

Survei Tingkat *Goal Setting* dan *Peak Performance* pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Purwakarta

Rian Hardiana¹, Anisa Agustina², Dede M. Salim³, Jeki Purnama Putra⁴

^{1,2,3,4}Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kartamulia, Purwakarta
rianhrdn19@gmail.com¹

Abstract

This research was carried out with the aim of identifying the level of goal setting and peak performance in students who took part in futsal extracurricular activities at SMP Negeri 4 Purwakarta. The method used is a quantitative descriptive survey. The entire population of 33 students was used as a sample using total sampling techniques. Data collection was carried out using a goal setting questionnaire (Goal Setting Formative Questionnaire) and a peak performance questionnaire (Sport Mental Toughness Questionnaire) with a Likert scale format. Data processing uses descriptive statistical analysis based on mean and standard deviation categorization. The results of the analysis show that the majority of students have a goal setting level in the high category, as many as 14 students (42.4%), while the dominant peak performance level is in the medium category, as many as 11 students (33.3%). These findings indicate that there is a significant gap between students' goal setting abilities and the realization of peak performance in the field, so that a systematic and structured mental skills training program is very necessary.

Keywords:

Goal Setting
Peak Performance
Siswa
Ekstrakurikuler Futsal

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengidentifikasi tingkat *goal setting* dan *peak performance* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 4 Purwakarta. Metode yang digunakan adalah survei deskriptif kuantitatif. Seluruh populasi yang berjumlah 33 siswa digunakan sebagai sampel melalui teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket *goal setting* (*Goal Setting Formative Questionnaire*) dan angket *peak performance* (*Sport Mental Toughness Questionnaire*) dengan format skala Likert. Pengolahan data menggunakan analisis statistik deskriptif berdasarkan kategorisasi mean dan standar deviasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat *goal setting* dalam kategori tinggi sebanyak 14 siswa (42,4%), sedangkan tingkat *peak performance* dominan berada pada kategori sedang sebanyak 11 siswa (33,3%). Temuan tersebut mengindikasikan adanya kesenjangan yang cukup signifikan antara kemampuan penetapan tujuan siswa dengan realisasi penampilan puncak di lapangan, sehingga program pelatihan keterampilan mental yang sistematis dan terstruktur sangat diperlukan.

Corresponding Author:

Rian Hardiana
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kartamulia
E-mail: rianhrdn19@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga memiliki peran yang sangat besar dalam proses pembentukan karakter serta pengembangan potensi diri peserta didik, khususnya pada jenjang sekolah menengah pertama. Melalui program ekstrakurikuler seperti futsal, siswa tidak hanya dibina secara fisik, tetapi juga dikembangkan mentalnya secara terstruktur dan berkesinambungan. Dalam proses pembinaan tersebut, dimensi psikologi olahraga menjadi salah satu faktor penentu utama dalam mendorong siswa mencapai prestasi yang optimal.

Salah satu dimensi psikologi olahraga yang paling mendasar adalah penetapan tujuan atau yang dikenal dengan istilah *goal setting*. Konsep ini merujuk pada proses menetapkan sasaran yang hendak diraih dalam suatu aktivitas, baik dalam cakupan waktu singkat maupun jangka panjang. (Locke, E. A., & Latham, 2002) menegaskan bahwa tujuan yang dirumuskan secara spesifik dan menantang terbukti mampu meningkatkan kinerja individu secara bermakna dibandingkan tujuan yang bersifat umum atau bahkan tanpa tujuan sama sekali. Dalam dunia olahraga, *goal setting* memiliki korelasi positif dengan motivasi intrinsik, ketekunan dalam berlatih, serta konsistensi performa yang ditampilkan oleh siswa (Weinberg, R. S., & Gould, 2019).

Dimensi psikologis lainnya yang tak kalah krusial dalam dunia olahraga adalah penampilan puncak atau *peak performance*. Harmison, (2011) mendefinisikan *peak performance* sebagai suatu kondisi ketika seorang atlet atau siswa mampu secara konsisten menampilkan performa terbaiknya di tengah situasi pertandingan yang penuh tekanan. Kondisi tersebut ditandai oleh tingkat konsentrasi yang tinggi, kepercayaan diri yang mantap, kemampuan mengelola emosi, serta kapasitas untuk tetap berfokus pada proses latihan dan pertandingan alih-alih hanya berorientasi pada hasil. Para siswa yang berhasil mencapai *peak performance* kerap melukiskan pengalaman tersebut sebagai kondisi *flow*, yaitu suatu keadaan ketika semua hal berjalan serasi dan terasa mengalir dengan mudah (Csikszentmihalyi, 1990).

Sejumlah hasil penelitian telah mengungkap hubungan yang signifikan antara *goal setting* dan *peak performance* pada atlet. Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, (2002) menemukan bahwa atlet-atlet olimpiade peraih medali pada umumnya memiliki kemampuan penetapan tujuan yang sangat terstruktur dan terarah. Senada dengan itu, Durand-Bush, N., & Salmela, (2002) mengidentifikasi bahwa atlet-atlet kelas dunia secara konsisten menerapkan strategi penetapan tujuan sebagai bagian integral dari rutinitas psikologis mereka dalam upaya mencapai performa optimal.

Di lingkungan SMP Negeri 4 Purwakarta, kegiatan ekstrakurikuler futsal menjadi salah satu sarana utama pengembangan bakat dan peningkatan prestasi siswa. Akan tetapi, penelitian yang secara spesifik menelaah tingkat *goal setting* dan *peak performance* pada siswa di sekolah tersebut masih sangat minim dilakukan. Padahal, data empiris mengenai kedua aspek psikologis ini sangat dibutuhkan sebagai landasan dalam merancang program pelatihan mental yang efektif dan terukur. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melaksanakan survei secara menyeluruh mengenai tingkat *goal setting* dan *peak performance* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta, sekaligus sebagai pijakan awal bagi pengembangan program pembinaan yang lebih menyeluruh dan holistik.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dirancang menggunakan pendekatan survei deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono., (2019), penelitian deskriptif kuantitatif bertujuan menguraikan suatu fenomena melalui data numerik dan analisis statistik yang kemudian diinterpretasikan secara deskriptif. Dengan metode ini, peneliti berupaya menggambarkan secara objektif dan terukur kondisi tingkat *goal setting* serta *peak performance* yang dimiliki oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta berdasarkan data yang diperoleh langsung dari lapangan.

Populasi penelitian ini mencakup seluruh siswa aktif yang terdaftar dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta dengan jumlah 33 orang. Mengingat jumlah populasi yang relatif kecil, teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *total sampling*, yakni keseluruhan anggota populasi sekaligus menjadi sampel dalam penelitian ini (Arikunto, 2019)

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua instrumen berupa angket. Angket pertama adalah angket *goal setting* yang terdiri atas 19 butir pernyataan untuk mengukur kemampuan siswa dalam merumuskan tujuan latihan maupun pertandingan. Angket kedua adalah angket *peak performance* yang tersusun atas 20 butir pernyataan untuk mengukur tingkat penampilan puncak siswa, mencakup aspek kepercayaan diri, motivasi, konsentrasi, dan pengendalian emosi. Keduanya menggunakan skala Likert dengan lima pilihan jawaban, yakni Sangat Setuju (5), Setuju (4), Ragu-Ragu (3), Tidak Setuju (2), dan Sangat Tidak Setuju (1). Sebelum digunakan dalam penelitian, kedua instrumen telah terlebih dahulu melewati prosedur uji validitas dan uji reliabilitas menggunakan teknik Cronbach & 2019;s Alpha, dengan hasil yang menyatakan bahwa instrumen dinyatakan valid dan reliabel.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif yang dikategorisasikan berdasarkan nilai rata-rata (mean/M) dan standar deviasi (SD) merujuk pada rumus kategorisasi yang dikemukakan oleh Sudibyo (2011), sebagaimana disajikan pada Tabel 1 berikut.

No	Rumus Interval	Kategori
	$X > (M + 1,5 SD)$	Sangat Tinggi

1		
2	$(M + 0,5 SD) < X \leq (M + 1,5 SD)$	Tinggi
3	$(M - 0,5 SD) < X \leq (M + 0,5 SD)$	Sedang
4	$(M - 1,5 SD) < X \leq (M - 0,5 SD)$	Rendah
5	$X \leq (M - 1,5 SD)$	Sangat Rendah

Tabel 1. Rumus Kategorisasi Data (Sudiby, 2011)

3. PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Tingkat *Goal Setting*

Pengolahan data angket *goal setting* yang terdiri atas 19 butir pernyataan dan direspons oleh 33 siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta menghasilkan nilai rata-rata (mean) sebesar 89,00 dengan standar deviasi sebesar 6,49. Skor tertinggi yang diperoleh adalah 95, sedangkan skor terendah adalah 76. Distribusi frekuensi hasil pengukuran tingkat *goal setting* siswa secara lengkap tersaji pada Tabel 2.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	0	0%
2	Tinggi	14	42,4%
3	Sedang	12	36,4%
4	Rendah	1	3,0%
5	Sangat Rendah	6	18,2%
Total		33	100%

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat *Goal Setting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 PurwakartaGambar 1. Diagram Batang Tingkat *Goal Setting* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Purwakarta

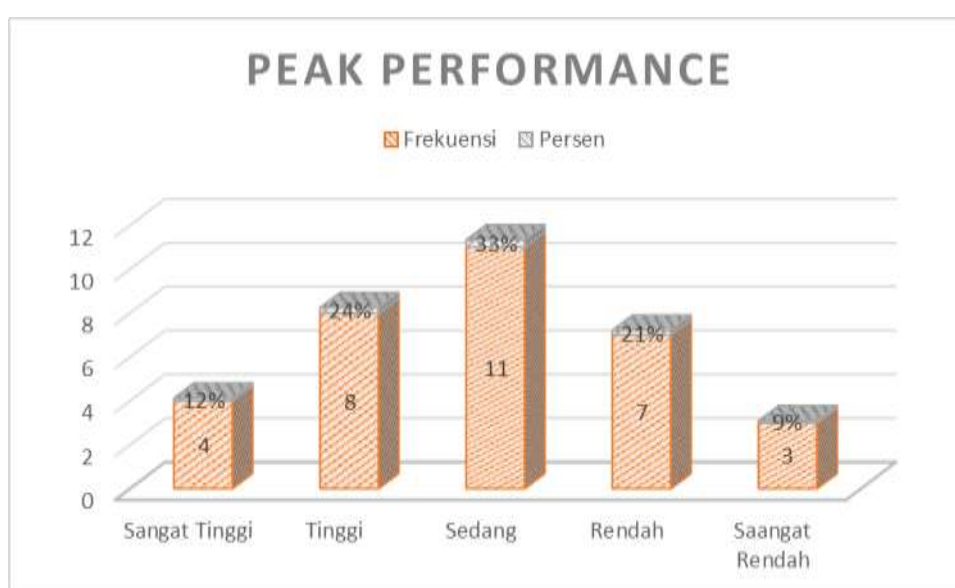
3.1.2 Tingkat *Peak Performance*

Pengolahan data angket *peak performance* yang tersusun atas 20 butir pernyataan menghasilkan nilai rata-rata (mean) sebesar 89,88 dengan standar deviasi sebesar 6,62. Skor tertinggi yang berhasil dicapai responden adalah 100, sementara skor terendah adalah 76. Distribusi

frekuensi hasil pengukuran tingkat *peak performance* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta disajikan secara rinci pada Tabel 3.

No	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Sangat Tinggi	4	12,1%
2	Tinggi	8	24,2%
3	Sedang	11	33,3%
4	Rendah	7	21,2%
5	Sangat Rendah	3	9,1%
Total		33	100%

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat *Peak Performance* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Purwakarta



Gambar 2. Tingkat *Peak Performance* Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMP Negeri 4 Purwakarta

3.2 Pembahasan

3.2.1 Tingkat *Goal Setting*

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa tingkat *goal setting* pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta didominasi oleh kategori tinggi (42,4%) dan sedang (36,4%). Secara umum, hasil ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa yang terlibat dalam ekstrakurikuler futsal tersebut telah memiliki kemampuan penetapan tujuan yang cukup memadai. Kondisi ini sesuai dengan teori *goal setting* yang dicetuskan oleh (Locke, E. A., & Latham, 2002), yang menyebutkan bahwa penetapan tujuan merupakan salah satu strategi motivasi yang paling berpengaruh dan terbukti efektif dalam konteks olahraga.

Siswa yang memiliki kemampuan *goal setting* yang baik umumnya mempunyai arah latihan yang lebih jelas, daya juang yang lebih tinggi, serta kapasitas yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai hambatan dan kegagalan (Weinberg, R. S., & Williams, 2010), (Purnomo et al., 2022). Lebih lanjut, meta analisis yang dilakukan Kylo, L. B., & Landers, (1995) terhadap 36 penelitian secara konsisten menunjukkan bahwa penerapan penetapan tujuan memberikan dampak positif yang nyata terhadap performa olahraga. Tingginya tingkat *goal setting* yang ditemukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta kemungkinan dipengaruhi oleh pengalaman bertanding yang telah terakumulasi serta budaya latihan yang terbilang kondusif di lingkungan ekstrakurikuler sekolah tersebut.

Meski demikian, keberadaan 6 siswa (18,2%) yang masuk dalam kategori sangat rendah menjadi catatan yang perlu ditanggapi secara serius. Hardy, L., Jones, G., & Gould, (1996) menegaskan bahwa siswa yang tidak memiliki tujuan yang terstruktur cenderung lebih rentan kehilangan motivasi dan konsentrasi, terutama ketika menghadapi situasi pertandingan yang penuh tekanan. Oleh karena itu, pelatih dan pengelola ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta sangat dianjurkan untuk memberikan pembinaan khusus terkait teknik penetapan tujuan bagi kelompok siswa tersebut, salah satunya melalui workshop yang mengacu pada prinsip *SMART* (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).

3.2.2 Tingkat *Peak Performance*

Hasil analisis data mengenai tingkat *peak performance* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta memperlihatkan bahwa distribusi terbesar berada pada kategori sedang (33,3%) dan rendah (21,2%). Temuan ini mengindikasikan adanya keterbatasan yang cukup berarti dalam kemampuan siswa untuk secara konsisten menampilkan performa terbaiknya. Kondisi *peak performance* yang belum optimal tersebut dapat ditelaah melalui berbagai faktor yang dikemukakan Harmison, (2011), (Putra, Kusmaedi, et al., 2023), di antaranya adalah tingkat kecemasan bertanding, kepercayaan diri, kemampuan berkonsentrasi, serta kapasitas dalam mengelola tekanan situasional.

Bagi siswa, beban akademik yang harus dipenuhi secara paralel dengan tuntutan latihan olahraga berpotensi menjadi hambatan signifikan dalam pencapaian *peak performance* (Dieringer, S. T., Pettijohn, K. A., & Rogers, 2016), (Putra, Kusmaedi, et al., 2023) Kelelahan fisik maupun mental yang muncul akibat dualisme peran sebagai pelajar sekaligus atlet kerap berimplikasi pada menurunnya kualitas performa secara keseluruhan. Di samping itu, minimnya pengalaman dalam menghadapi situasi kompetisi bertekanan tinggi juga diduga turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat *peak performance* yang teridentifikasi dalam penelitian ini.

Fenomena menarik yang muncul dari penelitian ini adalah adanya kontras yang cukup mencolok antara tingkat *goal setting* yang dominan berkategori tinggi dengan tingkat *peak performance* yang masih belum optimal. Kesenjangan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *goal setting* yang baik saja tidaklah cukup untuk secara otomatis menjamin terwujudnya *peak performance* yang optimal. Temuan ini sejalan dengan pandangan Orlick, T., & Partington, (1988), Putra et al., (2025) yang menyatakan bahwa pencapaian *peak performance* tidak hanya bertumpu pada penetapan tujuan, melainkan juga membutuhkan penguasaan keterampilan mental yang komprehensif, seperti *imagery*, rutinitas pra-pertandingan, serta kemampuan mengelola tekanan dalam situasi kompetisi.

Weinberg, R. S., & Williams, (2010), Putra & Astuti, Puji, Suwanta, Deni Maulana, Kusuma, (2024) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa program pelatihan keterampilan psikologis yang terencana dan sistematis mampu meningkatkan *peak performance* secara signifikan pada atlet dari berbagai jenjang. Program semacam ini perlu diintegrasikan secara menyeluruh ke dalam kurikulum pelatihan ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta, agar para siswa tidak hanya unggul secara fisik dan teknis, tetapi juga memiliki kesiapan mental yang matang untuk mewujudkan penampilan terbaik mereka di lapangan.

4. KESIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa: (1) Tingkat *goal setting* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta didominasi oleh kategori tinggi dengan jumlah 14 siswa (42,4%), yang mencerminkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki kemampuan penetapan tujuan yang cukup baik dan terarah. (2) Tingkat *peak performance* siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta berada pada kategori sedang sebagai kategori dominan dengan 11 siswa (33,3%), yang mengindikasikan masih terdapat kesenjangan yang bermakna antara kemampuan *goal setting* yang relatif baik dengan realisasi penampilan puncak yang sesungguhnya di lapangan.

4.2 Saran/Rekomendasi

Berdasarkan temuan penelitian ini, sejumlah rekomendasi dapat disampaikan sebagai berikut. Pertama, pelatih dan pengelola ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 4 Purwakarta hendaknya merancang program pelatihan mental yang komprehensif dan terstruktur, meliputi keterampilan psikologis seperti *imagery*, manajemen kecemasan, serta penetapan rutinitas pra-pertandingan guna mendukung pencapaian *peak performance* secara berkelanjutan. Kedua, pihak sekolah diharapkan dapat menyediakan layanan konsultasi psikolog olahraga yang mudah diakses oleh para siswa. Ketiga, penelitian lanjutan sangat diperlukan untuk menelusuri faktor-faktor yang berkontribusi terhadap belum optimalnya tingkat *peak performance* siswa, termasuk di antaranya beban akademik, tingkat kelelahan, serta dukungan sosial dari lingkungan sekitar.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu Mata Kuliah Psikologi Olahraga yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penelitian ini. Terima kasih juga kepada Kepala SMP Negeri 4 Purwakarta, pembina ekstrakurikuler futsal, dan seluruh siswa peserta ekstrakurikuler yang telah bersedia menjadi partisipan penelitian dengan mengisi angket secara lengkap dan jujur. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada rekan-rekan mahasiswa Prodi Ilmu Keolahragaan Universitas Kartamulia atas dukungan dan kolaborasinya dalam proses pengumpulan dan analisis data penelitian.

REFERENSI

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik (edisi revisi)*.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*.
- Dieringer, S. T., Pettijohn, K. A., & Rogers, N. L. (2016). Academic and athletic identities, motivation, and life satisfaction in collegiate student-athletes. *Academic and Athletic Identities, Motivation, and Life Satisfaction in Collegiate Student-Athletes*, 9(46–67).
- Durand-Bush, N., & Salmela, J. H. (2002). The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of world and Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 154–171. <https://doi.org/10.1080/10413200290103473%0A>
- Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482%0A>
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*.
- Harmison, R. J. (2011). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 3–18. <https://doi.org/10.1037/2157-3905.1.S.3%0A>
- Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (1995). Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 117–137. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.2.117%0A>
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist*, 57(9), 705–717. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.9.705%0A>
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2(2), 105–130. <https://doi.org/10.1123/tsp.2.2.105%0A>
- Purnomo, E., Padang, U. N., & Hamka, J. P. (2022). *Cypriot Journal of Educational Personal meaning approach : An alternative for increasing students ' interest in learning*. 17(12), 4658–4671.
- Putra, J. P., & Astuti, Puji, Suwanta, Deni Maulana, Kusuma, A. B. (2024). Integrasi Model Latihan Pencak Silat berbasis Olympic Movement. *Journal of s.p.o.r.T, B*.
- Putra, J. P., Astuti, P., Giovanni, K., Candra, O., & Gustiawati, R. (2025). *Olympic Movement Based Pencak Silat Training Model Block and Random Methods*. 5(1), 22–37. <https://doi.org/10.53863/mor.v5i1.1536>
- Putra, J. P., Kusmaedi, N., Mulyana, M., & Ma, A. (2023). *Effect of Limb Hand Coordination on the Combination of Punches and Kicks of Martial Arts Athletes*. 3(1), 11–25. <https://doi.org/10.53863/mor.v3i1.606>
- Putra, J. P., Kusmaedi, N., & Ma, A. (2023). *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Coaching and Development of Pencak Silat Sports Based on Living Respect Values in Positive Youth Development*. 7(3), 566–576.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (edisi revisi)*.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology (7th ed.)*.
- Weinberg, R. S., & Williams, J. M. (2010). Integrating and implementing a psychological skills training program. *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance (6th Ed.)*, 361–391.
-