

KONTRIBUSI METODE *NEURO-LINGUISTIC PROGRAMMING* TERHADAP KEMAMPUAN *GOAL SETTING* PELARI CEPAT PERORANGAN

Miftakhul Jannah

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Surabaya

e-mail: miftaaja@yahoo.com

Abstract: *This research was designed to test the contribution of Neuro-Linguistic Programming (NLP) to individual 100 meter sprinters' goal setting abilities. There were fourteen individual 100 meter sprinters from Local Training Center of East Java participated in this research. Data were analysed using difference mean pretest and posttest goal setting ability score. The result obtained indicates that: (1) mean pretest goal setting ability score=6; (2) mean posttest goal setting ability score=12,5; (3) mean gain score=6,5. There was difference individual 100 meters sprinters' goal setting ability between before and after received NLP training. This study concluded that NLP training contributes to increase individual 100 meter sprinters' goal setting abilities.*

Keywords: *Neuro-Linguistic Programming (NLP), goal setting ability, individual sprinter*

Abstrak: Penelitian ini dirancang untuk menguji kontribusi Neuro-Linguistic Programming (NLP) terhadap kemampuan *goal setting* pelari cepat 100 meter. Ada empat belas pelari cepat individual 100 meter dari Pusat Latihan Daerah Jawa Timur yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Data dianalisis dengan menggunakan skor rata-rata perbedaan antara pretest dan posttest kemampuan *goal setting*. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa: (1) skor rata-rata pretest kemampuan *goal setting* = 6; (2) skor rata-rata posttest kemampuan *goal setting* = 12,5; (3) skor rata-rata selisih antara pretes dan postes = 6,5. Hasil tersebut menunjukkan ada perbedaan kemampuan *goal setting* pelari cepat individual 100 meter antara sebelum dan sesudah pelatihan NLP diterima. Setelah pelatihan NLP, kemampuan *goal setting* partisipan meningkat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pelatihan NLP dapat meningkatkan kemampuan *goal setting* pada pelari cepat 100 meter perorangan.

Kata kunci: *Neuro-Linguistic Programming (NLP), Kemampuan goal setting, pelari cepat perorangan*

Dalam dunia olahraga, khususnya atletik, prestasi Indonesia dari tahun ke tahun mengalami penurunan. Sepanjang sejarah olimpiade dan kejuaraan dunia atletik, hanya pada tahun 1988 pelari cepat perorangan Indonesia memasuki babak semifinal. Sesudah prestasi tahun 1988 itu tidak seorang pun pelari cepat perorangan Indonesia yang mampu lolos ke semifinal kejuaraan tingkat dunia, termasuk pada kejuaraan dunia atletik. Bahkan, ironisnya pada olimpiade 2004 pelari cepat Indonesia menempati posisi juru kunci. Meski begitu, catatan waktu pada saat itu merupakan rekor nasional baru (Pradono, 2004). Menurut Pasurney (2010), sistem pembinaan di Indonesia perlu pembenahan dan upaya proses pembinaan berbasis ilmu

pengetahuan dan teknologi, antara lain penerapan psikologi olahraga.

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 hal itu, Haag (1994) berpendapat 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.

Adapun peran psikologi olahraga adalah untuk melengkapi ilmu-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 dan 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 mengikuti perlombaan 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 yang 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 digapai 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 memiliki usaha untuk meraihnya. Target prestasi menjadikan kegiatannya selama berlatih memiliki arah yang jelas. Menurut Locke dan Latham (2002), untuk memotivasi individu menaikkan prestasi kinerjanya adalah dengan menjelaskan targetnya dengan jelas, apa yang harus dimulai dan kemudian dilanjutkan untuk dikerjakan.

Penentuan tujuan (*goal setting*) merupakan salah satu pengembangan dari teori motivasi dengan tujuan untuk 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 untuk tahu 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) yang selama 35 tahun meneliti *goal setting* mengemukakan bahwa 90% hasil studi menunjukkan pengaruh positif *goal setting* terhadap prestasi. Lebih jauh lagi studi menyatakan

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*, seperti yang dikemukakan oleh Burton (1989), yaitu 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 diri, 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).

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).

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode eksperimen. Model rancangan eksperimen yang digunakan adalah *one group pre-test – post-test*. Pada rancangan ini perlakuan dikenakan pada kelompok unit perlakuan tertentu dengan dua kali pengukuran terhadap

variabel terikat, yaitu sebelum dan sesudah perlakuan. Mengacu pada pendapat Arikunto (2009) maka eksperimen ini akan menggunakan rancangan sebagai berikut: kedua subjek anak autistik yang menjadi partisipan dalam penelitian ini dapat digambarkan dalam tabel berikut:

Tabel 1. Rancangan Penelitian

| Subjek | Pretes | Perlakuan | Postes |
|--------------------|----------------|-----------|----------------|
| Kelompok Perlakuan | T ₀ | X | T ₁ |

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 sebanyak 2 kali dalam seminggu selama 3 bulan dan masing-masing pertemuan dilakukan selama 30 menit.

Partisipan

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 telah terlibat kejuaraan Jawa Timur Terbuka 2011.

Teknik Pengumpulan Data

Adapun instrumen yang digunakan adalah skala kemampuan *goal setting* dan paket pelatihan *neuro-linguistic programming*

Skala Kemampuan Goal Setting

Pengumpulan data kemampuan *goal setting* dengan skala kemampuan *goal setting* yang dirancang didasarkan pada teori Locke dan Latham (2002). Skala ini diisi oleh pelatih yang memuat 15 pernyataan. Skor 1 untuk

jawaban yang sesuai dengan subjek. Semakin tinggi skor yang dicapai semakin tinggi pula kemampuan *goal setting* subjek.

Proses validasi skala kemampuan *goal setting* dilakukan dengan cara *Content Validity Ratio* (CVR). Proses ini melibatkan delapan orang panelis untuk menunjukkan apakah suatu aitem 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 aitem 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 intrakelas (*Intraclass Correlation Coefficients/ICC*). Hasilnya menunjukkan koefisien sebesar 0,954

Prosedur

Langkah-langkah dalam metode pelatihan *neuro-linguistic programming* ini disusun berdasarkan teori Hayes dan Rogers (2006), yaitu sebagai berikut:

Langkah 1: Mengidentifikasi tipe gaya berpikir subjek (visual, auditori, perasaan). Identifikasi dilakukan dengan metode *self report*, sehingga masing-masing subjek mengetahui modalitas gaya berpikirnya. Hal ini merupakan dasar penting untuk mengetahui kemampuan subjek dalam merespon dan keinginan perlakuan 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 dan 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 inderawi untuk kesuksesan yang hendak diraih. Seberapa tampaknya, terdengarnya, atau terasanya sesuai dengan modalitas gaya berpikir yang dimiliki subjek. Jika tidak, apa yang ada di otak hanya berupa ide atau konsep tanpa ada sesuatu pun yang dapat membangkitkannya. Semakin banyak bukti kesuksesan maka semakin berpotensi membangkitkan otak.

Langkah 5: Menggambarkan teknik gerak yang dilakukan selama kompetisi untuk meraih target yang ditentukan secara detail di dalam pikiran. Gambarannya adalah subjek membayangkan dirinya menonton dirinya sendiri berada di dalam layar lebar sebagai aktor utama dalam kompetisi Jawa Timur Terbuka. Langkah ini dilakukan berulang-ulang.

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

Teknik Analisis Data

Data dianalisis dengan menggunakan skor rata-rata perbedaan antara pretes dan postes kemampuan *goal setting*.

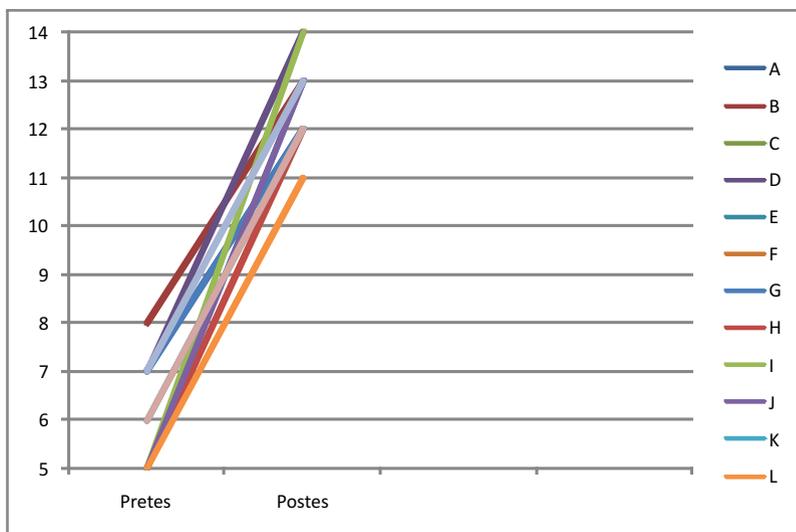
HASIL DAN PEMBAHASAN

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 |

Diagram di bawah ini merupakan penjelasan data penelitian yang lebih jelas berdasarkan tabel 2. di atas:



Berdasarkan tabel 2. diketahui kemampuan *goal setting* subjek sebelum diberi perlakuan NLP memiliki rerata sebesar 6. Sedangkan rerata subjek yang sudah diberi perlakuan NLP adalah sebesar 12,5. Adapun 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.

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.

Kesiapan dan keaktifan. Kesiapan dan keaktifan peserta terlihat mulai dari awal pelatihan. Berdasarkan format observasi dan wawancara pada setiap akhir pertemuan pelatihan, peserta tampak antusias mengikuti pelatihan. Hal tersebut dimungkinkan karena materi yang diberikan dalam latihan berkaitan langsung dengan apa yang mereka hadapi saat ini, yaitu persiapan kejuaraan Jawa Timur Terbuka. Antusiasme peserta tentu timbul lantaran tidak ingin melewatkan kesempatan meraih prestasi limit PON XVIII, dimana bisa menjadi pintu gerbang mengikuti PON.

Berdasarkan segi waktu, pelatihan relatif tidak memakan waktu yang lama yaitu sekitar 30 menit untuk setiap pertemuan. Pelatihan dilakukan setelah subjek beristirahat dari latihan fisik dan teknik.

Materi pelatihan.

Pada pertemuan pertama, sebelum diadakan pelatihan lebih dulu dilakukan dialog mengenai apa harapan mereka di masa depan, tujuan pelatihan, serta ditandatanganinya 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 dalam pelatihan adalah *Neuro-Linguistic Programming* (NLP). Menurut Hayes dan Rogers (2006), NLP merupakan pengetahuan bagaimana menjalankan pikiran secara optimal untuk memberikan hasil yang

diinginkan. NLP adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu berdasarkan pada komunikasi untuk mengarahkan sistem syaraf sehingga mampu menghasilkan apa yang diinginkan.

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

Adapun catatan pendukung hasil penelitian ini menurut Locke dan Latham (2002) adalah bahwa penerapan penetapan tujuan mempengaruhi kinerja melalui empat mekanisme. *Pertama*, target atau tujuan yang 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.

Kedua, tujuan yang berfungsi sebagai pemberi energi (*energizing*). Tujuan akan 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).

Ketiga, tujuan membuat persisten. Target yang ditentukan membuat individu persisten dan ulet dalam melakukan upaya berulang-ulang sehingga target dapat 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).

Keempat, tujuan secara tidak langsung berfungsi mengarahkan strategi, fokus usaha, serta pengetahuan apa yang sesuai dengan tugas. Secara otomatis, individu menggunakan pengetahuan dan ketrampilannya guna meraih target yang ditentukan (Locke & Latham, 2002 serta Wood & Locke, 1990).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa pelatihan metode *Neuro-Linguistic Programming* (NLP) memiliki kontribusi terhadap peningkatan kemampuan *goal setting* pelari cepat 100 meter perorangan. Berdasarkan simpulan di atas maka penelitian ini memberikan rekomendasi. *Pertama*, pelatih dapat mengambil langkah praktis untuk meningkatkan kemampuan *goal setting* dengan menerapkan NLP. Melalui kemampuan *goal setting* yang ditingkatkan, harapan untuk berprestasi semakin dapat dioptimalan.

Kedua, atlet melakukan pelatihan NLP secara rutin agar mampu meningkatkan kemampuan *goal setting*-nya. Semakin sering melakukan pelatihan NLP maka atlet akan semakin terampil 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., hlm. 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., Nielson, H., Theisen, D. (2006). "Strech-Shortening Cycle Exercises: An Effective Training Paradigm to Enhance Power Output of Human Single Muscle Fibers". *Journal Applied Physiology*, 100(3), 771-779.
- 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* (hlm. 24-36). Birkenhead Auckland, Reed: Penguin Group Publishing.
- 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., hlm. 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, hlm. 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