

Kontribusi Metode *Neuro-Linguistic Programming* Terhadap Kemampuan *Goal Setting* Pelari Cepat 100 Meter Perorangan

Miftakhul Jannah
Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya
Surabaya

ABSTRACT

This research was designed to test the contribution of the Neuro-Linguistic Programming (NLP) to individual 100 meters sprinters' goal setting ability. There were fourteen individual 100 meters sprinters from Training Center Local of East Java participated in this research. Data were analyzed using difference mean pretest and posttest goal setting ability score. The result obtained indicated that: (1) The mean pretest goal setting ability score = 6. (2) The mean posttest goal setting ability score = 12.5. (3). The mean gain score = 6.5. There was significant difference individual 100 meters sprinters' goal setting ability between before and after received the NLP training. After receiving the NLP training, the individual 100 meters sprinters' goal setting ability was increased. Individual 100 meters sprinters' ability increased through the NLP training because of subject's readiness and participation, training methods and training items, with they are interrelated to each other.

Key words : Neuro-linguistic programming, goal setting ability

PENDAHULUAN

Peringkat prestasi olahraga di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami penurunan. Sepanjang sejarah olimpiade dan kejuaraan dunia atletik, hanya pada tahun 1988, pelari cepat perorangan Indonesia memasuki babak semi final. Sesudah prestasi 1988, tidak seorang pelari cepat perorangan Indonesia pun mampu lolos ke semifinal kejuaraan tingkat dunia, termasuk pada kejuaraan dunia atletik. Bahkan ironisnya pada olimpiade 2004, pelari cepat Indonesia menempati posisi juru kunci, namun catatan waktunya merupakan rekor nasional baru (Pradono, 2004). Menurut Pasurney (2010) sistem pembinaan di Indonesia perlu pembenahan. Perlu diupayakan proses pembinaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi, antara lain penerapan psikologi olahraga.

Mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional secara eksplisit menegaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga. Senada dengan Haag (1994) bahwa ilmu keolahragaan tersusun dari tujuh bidang teori dasar yaitu kesehatan olahraga, biomekanika olahraga, psikologi olahraga, pedagogi olahraga, sosiologi olahraga, sejarah olahraga, dan filsafat olahraga. Peran psikologi olahraga melengkapi ilmu yang lain. Kebijakan ini sangat tepat, sebab peningkatan prestasi olahraga lari 100 meter perorangan di negara-negara yang memiliki tradisi prestasi dunia telah lama menggunakan metodologi kepelatihan maupun unsur-unsur pendukung yang berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi. Salah satu unsur pendukung tersebut adalah psikologi olahraga.

Menurut Cox (2002) atlet adalah orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi orang yang melakukan latihan-latihan agar mendapatkan kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan dalam mempersiapkan diri jauh hari sebelum kompetisi dimulai. Atlet lari cepat 100 meter perorangan yang disebut pelari cepat 100 meter perorangan merupakan atlet yang berlomba lari berjarak 100 meter yang dilakukan secara perorangan.

Faktor yang mempengaruhi prestasi pelari cepat menurut Malisoux *et al.* (2006) meliputi faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologis. Secara teoritis dengan kesiapan faktor fisik, teknik, taktik, dan psikologis yang lebih baik, maka pelari cepat akan tampil dengan prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan pelari cepat yang memiliki kesiapan kurang memadai. Faktor fisik merupakan salah satu faktor fundamental yang menentukan apakah olahragawan berprestasi tinggi atau tidak pada cabang olahraga yang digelutinya (Bompa & Haff, 2009).

Faktor yang mempengaruhi prestasi tinggi selain kesiapan fisik, penguasaan teknik, dan penerapan taktik yang tepat adalah faktor psikologis. Pada kompetisi tingkat tinggi kemenangan atau kekalahan justru ditentukan oleh faktor psikologis, terutama pada kondisi para pelari cepat 100 meter perorangan mempunyai kemampuan fisik, teknik, dan taktik pada level yang sama (Malisoux *et al.*, 2006).

Salah satu faktor psikologis yang penting adalah kemampuan *goal setting*. Kemampuan *goal setting* dapat diartikan sebagai suatu kemampuan merancang atau menetapkan tujuan yang hendak dicapai (Weinberg, 2004). Target prestasi merupakan tujuan yang harus dicapai oleh pelari cepat 100 meter perorangan. Target prestasi lebih efektif ketika atlet berpartisipasi dalam menentukan target (Weinberg & Weigand, 1993). Atlet diharapkan memiliki kemampuan menetapkan target, agar ini memiliki usaha untuk meraihnya. Target prestasi menjadikan kegiatannya selama berlatih memiliki arah yang

jas. Menurut Locke dan Latham (2002) untuk memotivasi individu menaikkan prestasi kinerjanya adalah dengan menjelaskan targetnya dengan jelas, apa yang harus dimulai dan dilanjutkan untuk dikerjakan.

Penentuan tujuan (*goal setting*) merupakan salah satu pengembangan dari teori motivasi. Tujuan ini menggambarkan apa yang seharusnya dikerjakan dan berapa banyak usaha yang dibutuhkan untuk mencapainya (Locke & Latham, 2002 serta Vancouver *et al.*, 2001). Penentuan tujuan yang tinggi dapat menuntun seseorang untuk meningkatkan kinerjanya dalam menyelesaikan tugas. Robbins (2003) mengemukakan bahwa maksud-maksud untuk bekerja ke arah suatu tujuan merupakan sumber utama dari motivasi kerja. Artinya, tujuan menuntun seseorang apa yang perlu dikerjakan dan apa upaya yang harus dilakukan. Weinberg dan Gould (2003) menyatakan bahwa atlet yang mempunyai tujuan spesifik akan berkinerja lebih baik daripada yang berusaha tanpa tujuan atau tujuannya lebih umum.

Locke dan Latham (2002) selama 35 tahun meneliti *goal setting* mengemukakan bahwa 90% hasil studi menunjukkan pengaruh positif terhadap prestasi. Dinyatakan lebih jauh bahwa pengaruh ini ditentukan secara reliabel dalam berbagai penelitian lapangan dan laboratorium. Mengingat pentingnya faktor kemampuan *goal setting*, maka perlu diadakan latihan *goal setting*. Ada cara untuk melatih kemampuan *goal setting*, antara lain yang dilakukan oleh Burton (1989). Program pelatihan dilaksanakan selama lima bulan. Hasilnya menunjukkan bahwa atlet yang ikut serta dalam program pelatihan *goal setting* dapat belajar memfokuskan prioritas tertinggi terhadap tujuan prestasi. Atlet yang memiliki kemampuan *goal setting* tinggi menunjukkan prestasi yang lebih baik (Burton, 1989).

Cara lain adalah dengan metode *Neuro-Linguistic Programming* (NLP). Metode ini lebih menekankan pengalaman individual agar atlet lebih mampu mengendalikan motivasi, meningkatkan penghargaan terhadap penilaian diri sendiri, serta membangun kemampuan interrelasi yang lebih baik. Penerapannya dengan memprogram pengalaman-pengalaman yang hendak dicapai secara kognitif melalui visualisasi atau *mind programming* (Hayes & Rogers, 2006; Villar, 1997).

Asumsi utama dari NLP adalah pengalaman yang dirasakan individu tentang dunianya merupakan sebuah model atau peta yang dibentuk oleh diri sendiri. Peta ini tidak berbentuk konseptual namun dalam konteks peta mental yang diperoleh melalui pengalaman perseptual (Hayes & Rogers, 2006; Villar, 1997).

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen. Model rancangan eksperimen yang digunakan adalah *one group pretest-posttest*. Pada rancangan ini perlakuan dikenakan pada kelompok unit perlakuan tertentu, dengan dua kali pengukuran terhadap

variabel terikat, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Mengacu pada Arikunto (2009) maka eksperimen ini akan menggunakan rancangan sebagai berikut:

Tabel 1. Rancangan Penelitian

Subjek	Pretes	Perlakuan	Postes
Kelompok Perlakuan	T ₀	X	T ₁

Keterangan:

- T₀ = pengukuran yang dilakukan terhadap subjek sebelum adanya perlakuan
- X = perlakuan yang diberikan kepada subjek berupa pelatihan NLP
- T₁ = pengukuran yang dilakukan terhadap subjek sesudah adanya perlakuan

Perlakuan diberikan selama 3 bulan, seminggu 2 kali masing-masing pertemuan selama 30 menit.

Subjek penelitian ini adalah pelari cepat 100 meter perorangan Pusat Latihan Daerah (Puslatda) Jawa Timur menjelang Pekan Olahraga Nasional (PON) XVIII, 2012 yang berbadan sehat, dan hendak terlibat kejuaraan Jawa Timur Terbuka 2012.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kemampuan *Goal Setting*. Pengumpulan data kemampuan goal setting dengan skala kemampuan *goal setting* yang dirancang berdasarkan Locke dan Latham (2002). Skala ini diisi oleh pelatih. Skala memuat 15 pernyataan. Skor 1 untuk jawaban yang sesuai dengan subjek. Semakin tinggi skor yang dicapai semakin tinggi kemampuan *goal setting* subjek.

Proses validasi butir Skala Kemampuan *Goal Setting* dilakukan dengan cara *content validity ratio* (CVR). Melibatkan delapan orang panelis untuk menunjukkan apakah suatu butir dalam instrumen adalah penting sebagai bentuk operasionalisasi bangunan teori. Berdasarkan perhitungan CVR berkisar 0,75 sampai 1. Mengacu pada tabel nilai minimum CVR dengan delapan panelis dari Lawshe (1975) yaitu 0,75, maka semua butir dinyatakan mampu mewakili domain ukur. Reliabilitas diukur dengan melibatkan tiga rater yang dinamakan dengan kesepakatan antar rater (*inter rater agreement*). Pengukuran dilakukan menggunakan koefisien korelasi intra kelas (*intraclass correlation coefficients/ICC*). Hasil menunjukkan koefisien sebesar 0,954.

Instrumen kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah Paket Pelatihan *Neuro-Linguistic Programming*. Langkah-langkah dalam metode ini disusun berdasarkan Hayes dan Rogers (2006) sebagai berikut:

Langkah 1: Mengidentifikasi tipe gaya berfikir subjek (visual, auditori, perasaan). Dilakukan dengan metode *self report*, sehingga masing-masing subjek mengetahui modalitas gaya berfikirnya. Hal ini merupakan dasar penting untuk mengetahui subjek dalam merespon dan keinginan diperlakukan dari tiap

- kejadian yang dialaminya. Langkah ini hanya dilakukan saat pertama kali pertemuan pelatihan.
- Langkah 2: Mendefinisikan target atau hasil yang hendak diraih secara positif. Menetapkan target waktu prestasi yang hendak dicapai dalam kompetisi Jawa Timur Terbuka yang hendak diikuti.
- Langkah 3: Mengukur kemampuan mengontrol secara personal dalam proses pencapaian target. Apabila melibatkan orang lain, penting untuk mengukur seberapa mampu mengontrol progres yang dicapai.
- Langkah 4: Menggambarkan target atau hasil yang hendak dicapai dengan jelas dan terukur. Pada langkah ini, penting menciptakan bukti secara indrawi untuk kesuksesan hendak diraih. Seberapa tampaknya, terdengarnya, atau terasanya sesuai dengan modalitas gaya berfikir yang dimiliki subjek. Jika tidak, apa yang di otak hanya akan berupa ide atau konsep tanpa sesuatu pun yang dapat membangkitkannya. Semakin banyak bukti kesuksesan maka semakin membangkitkan otak.
- Langkah 5: Menggambarkan teknik gerak yang dilakukan selama kompetisi untuk meraih target yang ditentukan secara detail didalam pikiran. Membayangkan dalam layar lebar pikirannya subjek menonton dirinya sebagai aktor utama dalam kompetisi Jawa Timur Terbuka. Langkah ini dilakukan berulang.

Keseluruhan langkah pada paket ini diujicobakan terlebih dahulu pada subjek lain dengan karakteristik serupa. Subjek lain itu ialah 12 orang atlet mahasiswa yang hendak mengikuti Pekan Olahraga Mahasiswa Nasional (Pomnas) tahun 2011.

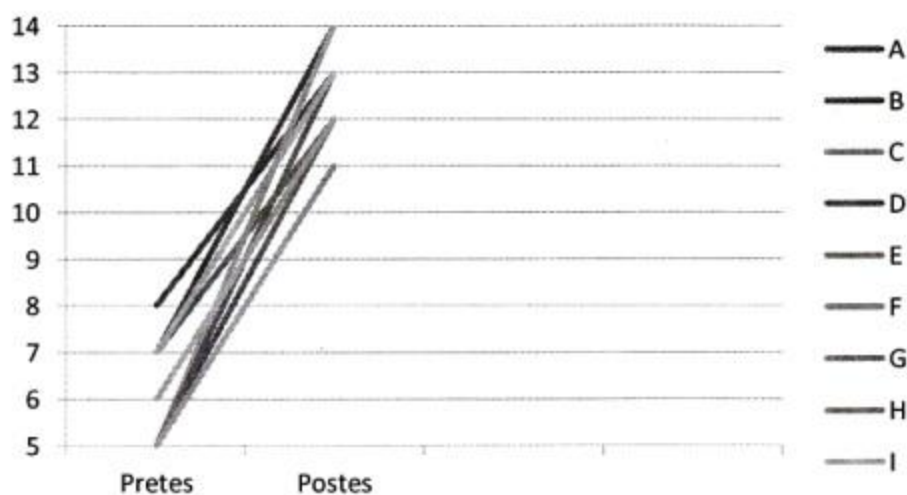
HASIL PENELITIAN

Deskripsi hasil pengambilan data seperti tertera pada Tabel berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Penelitian

No	Jenis Kelamin	Pretes	Postes	Gain Score
1	Perempuan	7	12	5
2	Perempuan	8	13	5
3	Perempuan	6	12	6
4	Perempuan	7	14	7
5	Perempuan	5	13	8
6	Perempuan	5	12	7
7	Perempuan	7	12	5
8	Laki-laki	5	12	7
9	Laki-laki	5	14	9
10	Laki-laki	5	13	8
11	Laki-laki	6	12	6
12	Laki-laki	5	11	6
13	Laki-laki	7	13	6
14	Laki-laki	6	12	6
Total		84	175	91
Rerata		6	12,5	6,5

Guna memperjelas data penelitian maka berdasarkan Tabel 2 di atas tergambar pada diagram dibawah ini:



Berdasarkan Tabel 2, kemampuan *goal setting* subjek sebelum diberi perlakuan NLP memiliki rerata sebesar 6. Rerata sesudah diberi perlakuan NLP adalah sebesar 12,5. Sedangkan nilai selisih (gain score antara postes dan pretes) memiliki rerata 6,5. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberi perlakuan NLP terjadi peningkatan kemampuan *goal setting* pada pelari 100 meter perorangan.

DISKUSI

Peningkatan kemampuan *goal setting* yang terjadi pada penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa hal, antara lain kesiapan dan keaktifan peserta, materi, dan metode yang saling terkait satu dengan yang lain. Berikut adalah penjelasan masing-masing penyebab peningkatan kemampuan *goal setting*.

Kesiapan dan keaktifan peserta. Keaktifan dan kesiapan peserta terlihat mulai kesiapan peserta terlihat mulai awal pelatihan. Berdasarkan format observasi dan wawancara setelah setiap pertemuan pelatihan. Peserta nampak antusias mengikuti pelatihan. Hal tersebut dimungkinkan materi yang dilatihkan berkaitan langsung dengan apa yang mereka hadapi saat ini, yaitu persiapan kejuaraan Jawa Timur Terbuka, kesempatan untuk meraih prestasi limit PON XVIII, identik pintu gerbang mengikuti PON. Berdasarkan segi waktu pelatihan relatif tidak lama yaitu sekitar 30 menit untuk tiap pertemuan. Pelatihan dilakukan setelah subjek beristirahat dari latihan fisik dan teknik.

Materi pelatihan. Pada pertemuan pertama, sebelum diadakan pelatihan, dilakukan dialog mengenai apa harapan mereka masa depan mereka, tujuan pelatihan, serta ditanda tangannya kontrak pelatihan. Melalui dialog tersebut subjek menyadari bahwa materi pelatihan berguna bagi mereka untuk meraih target prestasi yang mereka harapkan.

Metode pelatihan. Metode yang digunakan adalah NLP. Mengutip pendapat Hayes dan Rogers (2006), NLP merupakan pengetahuan bagaimana menjalankan pikiran secara optimal untuk memberikan hasil yang diinginkan. Kemampuan untuk melakukan sesuatu berdasarkan pada komunikasi untuk mengarahkan sistem syaraf sehingga mampu menghasilkan yang diinginkan.

Pada penelitian ini pelari cepat 100 meter perorangan belajar mengkonstruksikan peta mental cara belajar meningkatkan kemampuan *goal setting* melalui metode NLP. Atlet berusaha mengubah pola negatif yang menghambat kemampuan *goal setting*-nya. Cara yang dilakukan dengan menggambarkan secara peta mental (kognitif) apa yang mendukungnya mencapai target yang ditetapkan.

Adapun catatan pendukung hasil penelitian ini, Locke dan Latham (2002) menjelaskan bahwa penerapan penetapan tujuan mempengaruhi kinerja melalui empat mekanisme. Mekanisme pertama, target atau tujuan berfungsi direktif sebagai penentu arah. Berbagai bentuk upaya dan perhatian akan secara langsung mengarah pada tujuan yang ditentukan. Efek ini baik dalam kognitif maupun perilaku. Burton dan Naylor (2002)

menyatakan bahwa atlet akan berusaha mencapai target prestasinya melalui mekanisme kognitif. Mekanisme ke dua, tujuan berfungsi sebagai pemberi energi (*energizing*). Tujuan membuat atlet berusaha lebih keras untuk mencapainya (McKenzie & Hodge, 2000). Target yang tinggi membuat individu berusaha lebih keras dibandingkan target yang rendah (Locke & Latham, 2002).

Mekanisme ke tiga, tujuan membuat persisten. Target yang ditentukan membuat individu persisten, ulet melakukan upaya berulang sehingga target tercapai. Ketika individu dibatasi oleh waktu saat mengerjakan tugas, maka diperlukan persiapan untuk pencapaian tujuan (Fried & Slowik, 2004). Atlet memerlukan persisten untuk berlatih guna menggapai target prestasi yang telah ditetapkan (Weinberg, 2004). Mekanisme ke empat, tujuan berfungsi secara tidak langsung mengarahkan strategi, fokus usaha, serta pengetahuan yang sesuai dengan tugas. Secara otomatis, individu menggunakan pengetahuan dan ketrampilannya guna meraih target yang ditentukan (Locke & Latham, 2002 serta Wood & Locke, 1990).

Berikut adalah rekomendasi bagi pelatih dan atlet. Pelatih dapat mengambil langkah praktis untuk meningkatkan kemampuan goal setting dengan menerapkan NLP. Melalui kemampuan goal setting yang meningkat harapannya prestasi semakin dapat dioptimalan. Rekomendasi bagi atlet yaitu atlet hendaknya melakukan pelatihan NLP secara rutin agar mampu meningkatkan kemampuan *goal setting*-nya. Semakin sering melakukan pelatihan NLP maka atlet akan semakin trampil menentukan *goal setting*-nya. Hal ini akan mendorong atlet melakukan aktivitas yang mendorong pencapaian target yang telah ditentukannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2009). *Prosedur penelitian: Suatu rentang pendekatan praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T.O & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training*. 5th Edition. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burton, D. & Naylor, S. (2002). The Jekyll/Hyde nature of goals: revisiting and updating goal-setting in sport. In T. Horn (Ed.). *Advanced in Sport Psychology* (2nd ed., pp. 459-500). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Burton, D. (1989). Winning isn't everything: examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognition and performance. *The Sport Psychologist*, 3, 105-132.
- Cox, R.H. (2002). *Sport psychology, concept and applications*. Boston, MA: McGraw- Hill.

- Haag, H. (1994). *Theoretical foundation of sport science as a scientific discipline contribution to a philosophy (meta-theory) of sport science*. Federal Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- Hayes, P. & Rogers, J. (2006). *NLP (Neuro-Linguistic Programming for the quantum change*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Locke, E. & 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.
- Malisoux, L., Francaux, M Malisoux, L., Francaux, M., Nielson, H., & Theisen, D. (2006). Stretch-shortening cycle exercises: An effective training paradigm to enhance power output of human single muscle fibers. *Journal Applied Physiology*, 100 (3), 771-779.
- Matsui, T., Okada, A. & Inshita, O. (1983). Mechanisms feedback affecting task performance. *Organizational Behavior and Human Performance*, 67, 645-648.
- McKenzie, A. & Hodge, K. (2000). Goal setting. In A. McKenzie, K.Hodge, & G. Sleivert (Eds.). *Smart training for rugby: Complete training guides for players and coaches and athletes* (pp. 24-36). Birkenhead Auckland, Reed: Penguin Group Publishing.
- Pasurney, P. (2010). Mengapa prestasi olahraga Indonesia terpuruk. Diakses pada tanggal 11 November 2011, dari <http://www.koni.or.id/files/documents/journal/1.%20MENGAPA%20PRESTASI%20OLAHRAGA%20INDONESIA%20TERPURUK%20Oleh%20Paulus%20Pasurney.pdf>
- Pradono, A. (2004, Agustus 25) Edi catat rekor nasional. Diakses pada tanggal 17 Agustus 2010, dari <http://www.suamerdeka.com/harian/0408/25/ora02 .htm>.
- UU SKN (2005) *Undang-undang Republik Indonesia tentang sistem keolahragaan nasional*. Diakses pada tanggal 9 Januari 2012 dari www.bpkp.go.id/uu/filedownload/2/38/199.bpkp.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign IL: Human Kinetics.
- Weinberg, R.S. & Weigand, D. (1993). Goal setting in sport and exercise: a reaction to Locke. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 88-96.

- Weinberg, R.S. (2004). Goal setting practices for coach and athletes. In T. Morris & J. Summer (Eds.). *Sport Psychology* (2nd ed., pp. 278-290). New York, NY: John Wiley & Sons, Ltd.
- Wood, R. & Locke, E. (1990). Goal setting and strategy effect on complex tasks. In B. Staw & L. Cumming (Eds.), *Research in Organizational Behavior* (vol. 12, pp 73-109). Greenwich, CT: JAI Press.
- Vancouver, J.B., Thomson, C.M. & Amy, A.W. 2001. The changing sign in relationship among self efficacy, personal goals and performance. *Journal of Applied Psychology*, 86, 605-620.