667 Characters




24% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- ▶ Bibliography
 - ▶ Quoted Text
-

Top Sources

- 23%  Internet sources
 - 12%  Publications
 - 0%  Submitted works (Student Papers)
-

Top Sources

- 23% Internet sources
- 12% Publications
- 0% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	
jtam.ulm.ac.id		11%
2	Internet	
eprints.uny.ac.id		3%
3	Publication	
Muhammad Fauzan, Yahya Yahya. "Pengelolaan Projek Penguatan Profil Pelajar ...		2%
4	Internet	
journal.ikipsiliwangi.ac.id		1%
5	Internet	
repository.upi.edu		1%
6	Internet	
repositori.unimma.ac.id		<1%
7	Internet	
www.scribd.com		<1%
8	Internet	
www.frontiersin.org		<1%
9	Publication	
Marliyana, Dimas Ning Pangesti. "GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN MAHASIS..."		<1%
10	Internet	
jbasic.org		<1%
11	Internet	
journal.udn.ac.id		<1%

12 Internet

repository.upnvj.ac.id <1%

13 Internet

www.unika.ac.id <1%

**GOAL SETTING SISWA DALAM MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER DISMP NEGERI 2
BANJARBARU UTARA KOTA BANJARBARU KALIMANTAN SELATAN**

Mertoen Japugau, Rahmadi dan Arie Rakhman
Pendidikan Jasmani JPOK FKIP
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat goal setting pada siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Responden dalam penelitian ini berjumlah 60 siswa laki-laki dan perempuan. Instrumen yang digunakan berupa angket goal setting dengan skala Likert 3 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 tiap butir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada pada kategori Sering dalam menetapkan tujuan latihan, dengan persentase dominan pada rentang 28–36%. Aspek yang paling kuat adalah motivasi internal, seperti kesenangan dalam berlatih, kesadaran akan perkembangan diri, dan rasa tertantang. Namun, kelemahan utama terlihat pada aspek penjadwalan, terutama terkait kemampuan siswa membuat 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 untuk mengembangkan strategi penetapan tujuan, terutama jika diberikan pembinaan dan pendampingan lebih lanjut.

Kata Kunci: goal setting, siswa, motivasi, ekstrakurikuler

Abstract

This study aims to analyze the level of goal setting among students participating in extracurricular activities. The respondents consisted of 60 male and female students. The instrument used was a goal-setting questionnaire with a 3-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 the tendency of each item.

The results showed that most students were in the Often category in setting training goals, with dominant percentages ranging from 28–36%. The strongest aspect was internal motivation, such as enjoyment in training, awareness of self-development, and a sense of challenge. However, the main weakness was found in the scheduling aspect, particularly related to students' ability to set training deadlines (item 6), which showed a Rarely category percentage of 40%. Overall, students' goal-setting levels were in the moderate to high category. These findings indicate that students have good potential to develop goal-setting strategies, especially if provided with further guidance and mentoring.

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

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu bagian penting dalam sistem pendidikan yang dilaksanakan melalui aktivitas fisik. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk meningkatkan kemampuan jasmani, tetapi juga mengembangkan berbagai potensi lain yang dimiliki siswa. Melalui penjasorkes, siswa tidak hanya memperoleh kebugaran tubuh, tetapi juga mengalami perkembangan dalam aspek emosional, kemampuan berpikir, serta pembentukan sikap dan nilai.

Secara umum, penjasorkes dapat dipahami sebagai proses pembelajaran yang memanfaatkan aktivitas fisik sebagai sarana utama untuk mencapai tujuan pendidikan. Proses ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan gerak, kecerdasan, serta membentuk karakter peserta didik agar berkembang secara menyeluruh.

Selain itu, penjasorkes juga berperan dalam mendorong perkembangan fisik dan mental, meningkatkan keterampilan motorik, serta memperkuat kemampuan berpikir dan interaksi sosial. Kegiatan ini juga menanamkan kebiasaan hidup sehat serta nilai-nilai seperti sportivitas dan kerja sama. Dengan demikian, penjasorkes memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan siswa secara utuh.

METODE

Metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat postpositivisme, digunakan untuk meneliti kondisi objek yang alamiah, di mana peneliti berperan sebagai instrumen kunci. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif/kualitatif, dan hasil penelitian lebih menekankan pada makna daripada

generalisasi (Sugiyono, 2018:16). Penelitian non eksperimen (survey) yang bertujuan untuk mendapatkan data menggunakan kuesioner.

Subjek Penelitian

Populasi menurut sugiyono, (2018:126) "wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya" populasi yang terdapat dalam penelitian ini yakni seluruh peserta didik laki-laki di smp negeri 2 banjarbaru utara yang berjumlah 61 orang. sedangkan sampel menurut sugiyono, (2018:127) "merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut" sampel pada penelitian ini adalah Seluruh populasi yakni sebanyak 60 peserta didik laki-laki yang dilihat dari peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di smp negeri 2 banjarbaru utara.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian angket (kuesioner) digunakan untuk mengetahui minat peserta Didik mengenai ekstrakurikuler sepakbola yang ada di sekolah. Dengan memakai Penilaian skala Likert menurut sugiyono, (2018:146) "digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial dalam penelitian, fenomena sosial ini telah ditetapkan secara spesifik oleh peneliti, yang selanjutnya disebut sebagai variabel penelitian".

Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup. Arikunto, (2010: 168), menyatakan bahwa angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden tinggal Memberikan tanda check list (√) pada kolom atau tempat yang sesuai, dengan angket langsung menggunakan skala bertingkat. Skala bertingkat dalam angket ini. Menggunakan

modifikasi skala likert dengan tiga pilihan jawaban yakni:

- 1 = Jarang,
- 2 = Sering,
- 3 = Sangat Sering.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan goal setting siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler di sekolah sebagai sarana pengembangan minat dan bakat. Goal setting ditinjau melalui lima indikator, yaitu penetapan tujuan, perencanaan, komitmen, motivasi, dan evaluasi diri. Data diperoleh dari 60 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler melalui angket skala Likert tiga pilihan jawaban, yakni: 1=Jarang, 2=Sering, dan 3 = Sangat Sering.

Tabel 3.1 Motivasi Intrinsik

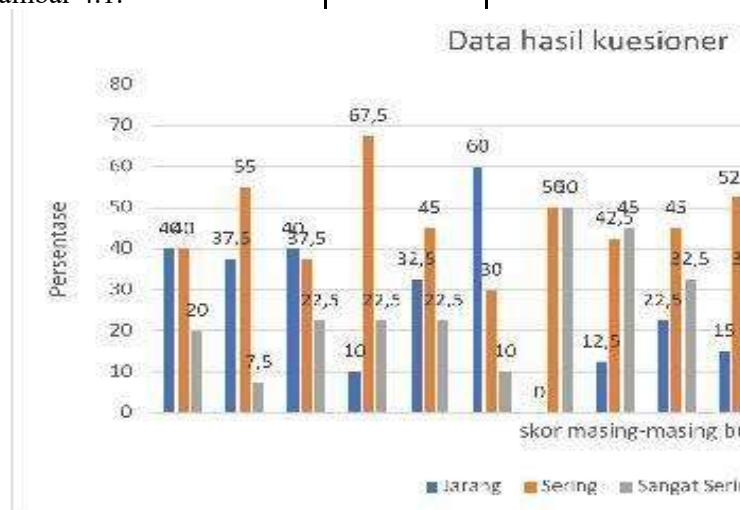
Variabel: Motivasi	Pertanyaan	No. Item
Motivasi	Saya mengikuti ekstrakurikuler ini karena tema-tema saya juga mengikutinya.	1
Motivasi	Saya mengikuti ekstrakurikuler ini karena saya sangat menyukainya.	2
Motivasi	Saya merasa senang dan puas ketika berpartisipasi di ekstrakurikuler ini.	3
Motivasi	Saya merasa tertantang dan termotivasi untuk beraktivitas sukarela	4
Motivasi	Saya menikmati suasana dan kegiatan dalam ekstrakurikuler ini.	5
Motivasi	Saya merasa kegiatan ini membantu saya mengenal diri saya lebih baik.	6

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara umum jawaban siswa didominasi oleh kategori Sering dan Sangat Sering pada hampir seluruh indikator. Kategori Sangat Sering tampak menonjol terutama pada indikator penetapan tujuan, motivasi, dan komitmen, yang mengindikasikan bahwa siswa telah memiliki tujuan yang jelas, dorongan internal yang kuat, serta kesungguhan dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler beraktivitas dengan 4 menit dan bakatnya.

Sebaliknya, kategori Jarang masih muncul pada beberapa butir tertentu, khususnya pada indikator perencanaan, yang berkaitan dengan penyusunan jadwal latihan, pengelolaan waktu, dan penentuan langkah pencapaian tujuan. Distribusi persentase jawaban siswa pada setiap kategori goal setting disajikan pada Gambar 4.1.

Tabel 3.2 Motivasi Ekstrinsik

Variabel: Motivasi	Pertanyaan
Motivasi :Ekstrinsik	Saya termotivasi mengikuti ek mendapatkan
Motivasi :Ekstrinsik	Saya mengikuti ekstrakurikule dengan orang lain
Motivasi : Ekstrinsik	Saya berharap pengalaman n dapat membantu saya di masa
Motivasi :Ekstrinsik	Saya mengikuti ekstrakurikul rapor yang baik.



HASIL PENELITIAN

Gambar 4.1 grafik Distribusi Persentase Jawaban Siswa pada Setiap Kategori Goal Setting

PEMBAHASAN

Pembahasan ini menguraikan secara analitis temuan penelitian mengenai goal setting siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler berbasis minat dan bakat, ditinjau berdasarkan masing-masing indikator penelitian.

Penetapan Tujuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator penetapan tujuan berada pada kategori Sangat Sering. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki tujuan yang jelas dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, baik untuk meningkatkan keterampilan, mencapai prestasi, maupun mengembangkan potensi diri sesuai minat dan bakat yang dimiliki.

Kemampuan siswa dalam menetapkan tujuan mencerminkan adanya kesadaran diri (self-awareness) terhadap arah pengembangan yang ingin dicapai. Penetapan tujuan yang kuat menjadi fondasi utama dalam proses goal setting karena berfungsi sebagai arah perilaku dan sumber motivasi dalam mengikuti kegiatan secara konsisten.

Perencanaan

Indikator perencanaan menunjukkan hasil yang relatif paling rendah dibandingkan indikator lainnya. Meskipun sebagian siswa berada pada kategori Sering, kategori Jarang masih muncul cukup signifikan, terutama pada butir yang berkaitan dengan penyusunan jadwal latihan, pengaturan waktu, dan perencanaan langkah pencapaian tujuan.

Temuan ini mengindikasikan bahwa siswa belum sepenuhnya mampu mengintegrasikan tujuan yang telah ditetapkan ke dalam perencanaan yang sistematis. Kelemahan pada aspek perencanaan berpotensi menyebabkan latihan yang tidak konsisten dan pencapaian tujuan yang kurang optimal, meskipun siswa memiliki minat dan motivasi yang tinggi.

Komitmen

Pada indikator komitmen, hasil penelitian menunjukkan dominasi kategori Sangat Sering. Hal ini menunjukkan bahwa siswa memiliki kesungguhan dan tanggung

jawab yang tinggi dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Komitmen tersebut tercermin dari kehadiran yang relatif stabil, kesediaan mengikuti latihan, serta kepatuhan terhadap aturan dan arahan pelatih atau pembina.

Namun demikian, komitmen siswa masih dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti tuntutan akademik dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, komitmen yang telah terbentuk perlu dijaga dan diperkuat agar tetap konsisten dalam jangka panjang.

Motivasi

Indikator motivasi merupakan aspek paling dominan dalam penelitian ini, ditunjukkan oleh tingginya kategori Sangat Sering pada hampir seluruh butir pernyataan. Siswa mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena rasa senang, kepuasan pribadi, serta tantangan yang sesuai dengan minat dan bakat mereka.

Motivasi intrinsik yang tinggi menjadi modal penting dalam keberhasilan goal setting. Siswa yang termotivasi secara internal cenderung memiliki ketekunan yang lebih tinggi, mampu bertahan menghadapi kesulitan, serta memiliki dorongan kuat untuk terus mengembangkan kemampuan.

Evaluasi Diri

Indikator evaluasi diri berada pada kategori Sering, yang menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kesadaran untuk menilai perkembangan kemampuan yang dicapai. Evaluasi diri membantu siswa mengenali kekuatan dan kelemahan dalam proses pengembangan minat dan bakat.

Namun, evaluasi diri yang dilakukan siswa masih bersifat umum dan belum sepenuhnya sistematis. Siswa cenderung melakukan penilaian secara subjektif tanpa indikator keberhasilan yang jelas. Oleh karena itu, evaluasi diri perlu diarahkan agar lebih terstruktur melalui bimbingan dan umpan balik yang berkelanjutan dari pelatih atau pembina.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, goal setting siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler berada pada

kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan oleh dominasi indikator penetapan tujuan, komitmen, dan motivasi.

Indikator tersebut mencerminkan bahwa siswa memiliki tujuan yang jelas, motivasi intrinsik yang kuat, serta kesungguhan dalam mengembangkan minat dan bakat.

Indikator evaluasi diri berada pada kategori sering, yang menunjukkan bahwa siswa telah mampu melakukan refleksi, meskipun belum sistematis.

Sementara itu, indikator perencanaan merupakan aspek yang paling lemah karena siswa belum mampu menyusun langkah pencapaian tujuan dan mengelola waktu latihan secara terstruktur.

Secara keseluruhan, kegiatan ekstrakurikuler berperan penting dalam membentuk goal setting siswa, namun masih perlu penguatan pada aspek perencanaan dan evaluasi.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

Bagi siswa, perlu meningkatkan perencanaan, penetapan target, dan evaluasi diri.

Bagi pelatih atau pembina, perlu memberikan pendampingan dalam penetapan tujuan, perencanaan, dan evaluasi latihan.

Bagi sekolah, perlu memperkuat program pembinaan untuk mengembangkan goal setting siswa.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan mengkaji goal setting dengan variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, S. (2014). Pendidikan Karakter: Konsep dan Implementasi. YoThere are no sources in the current document.gyakarta: Pustaka Pelajar.
- Anwar, N. (2012). Psikologi Pendidikan: Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Arifah, R. (2016). Psikologi Pendidikan. Yogyakarta: Deepublish.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik (Edisi Revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. (2010). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hernawan, A.(2013). Pengembangan Diri Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler. Bandung: Alfabeta.
- Jahja, Y. (2013). Psikologi Perkembangan. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Khairani. (2013). Psikologi Pendidikan. Medan: Perdana Publishing.
- Makmun, A. S. (2009). Psikologi Pendidikan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Mardiana. (2008). Pendidikan Jasmani dalam Perspektif Ilmu dan Pendidikan. Bandung: CV Alfabeta.
- Mulyono. (2008). Manajemen Pendidikan di Sekolah. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Permendiknas. (2007). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 24 Tahun 2007 tentang Standar Isi dan Standar Kompetensi Lulusan. Jakarta: Depdiknas.
- Permendiknas. (2008). Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan. Jakarta: Depdiknas.
- Permendikbud. (2013). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 81A Tahun 2013 tentang Implementasi Kurikulum. Jakarta: Kemendikbud.

Dirgantoro,

Permendikbud. (2017). Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 23 Tahun 2017 tentang Hari Sekolah. Jakarta: Kemendikbud.

Rahayu, S. (2013). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan untuk Sekolah Menengah. Jakarta: Erlangga.

Sadirman, A. M. (2011). Interaksi dan Motivasi

B
e
l
a
j
a
r
M
e
n
g
a
j
a
r
.
J
a
k
a
r
t
a
:
R
a
h
m
a
d
i
R
a
s
y
i
d
.
J
a
k
a
r
t
a
:
E
r
l
a
n
g
g
a
.

Slameto. (2015). Belajar dan Faktor-faktor yang

a
r
t
a
:
R
a
h
m
a
d
i
R
a
s
y
i
d
.
J
a
k
a
r
t
a
:
E
r
l
a
n
g
g
a
.

Sarwono, S. W. (2016). Psikologi Remaja.

J
a
k
a
r
t
a
:
E
r
l
a
n
g
g
a
.

M
e
m
p
e
n
g
a
r
u
h
i
n
y
a
.
J
a
k
a
r
t
a
:
R
i
n
e
k
a
C

i R
p o
t s
a d
. a
Sobur, A. (2013). Psikologi Umum. Bandung: k
P a
u r
s y
t a
a Soepartono. (2000). Pendidikan Jasmani dan O
k l
a a
S e
t r
i a
a g
. a
Sopiatun. (2010). Kegiatan Ekstrakurikuler d i
d S
a l e
a k
m o
P l
e a
n h
d .
i Y
d o
i g
k y
a a
n k
. a
B r
a t
n a
d :
u D
n e
g p
: d
R i
e k
m n
a a
j s
a .

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif,

K
u
a
l
i
t
a
t
i
f
,
d
a
n
R
&
D
. B
a
n
d
u
n
g
:
A
l
f

i
d
i
k
a
n
. Y
o
g
y
a
k
a
r
t
a
:
D
e
e
p
u
b
l
i
s
h
.

Wibowo, A., & Andriyani, R. (2015).
Manajemen Kegiatan Ekstrakurikuler.
Yogyakarta: CV Andi Offset.

Siti Rahayu Handito. (2012). Dasar-dasar

P
s
i
k
o
l
o
g
i
P
e
n
d