



Pendampingan Komunitas Atlet Bola Voli Melalui Pelatihan Virtual *Goal Setting* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi pada Masa Pandemi Covid-19

Anatasya Divina, Marselius Sampe Tondok, Aninditya Radini, Fransiska Julia, Khalisa Azilia, Muhammad Abiyyu

Universitas Surabaya

E-mail: anatasyadivina@gmail.com

Article History:

Received: Jan 11th 2020

Revised: May 21th 2020

Accepted: Nov 30th 2020

Keywords: *achievement motivation, goal setting, virtual training, volleyball.*

Abstract: *During the Covid-19 pandemic, the Petrokimia Gresik Volleyball Club's female athletes have to do training from home (TFH). Unfortunately, this prolonged TFH has caused the athletes to experience a decrease in motivation and training goals. This community service aimed to increase the athletes' achievement motivation through a Virtual Goal Setting Training (VGST). The methods used to facilitate the partners' skill formation in designing SMART goal-setting were lecturing, coaching, individual, and group discussion. The achievement motivation was measured by Achievement Motivation Scale for Specialists of the Sport for All (AMSSSA) as well as by observation and interviews. The results revealed that VGST could increase not only the athlete's skill in designing SMART goal setting but also their motivation to engage in the Training from Home (TFH) Program individually and in a group. Therefore, a well-structured VGST's design can be an alternative to increase the athlete's achievement motivation during the Covid-19 pandemic.*

Pendahuluan

Olahraga bola voli merupakan olahraga yang tidak asing bagi masyarakat Indonesia.¹ Pada beberapa tahun belakangan ini penggemar dan peminat pada olahraga ini semakin meningkat, hal ini bisa terlihat dari pertandingan tingkat nasional maupun pertandingan antar klub yang semakin banyak dihadirkan di Indonesia untuk

¹ Yunyun Yudiana, Suherman Slamet, and Burhan Hambali, "Education and Training of Volleyball Information System (VIS FIVB) Based Volleyball Playing Performance Assessment Program for Volleyball Coaches in West Java, Indonesia" (Presented at the 4th International Conference on Sport Science, Health, and Physical Education (ICSSHPE 2019), Atlantis Press, 2020), 327–329, accessed December 20, 2020, <https://www.atlantis-press.com/proceedings/icsshpe-19/125934824>.

memberikan hiburan bagi penontonnya. Berkembangannya peminat pada olahraga bola voli ini memberikan efek pada munculnya klub-klub untuk pembinaan bola voli, contohnya seperti klub Petrokimia Gresik.

Klub voli Petrokimia Gresik merupakan klub voli yang sudah termasuk kedalam klub profesional yang senantiasa ikut bertanding dalam laga antar klub se-Indonesia seperti Proliga² dan Livoli Divisi Utama, dan juga menjadi tempat lahirnya atlet-atlet profesional yang bisa bersaing pada tingkat nasional. Sayangnya dalam kurun waktu 3 tahun ini, klub bola voli Petrokimia Gresik hanya bisa berada di urutan 6 dari 7 mitra pada PROLIGA 2018, absen pada PROLIGA 2019, dan kembali lagi di proliga 2020 dan berakhir pada posisi terakhir yaitu posisi kelima. Untuk pertandingan Livoli Divisi Utama 2018, Petrokimia Gresik harus terdegradasi ke Livoli Divisi I karena berada pada posisi 2 terbawah. Kabar baiknya meskipun menjadi tim degradasi, tim Petrokimia Gresik mendapatkan juara 2 pada Livoli Divisi I 2019 dan bisa kembali promosi ke ajang Livoli Divisi Utama 2020. Klub yang bermaskas di Kota Gresik ini juga dikenal menjadi salah satu tempat lahirnya atlet-atlet profesional putri yang bisa bersaing pada tingkat nasional. Sayangnya dalam kurun waktu 3 tahun ini, Klub Bola Voli Putri Petrokimia hanya bisa berada di urutan 6 dari 7 klub pada Proliga 2018, absen pada Proliga 2019 karena harus terdegradasi ke Livoli Divisi I karena berada pada posisi 2 terbawah. Pada Livoli Divisi I 2019 Petrokimia dan bisa kembali promosi ke ajang Livoli Divisi Utama 2020. Pada Proliga 2020, Petrokimia berada pada klasmen terakhir yaitu posisi kelima. Akibat pandemi Covid-19, Proliga Putri 2020 dihentikan dan berakhir tanpa juara³.

Pandemi COVID-19 ditetapkan menjadi permasalahan global sejak WHO telah mengumumkannya pada pertengahan bulan Maret 2020.⁴ Pandemi Covid-19 menyebabkan terjadinya perubahan perilaku mulai pada level individu, kelompok, hingga masyarakat. Hal ini berdampak juga pada perubahan metode pembinaan dan pelatihan yang dilakukan tidak bisa dilakukan secara tatap muka atau secara langsung untuk mematuhi protokol kesehatan dan himbauan Pemerintah.⁵ Selama masa pandemi Covid-19, semua pelatihan dan pembinaan baik dari sekolah maupun dari klub menggunakan sistem daring.

Penerapan *Training from Home* (TFH)⁶ selama pandemi Covid-19 juga tidak asing

² Waluyo Waluyo et al., "Analysis on Players' Playing Skills During the National Volleyball League (Proliga) 2016" (Presented at the International Conference on Science and Education and Technology 2018 (ISET 2018), Atlantis Press, 2018), 583-587, accessed December 20, 2020, <https://www.atlantispress.com/proceedings/iset-18/55910703>.

³ "Imbas Wabah Corona, Proliga 2020 Disetop Dan Berakhir Tanpa Juara," *Kumparan*, 2020.

⁴ Euzebiusz Jamrozik et al., "Key Criteria for the Ethical Acceptability of Covid-19 Human Challenge Studies: Report of a WHO Working Group," *Vaccine* (October 28, 2020), accessed December 20, 2020, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264410X20313955>.

⁵ Alessandro Foddai, Juan Lubroth, and Johanne Ellis-Iversen, "Base Protocol for Real Time Active Random Surveillance of Coronavirus Disease (COVID-19) - Adapting Veterinary Methodology to Public Health," *One Health* 9 (June 1, 2020): 100129; Riyanti Djalante et al., "COVID-19 and ASEAN Responses: Comparative Policy Analysis," *Progress in Disaster Science* 8 (December 1, 2020): 100129.

⁶ Dyah Gandasari and Diena Dwidienawati, "Content Analysis of Social and Economic Issues in

dilakukan terhadap para atlet profesional yang tetap menerapkan latihan intensif dan protokol kesehatan. TFH ini juga terjadi pada atlet profesional bola voli putri klub Petrokimia. Berdasarkan hasil wawancara awal terhadap beberapa atlet bola voli putri Petrokimia Gresik, para atlet melakukan latihan yang dilakukan daring melalui Zoom maupun Google Meet sejak bulan Maret 2020. Namun demikian, adanya perubahan cara untuk latihan ini menyebabkan cukup banyak dampak yang dirasakan oleh para atlet seperti perlunya jaringan internet yang kuat, *gadget* dan aplikasi yang tepat, serta lingkungan rumah yang mendukung. Selain itu, TFH ini yang dilakukan dalam jangka lama memberikan dampak psikologis yang negatif terhadap beberapa atlet, sebagaimana yang terungkap melalui hasil wawancara beberapa atlet mitra pelatihan ini, sebagai berikut.

“Karena latihannya di rumah, jadi sangat berbeda dengan latihan biasanya, dan merasa latihan di rumah ini kurang jelas tujuannya apa” – (M, 19 tahun)

“Hmm... latihannya rasanya berbeda banget sih sama yang langsung. Terus juga males banget kalo latihan online” – (S, 20 tahun)

“Aku tuh kadang bolos gitu sih kalo latihan, soalnya kaya gajelas gitu buat apa” – (TY, 20 tahun)

Berdasarkan hasil wawancara yang diperoleh diketahui bahwa para atlet mitra mempersepsi adanya perbedaan yang sangat besar antara TFH yang harus dijalani selama pandemi Covid-19 dibandingkan dengan latihan yang biasanya dilakukan sebelumnya. Salah satu perbedaan yang mendasar adalah tujuan yang harus dicapai selama proses TFH yang diberikan oleh pelatih atau instruktur dirasakan kurang dapat dipahami. Akibatnya atlet mitra menjadi kurang termotivasi untuk mengikuti latihan atau terkadang mangkir dari latihan.

Motivasi adalah pemicu atau faktor pendorong dari setiap bentuk perilaku dan tindakan manusia. Selanjutnya, motivasi berprestasi (*achievement motivation*)⁷ adalah aspirasi spesifik seseorang untuk mencapai kesuksesan, apakah kesuksesan itu ditentukan dengan mewujudkan tujuan sendiri dan/atau berdiri di depan orang lain. Motivasi berprestasi juga dapat didefinisikan sebagai keinginan untuk mencapai sesuatu yang sulit. Motivasi dapat dianggap sebagai salah satu faktor terpenting pada atlet, karena dapat memengaruhi kinerja olahraga serta pengalaman olahraga secara keseluruhan untuk seorang atlet⁸. Selain itu, motivasi berprestasi dapat mengarahkan individu untuk mengembangkan rencana yang berurutan untuk mencapai tujuan ingin

Indonesia During the COVID-19 Pandemic,” *Heliyon* 6, no. 11 (November 1, 2020): e05599.

⁷ Stefan Kulakow, “Academic Self-Concept and Achievement Motivation Among Adolescent Students in Different Learning Environments: Does Competence-Support Matter?,” *Learning and Motivation* 70 (May 1, 2020): 101632; Eric M. Anderman, “Achievement Motivation Theory: Balancing Precision and Utility,” *Contemporary Educational Psychology* 61 (April 1, 2020): 101864.

⁸ Shelley L Holden, Steven F Pugh, and Neil A Schwarz, “Achievement Motivation of Collegiate Athletes for Sport Participation,” *International Journal of Sports Science* 2017, no. 2 (2017): 25–28.

dicapai serta motivasi berprestasi juga memiliki arti penting bagi atlet karena mencerminkan keinginan untuk melakukan kerja keras⁹.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa pelatihan *goal setting* (penetapan tujuan) dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet bulutangkis. *Goal setting* dapat meningkatkan dan memperbaiki *performance* seseorang termasuk atlet¹⁰. *Goal* dapat mengarahkan perhatian individu terhadap tugas yang dihadapinya. Selain itu, *goal* juga dapat menggerakkan usaha individu, yang berarti semakin sulit untuk mencapai tujuan, maka individu akan melakukan usaha yang lebih besar untuk mencapainya¹¹. *Goal setting* adalah sebuah teori motivasi yang secara efektif memberikan energi kepada atlet untuk menjadi lebih produktif dan efektif¹². Pada pelatihan ini, Tim Pengabdian menyusun 4 tahap pelatihan *goal setting* yang disesuaikan dengan aspek *goal setting* yang dikembangkan oleh Locke dan Latham, yaitu: *clarity, challenging, commitment, task complexity, dan feedback*¹³.

Saat Tim Petrokimia Gresik sedang dalam masa TFH, salah satu atlet mitra yang telah diwawancarai mengatakan bahwa ia merasa jenuh dan bingung mengenai tujuan adanya pelatihan daring ini. Hal ini dikarenakan mitra mengalami kondisi yang berbeda dari latihan yang bisanya dilakukan secara langsung tatap muka. Kebosanan yang dialami atlet mitra pun sudah dialami sejak sebelum adanya pandemi, dan terkadang bisa memengaruhi performa saat latihan. Dilihat dari kebingungan dan kejenuhan yang terjadi pada mitra terhadap program pelatihan dan jika hal ini dibiarkan maka bisa berefek panjang pada performa mereka saat latihan karena hal ini menyangkut motivasi berprestasi atlet mitra, maka perlu dilakukan intervensi *goal setting* untuk mengurangi kendala yang mungkin memengaruhi prestasi atlet mitra. Dilakukannya intervensi pelatihan *goal setting* dikarenakan dengan adanya tujuan/*goal* yang dimiliki mitra maka hal itu akan membuat atlet mitra memiliki sesuatu untuk dicapai. Selain itu, adanya tujuan yang jelas, tepat dan terukur akan memengaruhi atlet untuk mengarahkan perhatian, melakukan tindakan, melakukan kegiatan yang relevan dengan tujuan dan mengabaikan kegiatan yang dirasa kurang relevan terhadap tercapainya tujuan¹⁴.

Selama masa pandemi Covid-19 ini, pembelajaran dan pelatihan secara virtual

⁹ Anurag Pathak and Mukesh Solanki, "Analytical Study of Sports Achievement Motivation of Basketball Players of Different Levels of Achievement," *Internation Journal of Physical Education & Sports Sciences* 14, no. 3 (2019): 113–114.

¹⁰ A Salim, "Efektivitas Pelatihan Motivasional Goal Setting Untuk Meningkatkan Motivasi Beprestasi," *Jurnal Student Psikologi*, no. 3 (2016).

¹¹ Edwin A. Locke and Gary P. Latham, "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey," *American Psychologist* 57, no. 9 (2002): 705–717.

¹² D. O Efendi and B Sujiono, "Penerapan Latihan Goal Setting Dan Visualisasi Terhadap Peningkatan Motivasi Pemain Daksina Futsal Academy," *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 3, no. 2 (2019): 133–139.

¹³ Locke and Latham, "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey."

¹⁴ C. H Larsen and C Engell, "The Art of Goal Setting: A Tale of Doing Sport Psychology in Professional Football," *Sport Science Review* XXII (2013): 49–76.

atau *online* menjadi pilihan yang paling tepat dibandingkan dengan sistem pembelajaran ataupun pelatihan secara langsung atau tatap muka. Hal ini karena dari satu sisi kontak secara tidak langsung dapat menekan penyebaran Covid-19 tapi di lain sisi dapat menjadi media alternatif untuk transfer pengetahuan atau keahlian¹⁵.

Virtual learning adalah pembelajaran yang menggunakan media elektronik yang terhubung dengan internet¹⁶. Dengan mempertimbangkan pandemi Covid-19 yang masih berlangsung, maka dalam kegiatan pengabdian ini, pelatihan *Virtual Goal Setting*¹⁷ (selanjutnya disingkat menjadi PVGS) dilaksanakan melalui media daring, di mana interaksi antara Tim Pengabdian dan mitra terjadi secara *realtime* atau langsung tanpa ada jeda waktu. Kelebihan dari pembelajaran ataupun pelatihan secara virtual atau daring ini adalah adanya pembatasan kontak fisik (*physical distancing*) sehingga melindungi kesehatan dan keselamatan Tim Pengabdian maupun mitra. Selain itu, pelatihan secara virtual memungkinkan mitra dapat berkomunikasi dengan Tim Pengabdian setiap saat, dan menghemat waktu. Sedangkan kekurangan dari pembelajaran ataupun pelatihan secara virtual adalah pihak yang terlibat akan menatap layar digital dengan waktu yang lama, kurangnya gerakan tubuh, dan mudah kehilangan konsentrasi¹⁸.

Berdasarkan analisis kebutuhan mitra, kepakaran Tim Pengabdian dalam bidang psikologi, serta kajian teoritis terhadap dampak positif pemberian PVGS untuk meningkatkan motivasi berprestasi, maka Tim Pengabdian bersama dengan mitra yaitu atlet Bola Voli Putri Petrokimia Gresik bekerjasama untuk mengimplementasikan PVGS secara virtual untuk memfasilitasi para atlet mitra dalam menentukan tujuan yang jelas sehingga dapat mengoptimalkan motivasi berprestasinya terutama dalam menjalani TFH selama pandemic Covid-19.

Metode

Kelompok Mitra

¹⁵ Siti Choriya and Setyo Riyanto, "No TiDesain Pelatihan Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Penerapan Metode Constructive Learning Pada Penyampaian Pembelajaran Virtual Learning)," *Syntax Idea* 2, no. 8 (2020): 448–502; Bernadetha Nadeak, "The Effectiveness of Distance Learning Using Social Media during the Pandemic Period of COVID-19: A Case in Universitas Kristen Indonesia," *International Journal of Advanced Science and Technology* 29, no. 7 (2020): 1764–1772; R Radha et al., "E-Learning during Lockdown of Covid-19 Pandemic: A Global Perspective," *International Journal of Control and Automation* 13, no. 4 (2020): 1088–1099.

¹⁶ M. S Subir, "Fungsi Virtual Learning Dalam Sistem Pembelajaran," *Transformasi: Jurnal Studi Agama Islam* 13, no. 1 (2020): 20–37; Nosayba Al-Azzam, Lina Elsalem, and Farai Gombedza, "A Cross-Sectional Study to Determine Factors Affecting Dental and Medical Students' Preference for Virtual Learning During the Covid-19 Outbreak," *Heliyon* 6, no. 12 (December 1, 2020): e05704.

¹⁷ Gerald L. Forester, Peg Thorns, and Jeffrey K. Pinto, "Importance of Goal Setting in Virtual Project Teams," *Psychological Reports* 100, no. 1 (February 2007): 270–274.

¹⁸ Doan Thi Hue Dung, "The Advantages and Disadvantages of Virtual Learning," *IOSR Journal of Research & Method in Education* 10, no. 3 (2020): 45–48.

Mitra kegiatan pengabdian ini adalah atlet bola voli dari PBV (Persatuan Bola Voli) Petrokimia Gresik yang seluruhnya merupakan perempuan berjumlah 10 orang dengan rentang usia 14 - 21 tahun ($mean = 18,10$; $SD = 1,97$). Pendidikan atlet mitra terdiri dari SMP satu orang, SMA/SMK 2 orang, dan mahasiswa 7 orang. Lama waktu mitra telah bergabung dengan Klub Petrokimia bervariasi dengan rentang waktu 1 hingga 4 tahun. Sejak klub memutuskan untuk melakukan TFH dan saat kegiatan pengabdian ini dilakukan, mitra tinggal di rumah masing-masing yang tersebar di beberapa wilayah, yaitu Surabaya, Sidoarjo, dan Gresik. Sebelum kegiatan pengabdian ini dilakukan, Tim Pengabdian terlebih dahulu menjelaskan tujuan pelatihan, meminta persetujuan dan mitra menyatakan kesediaan secara sukarela untuk berpartisipasi dalam pelatihan ini.

Tahap dan Prosedur Pengabdian

Kegiatan pengabdian melalui PVGS Bersama mitra atlet bola voli putri pada Klub Petrokimia Gresik dilaksanakan dalam 3 tahap, yaitu: (1) persiapan; (2) pelaksanaan; dan (3) evaluasi dan monitoring. Tahap I: Persiapan (tanggal 19 September-30 September 2020) dengan tujuan: (1) menggali dan menganalisis permasalahan/kebutuhan mitra; dan (2) mendesain pelatihan sesuai dengan kebutuhan mitra dan menyiapkan materi, metode dan strategi pelaksanaan pengabdian.

Tahap II: Pelaksanaan (tanggal 4 Oktober 2020, pukul 10.00 - 12.00 WIB) bertujuan: (1) mengaplikasikan rancangan pengabdian untuk meningkatkan motivasi berprestasi mitra melalui PVGS; (2) mitra dapat memahami dan melakukan dengan tepat *goal setting* dalam meningkatkan motivasi berprestasi.

Tahap III: Evaluasi (tanggal 4 Oktober 2020, pukul 12.00 - 12.45 WIB) tujuannya adalah: (1) mengetahui efektivitas pelatihan *goal setting* yang telah diberikan untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada mitra; (2) mendapatkan tanggapan dan masukan dari mitra terkait proses pelaksanaan pelatihan.

Prosedur pelaksanaan PVGS melalui *Zoom Meeting* dibagi menjadi 4 sesi. Sesi pertama "Pengantar: *All about Goal Setting*", meliputi pengenalan dan pemahaman mitra terkait konsep *goal setting*. Sasaran sesi ini agar mitra mengetahui konsep dasar *goal setting* seperti manfaat dari pelatihan *goal setting* serta dapat memahami bagaimana motivasi berprestasi dapat muncul dalam diri mitra dengan menerapkan konsep *goal setting*. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan pada sesi ini adalah *lecturing* dan diskusi.

Sesi kedua ialah "Identifikasi tujuan/*goal: What is My Goal*" yang meliputi penjelasan mengenai dua aspek *goal setting* yaitu *clarity* dan *challenging*. Sasaran sesi ini adalah: (1) mitra mampu membuat tujuan spesifik dan sesuai dengan kemampuannya dari harapan-harapan yang sudah dimiliki; dan (2) mitra dapat mengaplikasikan aspek *clarity* dan aspek *challenging* pada harapannya yang lain. Pada sesi ini digunakan metode yang menonton dan diskusi video, dan penugasan individu.

Sesi ketiga ialah "Peningkatan keyakinan diri: *I Can Do It*". Dalam sesi ketiga ini digunakan metode *games* untuk mengimplementasikan kedua aspek *goal setting* yang

telah diperoleh pada sesi kedua yaitu aspek *challenge* dan *task complexity*. Dalam melakukan *games* ini diharapkan mitra bisa bekerja sama untuk menyelesaikan *games* sehingga akan memunculkan dan menguatkan keyakinan diri mitra akan kemampuan untuk mencapai suatu tujuan (*goal self-efficacy*) baik secara individual maupun dalam kelompok. Beberapa metode yang diaplikasikan pada sesi ini adalah games, presentasi individual, dan pemberian umpan balik.

Sesi keempat ialah "*goal commitment: I Can Commit Myself*". Pada sesi ini diharapkan mitra dapat memunculkan komitmen, mitra juga mampu memahami pentingnya komitmen dan *feedback*, dan mitra memahami bagaimana cara mendapatkan *feedback* yang tepat agar *goal setting* yang telah ditetapkan tetap berada pada jalur yang tepat bagi perkembangan prestasi mitra. Pencapaian tujuan pada sesi ini menggunakan dua metode utama yaitu diskusi kelompok, dan pemberian umpan balik.

Dalam pelatihan ini, Tim Pengabdian menyusun materi pelatihan dalam bentuk Modul Pelatihan *Virtual Goal Setting* (PVGS) yang dibagikan kepada mitra beberapa hari sebelum pelatihan. Tujuannya agar mitra dapat mempelajari modul tersebut sebelum pelatihan sehingga terbentuk *pre-knowledge*. Dengan demikian, mitra dapat dengan mudah memahami materi yang disampaikan saat pelatihan dilaksanakan.

MODUL PELATIHAN GOAL
SETTING UNTUK MENINGKATKAN
MOTIVASI BERPRESTASI



Khalisa, Anataeya, Aninditya, Fransiska, Abby, Marsella



Gambar 1. Modul Pelatihan (kiri) dan Penyampaian Materi secara Virtual (kanan)

Hasil

Kegiatan pengabdian ini melalui PVGS menasar pada perubahan perilaku para atlet mitra yakni peningkatan motivasi berprestasi melalui peningkatan keterampilan (*skill*) dalam menentukan tujuan secara SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Realistic, and Timely*) terutama selama menjalani TFH. Perubahan perilaku tersebut pada PVGS ini berfokus pada dua hal yaitu: (1) sebagai proses, dan (2) sebagai hasil. Pertama

sebagai proses, perubahan perilaku pada atlet mitra terjadi dalam dan melalui proses/dinamika pendampingan melalui empat tahap PVGS. Kedua sebagai hasil, perubahan perilaku pada atlet mitra terjadi sebagai dampak dari PVGS yang diberikan, meskipun secara teoritis dampak tersebut harus dipastikan terjadi semata-mata karena PVGS yang diberikan, bukan karena faktor lainnya¹⁹. Sebagai sebuah kegiatan pengabdian masyarakat, kedua hal tersebut merupakan hal yang berbeda namun tidak dapat dipisahkan sebagai upaya untuk membentuk perilaku secara sistematis, terarah, dan terukur.

Pertama, perubahan perilaku atlet mitra sebagai proses, yang terjadi dalam dan melalui pendampingan dengan empat tahap PVGS. Dinamika peningkatan *goal setting skills* pada kegiatan pengabdian ini, dapat dicapai melalui implementasi proses belajar dan fasilitasi melalui PVSG yang menasar perubahan kognitif, afektif, dan psikomotorik melalui empat tahapan seperti yang telah direncanakan. Keempat tahap *goal setting* yang diimplementasikan melalui PVSG dalam kegiatan pengabdian ini adalah: (1) pengenalan dan pemahaman mitra terkait konsep *goal setting*; (2) identifikasi mitra terhadap tujuan/goal melalui *goal clarity* dan *goal challenging*; (3) peningkatan keyakinan diri (*self-efficacy*) mitra; dan (4) penguatan komitmen mitra terhadap tujuan yang telah dibuat (*goal commitment*).

Pada kegiatan pengabdian ini, perubahan kognitif pada atlet mitra dicapai melalui peningkatan pengetahuan. Peningkatan pengetahuan terutama dilakukan pada tahap pertama dan kedua media, dengan menggunakan metode *lecturing, games, coaching*, dan diskusi. Peningkatan pengetahuan ini berdampak pada perubahan pola pikir dan persepsi atlet mitra terhadap *goal setting*, penetapan tujuan baik yang telah dilakukan maupun yang akan dilakukan. Dalam kegiatan pengabdian ini, kompetensi kognitif ini terbukti dapat dibentuk melalui kompetensi psikomotorik yaitu dengan pembentukan pengalaman melalui latihan secara langsung menyusun *goal setting* secara SMART. Dengan menggunakan metode pendampingan (*coaching*), atlet mitra dapat membangun kompetensi kognitif ini melalui proses latihan menyusun *goal setting* secara individual dan hasilnya mendapatkan umpan-balik (*feedback*) dari Tim Pendamping. Dalam pelaksanaannya diketahui bahwa dengan penjelasan yang runtut dari Tim Pendamping dan melalui contoh serta tabel kerja *goal setting* dan penjelasan mudah, serta keterlibatan penuh dan antusias dari atlet mitra, kompetensi kognitif yang disasar pada tahap pertama dan kedua ini, dengan mudah dan cepat dapat dicapai oleh atlet mitra.

¹⁹ Secara teoritis, dalam ilmu perilaku, konsep tentang pengaruh sebuah perlakuan atau intervensi untuk suatu perubahan perilaku dikenal dengan validitas internal (*internal validity*) yang diukur melalui sebuah desain eksperimental secara ketat, yang tidak dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini. Meskipun demikian, Tim Pengabdian melakukan pengukuran terhadap dampak kegiatan pengabdian melalui PVSG untuk peningkatan motivasi berprestasi dilakukan melalui kuesioner/self-report yaitu *Achievement Motivation Scale for Specialists of the Sport for All (AMSSSA)*. Untuk memperkuat simpulan tentang dampak atau hasil dari PVGS dalam kegiatan pengabdian ini, Tim Pengabdian mengimplementasikan analisis statistik inferensial yakni uji beda *wilcoxon test*.

Selanjutnya, aktivitas pada tahap ketiga yakni peningkatan keyakinan diri (*self-efficacy*) pada dasarnya bertujuan untuk meningkatkan aspek afektif dalam diri atlet mitra. Aspek afektif yang dimaksudkan dibangun pada fase ketiga adalah sikap positif atlet mitra terhadap kemampuannya bahwa ia mampu (*self-efficacy*) untuk membuat *goal setting* secara SMART. Pada kegiatan pengabdian melalui PVGS ini, sikap positif pada setiap atlet mitra dapat tercapai melalui beberapa proses yaitu belajar sosial melalui keberhasilan atlet mitra lain yang telah berhasil menyusun *goal setting* dengan SMART. Selain itu, *self-efficacy* terbangun melalui pengalaman individual atlet mitra ketika ia berhasil menyusun *goal setting* dengan SMART melalui latihan dan pendampingan (*feedback*) yang diberikan. Pada kegiatan pengabdian ini, *self-efficacy* juga terbangun melalui persuasi sosial, yakni dengan penilaian positif, pujian yang diberikan oleh Tim Pengabdian atas keberhasilan atlet mitra, yang dengan kemampuan yang berbeda-beda, pada akhirnya semuanya berhasil menyusun *goal setting* dengan SMART. Selain itu, persuasi positif juga berasal dari sesama atlet mitra melalui kata-kata apresiatif yang dituliskan dan diucapkan oleh setiap atlet mitra kepada atlet mitra lainnya.

Pada aktivitas tahap keempat, yaitu penguatan komitmen, atlet mitra terbukti mampu membuat komitmen terhadap tujuan yang telah dibuat (*goal-commitment*). Pada kegiatan pengabdian ini, atlet mitra membangun komitmen pribadi setelah pada tahap sebelumnya atlet mitra telah membentuk keyakinan diri bahwa ia mampu untuk mencapai *goal setting* yang telah dibuat secara SMART. Komitmen pribadi dalam kegiatan pengabdian ini terbentuk melalui artikulasi individual dan sosial. Artikulasi individual dilakukan oleh setiap atlet mitra melalui penulisan rencana kerja (*action plan*) individual untuk mengimplementasikan *goal setting* yang telah disusunnya secara SMART. Penetapan rencana kerja secara individual dilakukan mengingat terdapat perbedaan individual (*individual differences*) terkait dengan kemampuan fisik dan teknik di antara atlet mitra. Selanjutnya, artikulasi sosial dilakukan melalui penetapan rencana latihan bersama, yang merupakan desain program pelatihan dari rumah (TFH) yang akan dilakukan secara bersama-sama oleh atlet mitra. Diharapkan, setelah pelatihan ini, desain program pelatihan tersebut dapat didiskusikan dan instruktur atau pelatih sebagai alternatif program TFH.

Kedua, perubahan perilaku yakni peningkatan motivasi berprestasi pada atlet mitra yang terjadi sebagai dampak PVGS. Implementasi keempat tahap *goal setting* tersebut dalam kegiatan pengabdian ini melalui PVGS terbukti dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet mitra. Pengukuran terhadap motivasi berprestasi pada sepuluh atlet mitra menggunakan kuesioner *Achievement Motivation Scale for Specialists of the Sport for All* (AMSSSA), yang dilakukan sebelum pelatihan *virtual goal setting* atau PVGS dan sesudah PVGS, hasilnya dinyatakan dalam tabel di bawah ini.

Tabel 1. Skor Motivasi Berprestasi Atlet Mitra Sebelum dan Sesudah PVGS

Inisial	Sebelum	Sesudah	Perubahan Skor
S	86	95	9
KA	92	95	3
BB	96	98	2
AD	84	94	10
TY	83	90	7
FA	83	97	14
JJ	82	94	12
AS	91	93	2
FD	82	84	2
M	91	91	0
Total (<i>mean</i> dan SD)	87,00 (5,06)	93,10 (4,01)	6,10 (4,93)

Dari Tabel 1 di atas diketahui bahwa rentang skor motivasi berprestasi sebelum dilakukan PVGS adalah 82-96 dengan mean sebesar 87. Sementara itu, rentang skor motivasi berprestasi setelah dilakukan PVGS adalah 84-98 dengan mean sebesar 93. Perubahan skor individual sebelum dan sesudah PVGS bervariasi yakni dari 0 hingga 14. Hal ini menunjukkan bahwa dari skor total kelompok diketahui bahwa motivasi berprestasi pada atlet mitra setelah diberi PVGS lebih tinggi daripada sebelum diberi PVGS. Selanjutnya, dari uji beda dengan *wilcoxon test* kedua skor tersebut memiliki perbedaan yang signifikan ($p=0,009$; $p < 0,05$) yang berarti kegiatan pengabdian ini melalui PVGS terbukti efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada atlet mitra.

Perubahan perilaku dalam kegiatan pengabdian ini melalui PVGS, baik sebagai proses maupun sebagai hasil terjadi karena kombinasi atau interaksi dari berbagai faktor yakni metode pendampingan, partisipan/atlet mitra, Tim Pengabdian, dan faktor teknis. Pelatihan PVGS ini menggunakan berbagai metode yang dipilih sesuai dengan sistematis yakni metode *lecturing, games, pemutaran* dan diskusi video, pendampingan (*coaching*), dan diskusi. Penggunaan metode yang bervariasi dan tepat dalam PVGS ini, membuat atlet mitra lebih tertarik serta mudah dalam memahami materi. Setelah melakukan pelatihan, Tim Pengabdian juga meminta mitra untuk memberikan *feedback* mengenai pelatihan yang sudah diadakan. Atlet mitra menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan cukup detail dan jelas. Atlet mitra juga menganggap Tim Pengabdian sudah memberikan wawasan baru mengenai *goal setting* dan mitra merasa cukup termotivasi dengan adanya pelatihan ini. Namun dari data pada Tabel 1 diketahui bahwa dibandingkan dengan mitra lainnya, terdapat satu mitra yang tidak mengalami peningkatan skor motivasi berprestasi, yaitu M. Setelah dilakukan wawancara, M mengatakan:

Menurutku materinya sih sangat menarik namun penyampaiannya terlalu cepat. Aku merasa kesulitan untuk mengikutinya – (M, 19 tahun).

Diskusi

Pelatihan *goal setting* atau PVGS yang dilakukan bersama dengan atlet mitra bertujuan untuk memfasilitasi para atlet mitra dalam menentukan tujuan yang jelas sehingga dapat meningkatkan motivasi berprestasi sebagai atlet bola voli profesional. Berdasarkan proses fasilitasi melalui PVGS diketahui bahwa implementasi keempat tahap *goal setting* dalam kegiatan pengabdian ini secara sistematis dan menarik dengan mempertimbangkan kondisi dan kebutuhan atlet mitra terbukti dapat membentuk terjadinya perubahan perilaku pada atlet mitra baik sebagai individu dan kelompok. Selanjutnya, berdasarkan analisis data yang telah dilakukan secara kuantitatif diketahui adanya peningkatan skor yang berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah PVGS dengan nilai sig. = 0,009 di mana $p < 0,05$. Peningkatan tersebut dapat dilihat dari rerata skor (Tabel 1) di mana rerata *posttest* (93,10) yang lebih tinggi dari pada skor rerata *pretest* (87,00). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa PVGS efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi atlet mitra pada Klub Bola Voli Putri Petrokimia Gresik.

Dampak perubahan perilaku pada atlet mitra melalui PVGS pada kegiatan pengabdian ini sejalan dengan temuan empiris yang dilakukan melalui penelitian. Hasil penelitian Salim (2016) yang menyatakan adanya peningkatan motivasi berprestasi atlet bulutangkis setelah mendapatkan pelatihan *goal setting*. Peningkatan motivasi berprestasi yang dimiliki atlet bola voli mitra kegiatan pengabdian ini yakni Klub Petrokimia Gresik merupakan hal positif. Jika atlet tidak memiliki motivasi berprestasi yang tinggi maka atlet cenderung tidak akan menghasilkan prestasi olahraga yang diharapkan²⁰. Meningkatnya hasil dari skor sesudah PVGS berarti mitra sudah memiliki peningkatan motivasi berprestasi dan hal itu diharapkan dapat berdampak pada peningkatan kinerja dan pengalaman olahraga yang dimiliki oleh atlet mitra pengabdian ini²¹.

Dilihat dari hasil PVGS pelatihan *goal setting* pada atlet mitra (Klub bola voli Petrokimia Gresik), adanya peningkatan pengetahuan, cara berpikir, keyakinan diri, dan keterampilan yang terkait dengan *goal setting* sangat mempengaruhi motivasi berprestasi mereka. Pelatihan *goal setting*, termasuk yang dilakukan dalam kegiatan pengabdian ini melalui PVGS, dianggap efektif dikarenakan akan memunculkan atensi yang terarah, mengerahkan usaha, dan meningkatkan kegigihan yang bisa mengarahkan individu untuk memiliki strategi baru dalam memenuhi tujuan/*goal* yang sudah dibuat²².

²⁰ Estu Rahayu and Olievia Prabandini Mulyana, "Hubungan Antara Goal-Setting Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Atlet Renang,," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 3, no. 2 (2015): 1-5.

²¹ Holden, Pugh, and Schwarz, "Achievement Motivation of Collegiate Athletes for Sport Participation."

²² Larsen and Engell, "The Art of Goal Setting: A Tale of Doing Sport Psychology in Professional Football."

Individu yang memiliki tujuan jelas lebih mampu melakukan usaha yang lebih besar untuk mencapainya. Dengan adanya tujuan yang dimiliki oleh mitra, maka hal itu akan memunculkan motivasi mereka untuk bisa mencapai hal tersebut dengan kemampuan yang mereka miliki. Locke dan Latham mengemukakan alasan mengapa *goal setting* dapat meningkatkan motivasi dan memperbaiki *performance*²³. Tujuan yang jelas mengarahkan perhatian individu pada tugas yang dihadapainya, hal tersebut menggerakkan usaha individu untuk melakukan usaha yang lebih besar. Selain itu, tujuan yang jelas juga meningkatkan ketahanan kerja seseorang, karena individu cenderung lebih sedikit menyerah.

Berdasarkan wawancara awal dengan beberapa atlet mitra saat penggalan permasalahan yang dialami selama program TFH pada Pandemi Covid-19, diketahui bahwa program TFH sepenuhnya disusun oleh instruktur atau pelatih. Atlet tidak dilibatkan dalam proses penyusunan program TFH tersebut. Dengan kata lain, proses penyusunan program TFH selama ini pada Klub Bola Putri Voli Petrokimia Gresik menggunakan pendekatan *top-down* yakni berdasarkan skala prioritas tujuan yang ditetapkan oleh instruktur atau pelatih.

Secara teoritis, pendekatan *top-down* dalam penyusunan sebuah program TFH, yang ditandai oleh tidak adanya atau kurangnya partisipasi atlet akan menyebabkan atlet memiliki keterlibatan (*engagement*) yang rendah terhadap program TFH yang diberikan selama ini. Maka tidaklah mengherankan, berdasarkan data wawancara awal, jika tujuan latihan yang diberikan oleh pelatih atau instruktur melalui program TFH selama ini, dipersepsi kurang dapat dipahami sehingga atlet kurang terlibat terhadap latihan/tugas (*task involving*). Sebaliknya, pendekatan *bottom-up* akan memberikan ruang bagi partisipasi atlet dalam proses penyusunan program TFH. Namun secara praksis atau dalam implementasinya, pendekatan *top-down* dan *bottom-up* bukanlah pendekatan atau paradigma yang harus dipisahkan atau dipertentangkan namun saling memperkaya dan melengkapi²⁴.

Berdasarkan hasil pengabdian ini, penetapan tujuan (*goal setting*) dapat dilakukan pada level individual maupun pada level tim. Secara individual yakni bagi setiap atlet, kompetensi *goal setting* yang telah diperoleh melalui PVGS ini dapat digunakan untuk menetapkan tujuan individual atlet secara SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Realistic, and Timely*). Secara tim atau kelompok, berbasis pada data *goal setting* individual, yang menunjukkan adanya perbedaan kondisi individual dan kebutuhan setiap atlet (*individual differences*), pelatih ataupun instruktur dapat melibatkan atlet dalam menetapkan *goal setting* tim secara SMART yang nantinya akan diimplementasikan pada TFH secara bersama-sama.

²³ Locke and Latham, "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey."

²⁴ J. R.A. Butler et al., "Integrating Top-Down and Bottom-Up Adaptation Planning to Build Adaptive Capacity: A Structured Learning Approach," *Coastal Management* 43, no. 4 (2015): 346-364.

Ketika seorang atlet dilibatkan dalam proses penyusunan program TFH, maka ia akan mengalami kebutuhan dasar psikologisnya terpenuhi. Menurut teori determinasi diri (*self-determination theory*) yang dikemukakan oleh Ryan & Deci,²⁵ terdapat tiga kebutuhan dasar psikologis yang mendasari motivasi intrinsik seseorang yaitu *autonomy*, *competence*, dan *relatedness*. Jika teori determinasi diri dikaitkan dengan program TFH pada atlet, *autonomy* terkait dengan adanya kebutuhan seorang atlet untuk mengatur sendiri atau dilibatkan dalam penyusunan program TFH yang sesuai dengan kebutuhannya. *Competence* merujuk pada kebutuhan atlet untuk merasakan efektifitas dan kemahiran yang diperoleh selama mengikuti program TFH, terutama karena program TFH disusun melibatkan atlet. *Relatedness* berfokus pada perasaan atlet terhubung dengan orang lain terutama sesama atlet atau dengan instruktur atau pelatih, terutama karena Program TFH disusun secara bersama dengan atlet dan instruktur/pelatih. Ketika seorang atlet merasa dihargai maka ia akan menunjukkan keterlibatan yang tinggi terhadap latihan. Penelitian terhadap pemain bola tangan yang dilakukan oleh Alesi et al.²⁶ menunjukkan bahwa pemain yang memiliki kepuasan akan kebutuhan dasar psikologis berkorelasi dengan keterlibatan tugas maupun keterlibatan diri yang tinggi dalam latihan.

Manifestasi dari motivasi dapat dilihat melalui *engagement*²⁷. Dalam kaitannya dengan atlet, *engagement* merupakan keterlibatan atlet dalam mengikuti program latihan ataupun keterlibatan pada olah raga yang ditekuninya. Ada dua bentuk utama dari *engagement* yaitu *behavioral dan emotional engagement*. *Behavioral engagement* dapat dirumuskan sebagai usaha atlet untuk terlibat dalam suatu aktivitas seperti latihan atau pertandingan. Hal ini dapat dilihat dari perhatian atau atensi serta tingkat konsentrasi, persistensi yang tinggi, serta ada usaha yang besar untuk melakukannya. Sementara itu, *emotional engagement* menunjuk pada keterlibatan emosi seorang atlet yang akan memfasilitasi penyelesaian latihan yang sedang dijalannya yang ditunjukkan oleh tingkat rasa ingin tahu, minat, antusiasme, dan tidak adanya emosi negatif berupa penarikan diri seperti marah, cemas, frustrasi, serta emosi takut²⁸. Penelitian yang dilakukan oleh Podlog et al.²⁹ terhadap atlet muda yang memiliki prestasi yang tinggi menunjukkan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar psikologis yaitu *autonomi*, *competence*, dan *relatedness* akan meningkatkan keterlibatan (*engagement*) pada olah

²⁵ R. M Ryan and E. L Deci, *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness* (New York, NY: Guilford Press, 2017).

²⁶ Marianna Alesi et al., "Effects of a Motivational Climate on Psychological Needs Satisfaction, Motivation and Commitment in Teen Handball Players," *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16 (2019): 1–13.

²⁷ J. T Guthrie, A Wigfield, and W You, *Handbook of Research on Student Engagement.*, 2012.

²⁸ Hyungshim Jang and Edward L Deci, "Engaging Students in Learning Activities: It Is Not Autonomy Support or Structure but Autonomy Support and Structure," *Journal of Educational Psychology* 102, no. 3 (2010): 588–600.

²⁹ Leslie Podlog et al., "Need Satisfaction, Motivation, and Engagement among High-Performance Youth Athletes: A Multiple Mediation Analysis," *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 13, no. 4 (2015): 415–433.

raga dan latihan olah raga yang ditekuninya.

Terlepas dari efektivitas PVGS kegiatan pengabdian ini yang terbukti dapat meningkatkan motivasi berprestasi atlet mitra pada Klub Bola Voli Putri Petrokimia Gresik, terdapat beberapa kendala yang dihadapi dalam pelaksanaan PVGS melalui media daring yaitu Zoom. Kendala dan keterbatasan tersebut yaitu pertama, gangguan sinyal sehingga beberapa mitra peserta dan anggota Tim Pengabdian tidak dapat mengikuti pelatihan secara maksimal. Kedua, beberapa mitra terkadang kehilangan konsentrasi saat pelatihan berlangsung karena lingkungan sekitar tempat mitra mengikuti kegiatan ramai atau ada gangguan aktivitas anggota keluarga atau orang lain. Ketiga, tidak adanya proses *follow up* dari hasil pengabdian ini setelah dilakukannya *post-test* sehingga dampak atau seberapa lama hasil pelatihan dapat bertahan setelah *post-test*, tidak dapat diketahui.

Kesimpulan

Berdasarkan proses dan hasil pengabdian pada atlet mitra Klub Bola Voli Putri Petrokimia Gresik melalui PVGS ini, beberapa simpulan yang dapat ditarik. Pertama, kegiatan pengabdian menggunakan PVGS yang disusun secara sistematis berbasis pada analisis kebutuhan, didukung oleh kompetensi Tim Pengabdian serta keterlibatan aktif mitra, dapat menjawab kebutuhan mitra yaitu peningkatan motivasi berprestasi. Meskipun demikian, kegiatan pengabdian secara virtual ini memiliki berbagai kendala baik yang bersifat teknis maupun psikologis, yang perlu diantisipasi ketika model pengabdian secara virtual diimplementasikan.

Kedua, para atlet memerlukan motivasi mengikuti setiap pelatihan termasuk TFH dengan optimal. Untuk itu, atlet perlu memiliki tujuan dalam mencapai prestasi yang termanifestasikan dalam kompetensi merumuskan *goal setting* secara SMART (*Specific, Measurable, Achievable, Realistic, and Timely*). Kompetensi ini penting bagi setiap atlet maupun pelatih/instruktur dalam meningkatkan motivasi atlet untuk berprestasi dalam bidang olahraga.

Ketiga, implikasi praktis dari pengabdian ini adalah desain program TFH diharapkan memuat *goal setting* yang dirumuskan secara SMART, yang mengakomodasi baik target yang ditetapkan oleh instruktur atau pelatih maupun kebutuhan dan target setiap atlet. Desain demikian diharapkan akan membentuk rasa memiliki dan determinisme diri setiap atlet terhadap program TFH, yang pada akhirnya akan meningkatkan performa atlet baik secara individual maupun tim.

Pengakuan

Kegiatan pengabdian ini terlaksana karena bantuan berbagai pihak. Untuk itu, kami menghaturkan terima kasih kepada Ketua Umum PBV Petrokimia Gresik atas ijin yang diberikan, dan kepada atlet PBV Putri Petrokimia Gresik atas keterlibatannya sebagai mitra kegiatan pengabdian ini. Kami berterima kasih juga kepada Fakultas Psikologi Universitas Surabaya atas fasilitasi melalui Program Live-in dalam kegiatan pengabdian ini.

Daftar Referensi

- Al-Azzam, Nosayba, Lina Elsalem, and Farai Gombedza. "A Cross-Sectional Study to Determine Factors Affecting Dental and Medical Students' Preference for Virtual Learning During the Covid-19 Outbreak." *Heliyon* 6, no. 12 (December 1, 2020): e05704.
- Alesi, Marianna, G Manuel, Carla Chicau Borrego, Diogo Monteiro, and Antonio Granerogallegos. "Effects of a Motivational Climate on Psychological Needs Satisfaction, Motivation and Commitment in Teen Handball Players." *Int. J. Environ. Res. Public Health* 16 (2019): 1–13.
- Anderman, Eric M. "Achievement Motivation Theory: Balancing Precision and Utility." *Contemporary Educational Psychology* 61 (April 1, 2020): 101864.
- Butler, J. R.A., R. M. Wise, T. D. Skewes, E. L. Bohensky, N. Peterson, W. Suadnya, Y. Yanuartati, et al. "Integrating Top-Down and Bottom-Up Adaptation Planning to Build Adaptive Capacity: A Structured Learning Approach." *Coastal Management* 43, no. 4 (2015): 346–364.
- Choriyah, Siti, and Setyo Riyanto. "No TiDesain Pelatihan Pada Masa Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Penerapan Metode Constructive Learning Pada Penyampaian Pembelajaran Vitrual Learning)." *Syntax Idea* 2, no. 8 (2020): 448–502.
- Djalante, Riyanti, Laely Nurhidayah, Hoang Van Minh, Nguyen Thi Ngoc Phuong, Yodi Mahendradhata, Angelo Trias, Jonatan Lassa, and Michelle Ann Miller. "COVID-19 and ASEAN Responses: Comparative Policy Analysis." *Progress in Disaster Science* 8 (December 1, 2020): 100129.
- Dung, Doan Thi Hue. "The Advantages and Disadvantages of Virtual Learning." *IOSR Journal of Research & Method in Education* 10, no. 3 (2020): 45–48.
- Efendi, D. O, and B Sujiono. "Penerapan Latihan Goal Setting Dan Visualisasi Terhadap Peningkatan Motivasi Pemain Daksina Futsal Academy." *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education* 3, no. 2 (2019): 133–139.
- Foddai, Alessandro, Juan Lubroth, and Johanne Ellis-Iversen. "Base Protocol for Real Time Active Random Surveillance of Coronavirus Disease (COVID-19) – Adapting

- Veterinary Methodology to Public Health." *One Health* 9 (June 1, 2020): 100129.
- Forester, Gerald L., Peg Thorns, and Jeffrey K. Pinto. "Importance of Goal Setting in Virtual Project Teams." *Psychological Reports* 100, no. 1 (February 2007): 270–274.
- Gandasari, Dyah, and Diena Dwidienawati. "Content Analysis of Social and Economic Issues in Indonesia During the COVID-19 Pandemic." *Heliyon* 6, no. 11 (November 1, 2020): e05599.
- Guthrie, J. T, A Wigfield, and W You. *Handbook of Research on Student Engagement.*, 2012.
- Holden, Shelley L, Steven F Pugh, and Neil A Schwarz. "Achievement Motivation of Collegiate Athletes for Sport Participation." *International Journal of Sports Science* 2017, no. 2 (2017): 25–28.
- Jamrozik, Euzebiusz, Katherine Littler, Susan Bull, Claudia Emerson, Gagandeep Kang, Melissa Kapulu, Elena Rey, et al. "Key Criteria for the Ethical Acceptability of Covid-19 Human Challenge Studies: Report of a WHO Working Group." *Vaccine* (October 28, 2020). Accessed December 20, 2020. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0264410X20313955>.
- Jang, Hyungshim, and Edward L Deci. "Engaging Students in Learning Activities: It Is Not Autonomy Support or Structure but Autonomy Support and Structure." *Journal of Educational Psychology* 102, no. 3 (2010): 588–600.
- Kulakow, Stefan. "Academic Self-Concept and Achievement Motivation Among Adolescent Students in Different Learning Environments: Does Competence-Support Matter?" *Learning and Motivation* 70 (May 1, 2020): 101632.
- Larsen, C. H, and C Engell. "The Art of Goal Setting: A Tale of Doing Sport Psychology in Professional Football." *Sport Science Review* XXII (2013): 49–76.
- Locke, Edwin A., and Gary P. Latham. "Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation: A 35-Year Odyssey." *American Psychologist* 57, no. 9 (2002): 705–717.
- Nadeak, Bernadetha. "The Effectiveness of Distance Learning Using Social Media during the Pandemic Period of COVID-19: A Case in Universitas Kristen Indonesia." *International Journal of Advanced Science and Technology* 29, no. 7 (2020): 1764–1772.
- Pathak, Anurag, and Mukesh Solanki. "Analytical Study of Sports Achievement Motivation of Basketball Players of Different Levels of Achievement." *International Journal of Physical Education & Sports Sciences* 14, no. 3 (2019): 113–114.
- Podlog, Leslie, Henrik Gustafsson, Therése Skoog, Zan Gao, Maria Westin, Suzanne Werner, and Marie Alricsson. "Need Satisfaction, Motivation, and Engagement among High-Performance Youth Athletes: A Multiple Mediation Analysis." *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 13, no. 4 (2015): 415–433.

-
- Radha, R, K Mahalakshmi, V Satish Kumar, and A. R Saravanakumar. "E-Learning during Lockdown of Covid-19 Pandemic: A Global Perspective." *International Journal of Control and Automation* 13, no. 4 (2020): 1088–1099.
- Rahayu, Estu, and Olievia Prabandini Mulyana. "Hubungan Antara Goal-Setting Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prestasi Atlet Renang." *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. 3, no. 2 (2015): 1–5.
- Ryan, R. M, and E. L Deci. *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. New York, NY: Guilford Press, 2017.
- Salim, A. "Efektivitas Pelatihan Motivasi Goal Setting Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi." *Jurnal Student Psikologi*, no. 3 (2016).
- Subir, M. S. "Fungsi Virtual Learning Dalam Sistem Pembelajaran." *Transformasi: Jurnal Studi Agama Islam* 13, no. 1 (2020): 20–37.
- Waluyo, Waluyo, Soegiyanto Soegiyanto, Hari Setijono, and Mr Sulaiman. "Analysis on Players' Playing Skills During the National Volleyball League (Proliga) 2016." 583–587. Atlantis Press, 2018. Accessed December 20, 2020. <https://www.atlantispress.com/proceedings/iset-18/55910703>.
- Yudiana, Yunyun, Suherman Slamet, and Burhan Hambali. "Education and Training of Volleyball Information System (VIS FIVB) Based Volleyball Playing Performance Assessment Program for Volleyball Coaches in West Java, Indonesia." 327–329. Atlantis Press, 2020. Accessed December 20, 2020. <https://www.atlantispress.com/proceedings/icsshpe-19/125934824>.
- "Imbas Wabah Corona, Proliga 2020 Disetop Dan Berakhir Tanpa Juara." *Kumparan*, 2020.