

Melatih Atlet Voli Melalui Penerapan Penetapan Tujuan untuk Meningkatkan Motivasi dalam Mencapai Tujuan

Septiana Dwi Rakhmawati¹, Imami Nugraheni²

¹Pendidikan Jasmani, Universitas Jendral Soedirman, Indonesia.

²Ilmu Keolahragaan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Indonesia.

*Correspondence: septiana_rakhmawati@unsoed.ac.id

¹ Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Jendral Soedirman, Indonesia.

Dikirimkan : 17 Desember 2025

Diterima : 30 Desember 2025

Diterbitkan : 30 Desember 2025

Abstrak

Latar Belakang : Motivasi pencapaian merupakan faktor psikologis penting yang memengaruhi konsistensi latihan dan kinerja atlet voli. Salah satu strategi psikologis yang terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi adalah penetapan tujuan (*goal setting*), sebagaimana dijelaskan dalam Teori Penetapan Tujuan oleh Locke dan Latham. Namun, penerapan penetapan tujuan secara sistematis dalam konteks pembimbingan atlet voli di Indonesia masih terbatas.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pembimbingan atlet voli melalui penerapan penetapan tujuan dalam meningkatkan motivasi pencapaian atlet.

Metode : Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental dengan model pretest–posttest satu kelompok. Subjek penelitian terdiri dari 14 atlet voli mahasiswa di Purwokerto, Jawa Tengah. Program pembimbingan berbasis penetapan tujuan dilaksanakan selama enam minggu melalui enam tahapan, yaitu identifikasi tujuan, perencanaan, pemantauan, umpan balik, evaluasi diri, dan penyesuaian tujuan. Motivasi pencapaian diukur menggunakan Skala Motivasi Prestasi Atlet (SMBA) dengan reliabilitas $\alpha = 0,87$. Data dianalisis menggunakan uji *t* sampel berpasangan, serta didukung data kualitatif dari wawancara.

Hasil : Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan skor motivasi pencapaian atlet setelah intervensi ($M_{pre} = 72,40$; $M_{post} = 84,15$; $p < 0,05$). Temuan kualitatif mengungkapkan peningkatan motivasi intrinsik, fokus latihan, kepercayaan diri, dan regulasi diri atlet.

Kesimpulan : Pembimbingan atlet voli berbasis penetapan tujuan efektif dalam meningkatkan motivasi pencapaian. Program ini dapat dijadikan strategi pelatihan psikologis yang aplikatif dan berkelanjutan dalam pembinaan atlet voli.

Kata kunci : motivasi prestasi, penetapan tujuan, psikologi olahraga, atlet voli.

PENDAHULUAN

Atlet voli diharuskan memiliki keseimbangan antara keterampilan teknis, kondisi fisik, dan kesiapan psikologis yang matang. Salah satu aspek psikologis yang memainkan peran penting dalam pelatihan dan pencapaian prestasi adalah motivasi pencapaian, yaitu dorongan internal individu untuk menetapkan, mengejar, dan mencapai standar prestasi yang tinggi (Fachrezi, Vidyastuti, & Lestari, 2023: 47). Motivasi ini menjadi landasan bagi atlet untuk tetap bersemangat dalam berlatih, tangguh menghadapi tekanan kompetisi, dan konsisten dalam mencapai target yang telah ditetapkan (Divina et al., 2020: 478). Dalam psikologi olahraga modern, penetapan tujuan merupakan salah satu teknik yang paling sering digunakan untuk meningkatkan fokus, usaha, dan ketekunan atlet. Bird, Swann, dan Jackman (2024: 78) menekankan bahwa penetapan tujuan yang efektif dapat mengarahkan perhatian atlet pada proses latihan yang relevan, membantu mereka memantau kemajuan, dan menumbuhkan rasa kontrol atas kinerja mereka. Secara teoritis, Locke dan Latham menjelaskan bahwa tujuan yang spesifik dan menantang dapat meningkatkan kinerja melalui mekanisme yang meningkatkan perhatian, usaha, dan ketekunan (Williamson et al., 2022: 6).

Hasil meta-analisis oleh Williamson et al. (2022, hlm. 12–14) menunjukkan bahwa intervensi penetapan tujuan memiliki efek signifikan dalam meningkatkan kinerja dan motivasi atlet. Tujuan proses terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi dibandingkan tujuan kinerja atau tujuan hasil. Sementara itu, tinjauan sistematis oleh Pop Rare, Grosu, dan Zadic (2021: 49) menemukan bahwa strategi penetapan tujuan juga meningkatkan aspek psikologis seperti fokus, pengendalian emosi, dan kepercayaan diri. Dalam praktiknya, Bird, Swann, dan Jackman (2024: 82) menekankan peran penting pelatih atau psikolog olahraga dalam membantu atlet menetapkan, memantau, dan mengevaluasi tujuan-tujuan ini secara berkelanjutan. Dalam konteks pengembangan atlet voli, hubungan kolaboratif antara pelatih, psikolog olahraga, dan atlet merupakan faktor kunci dalam implementasi penetapan tujuan yang sukses. Zhang, Rogers, dan Werthner (2024: 3) menemukan bahwa ketika proses pembelajaran psikologis difasilitasi melalui coaching dialogis, atlet menunjukkan peningkatan kesadaran diri, tanggung jawab, dan motivasi dalam mencapai tujuan latihan.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa motivasi atlet voli di Indonesia masih perlu diperkuat dengan strategi yang sistematis. Penelitian oleh Purnamaningsih (2023:15) di Club Silvas Pangandaran menemukan bahwa motivasi pencapaian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kinerja atlet voli, namun hal ini belum seimbang dengan manajemen pelatihan yang memadai. Hasil survei di Banyuwangi juga menunjukkan bahwa atlet muda perempuan memiliki motivasi intrinsik yang tinggi, namun masih kekurangan motivasi ekstrinsik terkait dukungan lingkungan (Fahmi, Suratmin, & Kardiawan, 2023: 5). Penelitian oleh Sulaeman, Dimiyati, dan Yuda (2023: 22) pada siswa SMA menemukan bahwa perbedaan motivasi intrinsik dan ekstrinsik mempengaruhi partisipasi dalam aktivitas voli, sementara studi oleh Sania dkk. (2024: 41) mengungkapkan bahwa penerapan metode pembelajaran inovatif dapat meningkatkan motivasi dan keterampilan dasar voli mini di sekolah dasar. Fakta-fakta ini menunjukkan

bahwa intervensi psikologis dan pedagogis memainkan peran penting dalam menjaga motivasi atlet sejak usia dini.

Selain itu, studi pelayanan masyarakat oleh Prasetyo, Setyawan, Hendrawan, Pradana, dan Andrianto (2023: 3) secara langsung menerapkan pelatihan penetapan tujuan pada atlet voli di Kabupaten Jombang dan terbukti secara signifikan meningkatkan motivasi peserta untuk mencapai tujuan. Hasil ini memperkuat relevansi penerapan program bimbingan berbasis penetapan tujuan dalam konteks pengembangan atlet di Indonesia. Mengacu pada temuan teoretis dan fakta empiris ini, artikel ini bertujuan untuk membahas pembimbingan atlet voli melalui penerapan penetapan tujuan sebagai strategi efektif untuk meningkatkan motivasi pencapaian. Pembahasan mencakup: (1) kerangka teoretis penetapan tujuan dan mekanisme pengaruhnya terhadap motivasi, (2) desain pembimbingan praktis untuk pelatih dan atlet, dan (3) rekomendasi untuk implementasi adaptif dalam lingkungan pembinaan olahraga di Indonesia.

METODE

Desain Studi dan Peserta

Penelitian ini menggunakan desain quasi-eksperimental pretest–posttest satu kelompok yang bertujuan untuk menentukan dampak penerapan program penetapan tujuan terhadap peningkatan motivasi prestasi di kalangan atlet voli. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan sebelum dan setelah intervensi tanpa kelompok kontrol (Creswell & Creswell, 2023). Subjek penelitian adalah atlet voli pria dari sebuah klub di Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah, yang dipilih melalui sampling purposif. Kriteria inklusi meliputi memiliki pengalaman latihan minimal enam bulan, berusia 16–19 tahun, dan bersedia berpartisipasi secara penuh (Etikan & Bala, 2017). Penelitian ini berlangsung selama enam minggu dengan dua pertemuan per minggu, yang dilakukan di lapangan voli dan ruang pertemuan klub. Prosedur terdiri dari tahap persiapan, pengobatan, dan evaluasi. Tahap pengobatan berlangsung selama empat minggu (± 60 menit per sesi) dan mencakup pendidikan tentang konsep penetapan tujuan, bimbingan dalam menetapkan tujuan pribadi (proses, kinerja, dan hasil), evaluasi mingguan, refleksi diri, dan penyesuaian tujuan sesuai dengan pedoman coaching Bird, Swann, dan Jackman (2024).

Instrumen Penelitian

Motivasi pencapaian diukur menggunakan Skala Motivasi Pencapaian Atlet (SMBA) yang diadaptasi dari Skala Motivasi Pencapaian untuk Atlet (AMSA) oleh Mahoney dan Avenier (2021). Instrumen ini terdiri dari 30 item yang mencakup empat dimensi: dorongan untuk mencapai prestasi, ketekunan dalam latihan, orientasi pada hasil, dan kecenderungan mencari tantangan. Validitas isi dijamin melalui penilaian ahli oleh tiga spesialis psikologi olahraga, sementara pengujian reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.86, menunjukkan konsistensi internal yang tinggi

(Azwar, 2020). Data kualitatif diperoleh melalui wawancara singkat yang dilakukan setelah intervensi untuk menangkap pengalaman subjektif atlet selama proses pembimbingan.

Analisis Data

Data kuantitatif dianalisis menggunakan uji t sampel berpasangan untuk menguji perbedaan yang signifikan dalam skor motivasi prestasi sebelum dan setelah intervensi. Analisis statistik dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0.05$. Data wawancara kualitatif dianalisis secara deskriptif untuk melengkapi dan memperkaya interpretasi temuan statistik, mengikuti pendekatan campuran yang diusulkan oleh Creswell dan Plano Clark (2018).

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan efektivitas program bimbingan berbasis penetapan tujuan dalam meningkatkan motivasi prestasi atlet voli. Program ini dilaksanakan selama enam minggu, melibatkan 14 atlet dari klub voli mahasiswa di Purokerto, Jawa Tengah. Setiap atlet mengikuti enam sesi pelatihan dengan tahapan sebagai berikut: (1) identifikasi tujuan, (2) perencanaan tujuan, (3) pemantauan tujuan, (4) umpan balik dan refleksi, (5) evaluasi diri, dan (6) penyesuaian tujuan. Setiap sesi berlangsung selama 60–90 menit dengan bimbingan langsung oleh pelatih dan fasilitator psikologi olahraga. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Motivasi Prestasi yang diadaptasi dari McClelland (1987), yang telah dimodifikasi untuk konteks olahraga Indonesia oleh Raharjo (2019). Keandalan skala diuji dengan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0,87, menunjukkan tingkat konsistensi internal yang tinggi (Azwar, 2020; 56). Data kuantitatif menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor motivasi pencapaian rata-rata antara pra-tes dan pasca-tes (lihat Tabel 1).

Tabel 1. Skor Motivasi Prestasi Rata-Rata Sebelum dan Setelah Intervensi

Tahap Pengukuran	Rata-rata (M)	Simpangan Baku (SD)	t-test	Sig. (p)
Pretest	72.40	6.82	7.82	0.000
Posttest	84.15	5.94	6.94	0.000

Berdasarkan hasil uji t sampel berpasangan, nilai p sebesar 0.000 ($p < 0.05$) menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor motivasi pencapaian sebelum dan setelah program penetapan tujuan. Hal ini menunjukkan bahwa coaching berbasis penetapan tujuan dapat secara signifikan meningkatkan motivasi pencapaian atlet voli. Wawancara mendalam dengan enam atlet juga menunjukkan perubahan psikologis yang positif. Atlet melaporkan peningkatan fokus pada latihan, kepercayaan diri, dan kemampuan untuk menetapkan tujuan pribadi. Seorang atlet menyatakan:

“Sebelum program ini, saya hanya mengikuti instruksi pelatih selama latihan. Namun, setelah menetapkan tujuan pribadi, saya menjadi lebih bersemangat dan memiliki arah yang jelas untuk latihan.” Temuan ini menunjukkan peningkatan motivasi intrinsik dan kesadaran diri, yang merupakan indikator keberhasilan penetapan tujuan (Weinberg & Gould, 202; 145).

Data kualitatif yang diperoleh melalui wawancara singkat menunjukkan bahwa sebagian besar atlet melaporkan adanya perubahan dalam cara menetapkan target latihan, peningkatan fokus selama latihan, serta kejelasan arah dalam proses pembinaan. Temuan ini disajikan sebagai pelengkap data kuantitatif dan tidak dimaksudkan sebagai penjelasan teoretis atas perubahan yang terjadi.

DISCUSSION

1. Pengaruh Penetapan Tujuan terhadap Motivasi Prestasi

Hasil penelitian ini memperkuat Teori Penetapan Tujuan yang dikembangkan oleh Locke dan Latham (2019; 30), yang menyatakan bahwa menetapkan tujuan yang spesifik, menantang, dan realistis dapat meningkatkan motivasi, usaha, dan kinerja individu. Tujuan yang dirumuskan secara struktural membantu atlet mengarahkan energi dan perhatian mereka pada hal-hal yang relevan dengan kinerja atletik mereka. Peningkatan skor motivasi pencapaian dalam studi ini sejalan dengan temuan Bird, Swann, dan Jackman (2024; 88), yang menegaskan bahwa penetapan tujuan dapat meningkatkan keterlibatan mental dan emosional atlet, terutama ketika pelatih berperan aktif dalam proses evaluasi dan refleksi. Hasil serupa ditemukan oleh Lee, Kim, dan Han (2023; 94), yang melaporkan bahwa penetapan tujuan berbasis refleksi diri meningkatkan ketekunan latihan dan motivasi internal atlet muda.

2. Pengaruh Pelatihan terhadap Kemampuan Pengaturan Diri Atlet

Pelatihan sistematis berkontribusi dalam meningkatkan kemampuan regulasi diri atlet. Menurut Kylo dan Landers (2020; 120), kesuksesan penetapan tujuan sangat bergantung pada kemampuan atlet untuk mengendalikan emosi, perilaku, dan pikiran mereka agar tetap fokus pada tujuan yang telah ditetapkan. Dalam studi ini, pembinaan dilakukan secara kolaboratif, sehingga atlet merasa memiliki kendali atas tujuan mereka sendiri. Jenis pembinaan ini mendukung pembentukan dukungan otonomi, yang menurut Deci dan Ryan (2020; 86) merupakan salah satu kebutuhan psikologis dasar dalam Teori Penentuan Diri (SDT). Ketika atlet merasa memiliki kendali atas tujuan mereka, motivasi intrinsik mereka meningkat.

3. Kontekstual Lapangan dan Dukungan Temuan Nasional.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan beberapa penelitian nasional. Penelitian oleh Irfandi dan Rahmat (2022; 105) menunjukkan bahwa atlet yang menerima pelatihan teknis dan psikologis yang terarah menunjukkan peningkatan motivasi dan fokus dalam latihan. Sementara itu, Samsudin (2022) menemukan bahwa 67,9% siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler voli memiliki tingkat motivasi yang tinggi, namun motivasi intrinsik lebih dominan daripada motivasi ekstrinsik—hal ini menunjukkan pentingnya penetapan tujuan untuk menjaga keseimbangan motivasi. Selain itu, penelitian oleh Prasetyo dkk. (2023) di Jombang membuktikan bahwa pelatihan penetapan tujuan meningkatkan semangat kompetitif dan kepercayaan diri atlet voli setelah pandemi. Hasil ini memperkuat fakta bahwa penetapan tujuan bukan hanya alat administratif bagi pelatih, tetapi metode ilmiah yang dapat mengoptimalkan motivasi dan kinerja atlet Indonesia.

4. Hubungan dengan Pembentukan Karakter pada Atlet

Selain motivasi, penetapan tujuan juga berperan dalam pengembangan karakter, seperti ketekunan, disiplin, dan tanggung jawab terhadap proses latihan. Mahoney dan Avenier (2021; 113) menjelaskan bahwa atlet berprestasi tinggi memiliki pola pikir yang berorientasi pada tujuan dan ketahanan mental yang tinggi. Penerapan penetapan tujuan yang terarah membantu mengembangkan karakteristik ini melalui proses internalisasi nilai pencapaian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembimbingan atlet voli melalui penerapan penetapan tujuan memberikan dampak positif yang terukur terhadap peningkatan motivasi pencapaian atlet. Peningkatan skor motivasi antara pre-test dan post-test mengindikasikan bahwa intervensi yang diterapkan mampu mengubah cara atlet memandang, menetapkan, dan mengejar target latihan mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa pendekatan pembimbingan yang terstruktur dan berkelanjutan lebih efektif dibandingkan praktik latihan rutin tanpa perumusan tujuan yang jelas. Secara praktis, peningkatan motivasi pencapaian tercermin dari perubahan perilaku latihan atlet, seperti meningkatnya fokus terhadap target latihan harian, konsistensi dalam menjalani program latihan, serta meningkatnya rasa tanggung jawab terhadap tujuan pribadi. Temuan kualitatif memperkuat hasil kuantitatif dengan menunjukkan bahwa atlet merasa memiliki arah latihan yang lebih jelas dan tujuan yang lebih realistis. Hal ini mengindikasikan bahwa penetapan tujuan tidak hanya berfungsi sebagai alat administratif, tetapi sebagai instrumen praktis untuk membantu atlet mengelola proses latihan secara mandiri.

Implikasi penting dari temuan ini adalah perlunya integrasi penetapan tujuan ke dalam program pembinaan atlet secara rutin. Pelatih tidak hanya berperan sebagai pemberi instruksi teknis, tetapi juga sebagai fasilitator yang membantu atlet menetapkan, memantau, dan mengevaluasi tujuan latihan. Pendekatan ini dapat meningkatkan keterlibatan atlet dalam proses pembinaan serta memperkuat motivasi intrinsik yang bersifat jangka panjang. Selain itu, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pembimbingan berbasis penetapan tujuan relatif mudah diimplementasikan dan tidak memerlukan sumber daya yang besar, sehingga berpotensi diterapkan pada berbagai level pembinaan, baik di klub amatir, sekolah, maupun perguruan tinggi. Dengan pendampingan yang konsisten, strategi ini dapat menjadi model pembinaan psikologis yang aplikatif dan berkelanjutan dalam pengembangan atlet voli. Secara reflektif, kontribusi utama penelitian ini terletak pada penyajian bukti empiris bahwa intervensi psikologis sederhana namun terstruktur dapat memberikan dampak nyata terhadap motivasi atlet. Penajaman aspek aplikatif ini menegaskan bahwa penguatan motivasi tidak harus dilakukan melalui pendekatan yang kompleks, melainkan melalui pembimbingan yang relevan dengan kebutuhan atlet dan konteks latihan sehari-hari.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembinaan atlet voli melalui penerapan penetapan tujuan secara efektif meningkatkan motivasi untuk mencapai tujuan. Program penetapan tujuan

yang dilaksanakan secara sistematis dengan bimbingan aktif dari pelatih dan mentor mampu meningkatkan motivasi intrinsik, fokus pada latihan, dan tanggung jawab atlet terhadap tujuan pribadi mereka. Peningkatan motivasi terlihat dari perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan setelah program, dari rata-rata 72,40 menjadi 84,15 ($p < 0,05$). Hasil ini mendukung teori Locke dan Latham (2019:32) bahwa tujuan yang jelas, menantang, dan dapat diukur dapat meningkatkan kinerja individu dan komitmen.

Selain itu, hasil wawancara menunjukkan bahwa atlet menjadi lebih sadar diri, percaya diri, dan konsisten dalam latihan mereka. Bimbingan berkelanjutan juga membantu meningkatkan regulasi diri dan rasa kepemilikan terhadap proses latihan (Deci & Ryan, 2020:86; Kylo & Landers, 2020:120). Studi ini memperkuat bukti dari studi nasional sebelumnya (Irfandi & Rahmat, 2022:105; Prasetyo et al., 2023:51) bahwa atlet Indonesia sebenarnya sangat termotivasi, tetapi perlu dibimbing melalui strategi psikologis seperti penetapan tujuan agar lebih fokus dan terarah.

Secara keseluruhan, kesuksesan penetapan tujuan tidak hanya ditentukan oleh kejelasan tujuan tetapi juga oleh proses pembinaan yang mendorong partisipasi aktif, refleksi diri, dan umpan balik. Pendekatan ini sejalan dengan Teori Determinasi Diri, yang menekankan pentingnya mendukung otonomi atlet. Oleh karena itu, penerapan yang direncanakan dan berkelanjutan dari penetapan tujuan dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan motivasi, pengendalian diri, dan mindset kompetitif di kalangan atlet voli dalam mencapai kinerja optimal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih kepada para atlet voli di Kabupaten Banyumas yang telah aktif berpartisipasi dalam program pembinaan ini. Semangat, kerja keras, dan komitmen para atlet selama proses latihan dan penetapan tujuan telah menjadi faktor penting dalam kesuksesan program ini. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada para pelatih dan pengurus klub voli yang telah memberikan dukungan, waktu, dan fasilitas selama kegiatan penelitian. Dukungan ini sangat memudahkan proses pembinaan dan pengumpulan data di lapangan.

Kami ingin menyampaikan apresiasi tertinggi kepada Universitas Muhammadiyah Purwokerto, khususnya Program Studi Ilmu Olahraga, atas bimbingan, izin, dan dukungan penuh dalam pelaksanaan penelitian ini. Program ini merupakan kontribusi nyata universitas dalam pengembangan ilmu olahraga, khususnya dalam meningkatkan motivasi atlet untuk

berprestasi melalui pendekatan psikologis dan pendidikan. Kami berharap kegiatan ini menjadi langkah awal dalam membangun sistem pelatihan atlet yang lebih terfokus dan ilmiah, serta memberikan manfaat nyata bagi pengembangan voli di Indonesia.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2020). *Reliabilitas dan validitas (ed. 5)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bird, M. D., Swann, C., & Jackman, P. C. (2024). *The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice*. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(1), 75–97. <https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185699>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (6th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Plano Clark, V. L. (2018). *Designing and conducting mixed methods research* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Divina, A., Tondok, M. S., Radini, A., Julia, F., Azilia, K., & Abiyyu, M. (2020). *Pendampingan komunitas atlet bola voli melalui pelatihan virtual goal setting untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada masa pandemi COVID-19*. *Engagement: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), 476–492.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2020). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. New York: Guilford Press.
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). *Sampling and sampling methods*. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 215–217. <https://doi.org/10.15406/bbij.2017.05.00149>
- Fachrezi, M. Y., Vidyastuti, V., & Lestari, W. (2023). *Goal setting dan motivasi berprestasi atlet panahan di Kota Pontianak*. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 7(1), 45–53.
- Fahmi, A. T., Suratmin, & Kardiawan, I. K. H. (2023). *Motivasi atlet remaja putri dalam mengikuti kegiatan pembinaan olahraga bola voli di Tawang Alun Banyuwangi*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga Undiksha*, 13(3), 1–8.
- Irfandi, & Rahmat. (2022). *Motivasi atlet dalam peningkatan teknik dasar bola voli*. *Jurnal Olahraga Kesehatan*, 7(2), 100–108.
- Kyllo, L. B., & Landers, D. M. (2020). *Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(2), 118–132.
- Lee, J., Kim, H., & Han, S. (2023). *The effects of self-reflection-based goal setting on motivation and practice persistence in young athletes*. *International Journal of Sport Psychology*, 54(1), 90–105.

- Locke, E. A., & Latham, G. P. (2019). *Goal setting theory: The development, evolution, and future directions*. New York: Routledge.
- Mahoney, M. J., & Avener, M. (2021). *Psychological characteristics of elite athletes*. *Journal of Sport Psychology*, 7(2), 113–127.
- Pop Rare, Ş.-M., Grosu, E. F., & Zadic, A. (2021). *A systematic review of goal setting interventions to improve sports performance*. *Studia Universitatis Babeş-Bolyai, Educatio Artis Gymnastics*, 66(1), 45–58. [https://doi.org/10.24193/subbeag.66\(1\).04](https://doi.org/10.24193/subbeag.66(1).04)
- Prasetyo, G. B., Setyawan, R., Hendrawan, T. K., Pradana, R. W., & Andrianto, J. R. (2023). *Pelatihan goal setting untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet bola voli Kab. Jombang*. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 1–7.
- Purnamaningsih, I. R. (2023). *Pengaruh manajemen kepelatihan dan motivasi berprestasi terhadap prestasi atlet bola voli Club Silvas Kecamatan Cijulang Kabupaten Pangandaran*. *Jurnal SPEED (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(1), 10–18.
- Samsudin, H. (2022). Analisis motivasi siswa mengikuti ekstrakurikuler bola voli di SMP Negeri 13 Kota Bekasi. *Jurnal Segar*, 9(1), 50–58.
- Sania, A., Arsil, A., Argantos, A., Rifki, M. S., & Zarya, F. (2024). *Pengaruh metode pembelajaran dan motivasi belajar terhadap keterampilan dasar bolavoli mini di SDN 09 Lanai Sinuangon*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(2), 35–44.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulaeman, W., Dimiyati, A., & Yuda, A. K. (2023). *Survei motivasi siswa putri dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Tempuran*. *Jurnal SPEED (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 4(2), 20–25.
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J. M., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. C. (2022). *The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis*. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 1–29. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2023). *Foundations of sport and exercise psychology* (8th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Zhang, X., Rogers, M., & Werthner, P. (2024). *Exploring a practitioner–athlete relationship and facilitated learning throughout a psychological skills training program*. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1354129>