

**HUBUNGAN *GOAL SETTING* DENGAN TINGKAT KECEMASAN  
ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh:  
Pasya Anastika Arimbi  
1908156

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2023**

**HUBUNGAN *GOAL SETTING* DENGAN TINGKAT KECEMASAN  
ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN**

Oleh  
Pasya Anastika Arimbi

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program  
Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

© Pasya Anastika Arimbi 2023  
Universitas Pendidikan Indonesia  
April 2023

Hak Cipta dilindungi undang – undang.  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan  
dicetak ulang, difotocopy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

**Pasya Anastika Arimbi  
1908156**

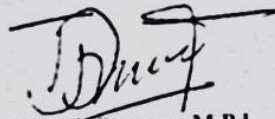
**HUBUNGAN *GOAL SETTING* DENGAN TINGKAT KECEMASAN  
ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN**

**disetujui dan disahkan oleh:  
Pembimbing Utama,**



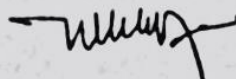
**Dr. Dede Rohmat Surjaya, M.Pd.  
NIP. 196312091988031001**

**Pembimbing Pendamping,**



**Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.  
NIP. 196001131987031002**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga**



**Dr. Mulvana, M.Pd.  
NIP. 197108041998021001**

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *GOAL SETTING* DENGAN TINGKAT KECEMASAN ATLET TAEKWONDO DALAM MENGHADAPI PERTANDINGAN

Pasya Anastika Arimbi

[Pasyaanatika@upi.edu](mailto:Pasyaanatika@upi.edu)

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing: Dr. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd.

Drs. H. Hadi Sartono, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *goal setting* dengan tingkat kecemasan atlet dalam menghadapi pertandingan. Metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif. Sampel berasal dari atlet taekwondo SLOMPN UPI yang diambil dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian adalah 60 atlet taekwondo se-Jawa Barat. Jumlah sampel yang didapat adalah 14 orang sampel yang memenuhi kriteria. Instrumen yang digunakan berupa angket (kuesioner) yaitu skala *goal setting* dengan menggunakan *goal setting formative questionnaire* dan skala kecemasan. Prosedur penelitian dilakukan dengan memberikan kuesioner berskala likert berupa *google form*. Setelah data didapatkan kemudian akan dianalisis dengan uji korelasi pearson. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara peran *goal setting* dengan tingkat kecemasan atlet taekwondo dimana nilai yang diperoleh nilai Sig.  $0,030 < 0,05$ . Kesimpulan penelitian ini, bahwa hasil hipotesis dalam penelitian ini diterima sehingga dinyatakan secara keseluruhan adanya hubungan antara *goal setting* dengan tingkat kecemasan atlet taekwondo SLOMPN UPI dalam menghadapi pertandingan pada cabang olahraga taekwondo.

Kata kunci: *goal setting*, kecemasan, *psikologi olahraga*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERNYATAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>iii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 <i>Anxiety</i> (Kecemasan) .....	6
2.2 <i>Goal Setting</i> .....	10
2.3 Kerangka Berpikir .....	13
2.4 Hipotesis .....	14
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>15</b>
3.1 Desain Penelitian .....	15
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	15
3.3 Instrumen Penelitian .....	16
3.4 Prosedur Penelitian .....	20
3.5 Analisis Data .....	20
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>22</b>
4.1 Temuan Penelitian .....	22
4.2 Pembahasan .....	35
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>37</b>
5.1 Simpulan .....	37

5.2 Saran .....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>39</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>43</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Andrew Gilham. And Dale Weiler. (2013). *Goal Setting with a College Soccer Team : What went Right, and Less-than-Right. Amarecan Psychologist*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/2152074.2013.764560>
- Apta Mylsidayu. (2014). *Psikologi Olahraga* (Suryani (ed.); 1st ed., Vol. 24). PT Bumi Aksa.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Atkinson. (2019). *Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada Porprov 2017*.  
*Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28.  
<https://doi.org/10.24114/jik.v17i2.12299>
- Bandura. (1997). *Efikasi Diri dan Goal Setting Terhadap Kecemasan Menghadapi lomba Pada Atlet Renang Klub di Denpasar*. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(Kesehatan Mental dan Budaya), 122–131.  
<http://garuda.ristekbrin.go.id/documents/detail/1522477>
- Burton. D., Weiss, C. (2008). *The Fundamental Goal Concept: The Path to Process and Performance Success*. *Advances in Psychology*, 339–375, 470–474. Cashmore, E. (2008). *Sport and Exercise Psychology*.
- Cratty. (2019). *PROFIL TENTANG ANXIETY PADA ATLET TENIS*. 5.
- Cratty, & Bryant J. (1989). *Psychology in Contemporary Sport* (3rd ed.). Prentice Hall.
- Dadang Hawari. (2006). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Gaya Baru.
- Elliot, A. J., & McGregor, H. A. (1999). *Test anxiety and the hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(4), 628–644.  
<https://doi.org/10.1037/00223514.76.4.628>
- Elliot, A. J., Murayama, K., & Pekrun, R. (2011). *Journal of Educational Psychology A 3 × 2 Achievement Goal Model A 3 x 2 Achievement Goal Model*. *Journal of Educational Psychology*, 103(3), 632–648.
- Endler. (2017). *Mengatasi Kecemasan Pada Atlet Sebelum Pertandingan Melalui Pendekatan Kognitif*. 2(1), 37–44. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i1.14>
- Firmansyah, R., & Pramono, M. (2021). *Analisis Hubungan Goal-Setting Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(03), 291– 300.

- Gail Stuart. (2016). *Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia)*. *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Gaumer Erickson, A. S., Soukup, J. H., Noonan, P. M., & McGurn, L. (2016). *Goal Setting Formative Questionnaire*. <http://www.researchcollaborationsurveys.org/> Harsono. (2019).
- Dinamika Psikologis* (Nur Asri (ed.); 1st ed.). 2019.
- Hayat, A. (2017). *Kecemasan dan Metode Pengendaliannya*. *Khazanah: Jurnal Studi Islam Dan Humaniora*, 12(1), 52–63. <https://doi.org/10.18592/khazanah.v12i1.301> Husdarta, H.
- J. . (2010). *Psikologi Olahraga*. Alfabeta.
- Indah, V. (2015). *Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 39–44.
- Jeong, Y. H., Healy, L. C., & McEwan, D. (2021). *The application of Goal Setting Theory to goal setting interventions in sport: a systematic review*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 0(0), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2021.1901298>
- Jones, G. (1995). *More than Just a Game: Research Developments and Issues in Competitive Anxiety in Sport*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1995.tb02565>.
- Kevin J Williams. (2012). *New Development in Goal Setting and Task Performance*. In *Goal Setting in Sports* (p. 22).
- Kieran M. Kingston. Kylie M. Wilson. (2008). *The Application of Goal Setting in Sport*. In *Advances in Applied Sport psychology* (p. 49).
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga : Olahraga Mental dalam Olahraga Kompetitif* (1st ed., Vol. 21). 2013.
- Komarudin. (2014). *PSIKOLOGI OLAHRAGA Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif* (Y. Hidayat (ed.); 3rd ed.). PT REMAJA ROSDAKARYA bandung.
- Kusumawati, M., & Mylsidayu, A. (2015). *Analisis Anxiety Atlet Porda Kota Bekasi*. *Motion*, VI(1), 1–16. [http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1380398&val=1226&title=ANALISIS ANXIETY ATLET PORDA KOTA BEKASI](http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1380398&val=1226&title=ANALISIS%20ANXIETY%20ATLET%20PORDA%20KOTA%20BEKASI)



L Blaine Kyllö, D. M. L. (1995). *Goal Setting in Sport and Exercise: A Research Synthesis to Resolve the Controversy*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1123/jsep.17.2.117>

Locke, Edwin A, L. G. P. (1990). *A Theory of Goal Setting Task Performance*.

41

Locke, Edwin A, L. G. P. (2013). *New Development in Goal Setting and Task Performance*.

Locke, Edwin A, L. G. P. (2019). *The Development of Goal Setting Theory: A Half Century Retrospective*.

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>

Locke, E. A., & Latham, G. P. (2016). *The Application of Goal Setting to Sports*. *Journal of Sport Psychology*, 7(3), 205–222. <https://doi.org/10.1123/jsp.7.3.205>

Locke, E. A., Shaw, K. N., Saari, L. M., & Latham, G. P. (1981). *Goal setting and task performance: 1969-1980*. *Psychological Bulletin*, 90(1), 125–152. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.90.1.125>

Locke, E., & Latham, G. P. (2004). *Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation*.

Lowe, P. A., & Ang, R. P. (2012). *Cross-cultural examination of test anxiety among US and Singapore students on the Test Anxiety Scale for Elementary Students (TAS-E)*. *Educational Psychology*, 32(1), 107–126. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.625625>

Maitland, A., & Gervis, M. (2010). *Goal-setting in youth football. Are coaches missing an opportunity?* *Physical Education and Sport Pedagogy*, 15(4), 323– 343. <https://doi.org/10.1080/17408980903413461>

Maulana, A., & Rusdiana, A. (2020). *Perbedaan Tingkat Kecemasan Pemain Pra-Porda Kab Bandung Cabang Olahraga Sepak Bola*. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(1), 29–34. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v4i1.10137>

Ntoumanis, N., Healy, L.C., Sedikies, C., Smith, A, L., & Duda, J. L. (2014). *Self Regulatory Responses to unattainable goals : The role of goal Motivies*. *Self and Identity*. 13(5), 594–612. <https://doi.org/10.1080/15298868.2014.889033>

- Rahayu, E., & Mulyana, O. P. (2015). *Hubungan antara goal-setting dan motivasi berprestasi dengan prestasi atlet renang*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 1–5.  
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10947>
- Rainer Martens, Robin S, Vealey, D. B. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics.
- Rohe, M., Funke, J., Storch, M., & Weber, J. (2016). *Can motto goals outperform learning and performance goals? Influence of goal setting on performance, intrinsic motivation, processing style, and affect in a complex problem solving task*. *Journal of Dynamic Decision Making*, 2(3), 1–15.  
<https://doi.org/10.11588/jddm.2016.1.28510>
- RS. Weinberg, D. G. (2003). *Foundations of Sports and Exercise Psychology*. Human Kinetic.
- S. Setyobroto. (1993). *Psikologi Kepeleatihan*. Jaya Sakti.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., Cumming, S. P., & Grossbard, J. R. (2006). *Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The sport anxiety scale-2*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28(4), 479–501.  
<https://doi.org/10.1123/jsep.28.4.479>
- Soleh, B., & Hakim, A. A. (2019). *Analisis Tingkat Kecemasan, Kepercayaan Diri Dan Motivasi Atlet Futsal Childhood di Bangkalan saat menjelang pertandingan*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 496–501.
- Sudarwati, L. (2007). *Mental Juara Modal Atlet Berprestasi* (L. Sudarwati (ed.); 1st ed.). PT RAJAGRAMINDO PERSADA, Jakarta.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitataif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sundari, S. (2004). *Gejala-Gejala Kecemasan*.
- Tangkudung, James & Mylsidayu, A. (2017). *Mental Training* (Febi Kurniawan (ed.)). Cakrawala Cendekia.
- Weinber G, R. S. (1994). *Goal Setting and Performance in Sport and Exercise Settings: A Synthesis and Critique*. *Export EXPORT Add To My List*.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1249/00005768-199404000-00012>
- Weinberg, Robert S. Weigand, D. (1996). *Let the Discussions Continue; a Reaction to Locke's Comments on Weinberg and Weigand*. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/jsep.18.1.89>
- Zeidner, M., & Matthews, G. (2005). *Evaluation Anxiety. Current Theory and Research*. Guilford Press.

