

***The Effect of Applying the Self-Regulated Learning Model Approach to Students' Learning Motivation in Learning Physical Education in Elementary Schools***

**Wahyudi Winarno**

SD Negeri Linggapura 03  
wahyudiwinarno17@gmail.com

---

**Article History**

accepted 1/8/2021

approved 17/8/2021

published 1/9/2021

---

**Abstract**

*This study aims to determine the differences in the learning motivation of elementary school students after the implementation of the Self-Regulated Learning model approach. The research method used is the experimental method with a posttest only control design. This research was conducted at SD Negeri Cisitu 1 Bandung City with a sample of 40 class V students. Data collection was carried out using an instrument in the form of a learning motivation questionnaire with a Likert scale model. The results showed that there were differences in students' learning motivation, seen from the average learning outcomes in the group that used the Self. model approach Regulated Learning has a larger average (209.15) than the group that does not use the Self-Regulated Learning model approach (199.25). From the results of hypothesis testing using the t-test at a 95% confidence level, it was found that there were differences in learning motivation between students who applied the Self-Regulated Learning model approach and students without the Self-Regulated Learning model approach. It can be concluded that the application of the Self-Regulated Learning model approach has a significant effect on students' learning motivation.*

**Keywords:** *Self-Regulated Learning Model Approach, Learning Motivation, Physical Education*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan motivasi belajar siswa SD setelah diterapkannya pendekatan model Self-Regulated Learning. Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan desain penelitian posttest only control design. Penelitian ini dilakukan di SD Negeri Cisitu 1 Kota Bandung dengan sampel siswa kelas V yang berjumlah 40 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan instrumen berupa angket motivasi belajar dengan model skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perbedaan motivasi belajar siswa, dilihat dari rata-rata hasil belajar pada kelompok yang menggunakan pendekatan model Self-Regulated Learning memiliki rata-rata yang lebih besar (209,15) dari pada kelompok yang tidak menggunakan pendekatan model Self-Regulated Learning (199,25). Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji t pada taraf kepercayaan 95 % didapatkan bahwa terdapat perbedaan motivasi belajar antara siswa yang diterapkan pendekatan model Self-Regulated Learning dengan siswa yang tanpa pendekatan model Self-Regulated Learning. Dapat disimpulkan bahwa dengan penerapan pendekatan model pembelajaran Self-Regulated Learning memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa.

**Kata kunci:** *Pendekatan model Self Regulated Learning, Motivasi belajar, Pendidikan jasmani*



## PENDAHULUAN

Upaya peningkatan mutu pendidikan jasmani di Indonesia khususnya di sekolah dasar terus menerus dilakukan. Upaya dilakukan dalam berbagai kegiatan dan program, mulai dari upaya meningkatkan mutu guru sekolah dasar yang menjadi ujung tombak di sekolah- sekolah dalam proses pembelajaran, melakukan penelitian dan penerapan berbagai model pembelajran, hingga perubahan kurikulum seperti yang saat ini sedang dilakukan melalui perubahan kurikulum nasional tahun 2004 kepada Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP).

Perubahan Kurikulum yang sering dilakukan pada saat ini bukanlah satu-satunya solusi dalam menangani permasalahan peningkatan mutu pendidikan jasmani di sekolah dasar, tetapi hanya salah satu faktor yang mendorong perubahan yang sifatnya mendasar, termasuk mendorong perubahan paradigma yang membelenggu semua pihak yang terlibat dalam proses pendidikan, termasuk guru. Bahkan, dalam kondisi saat ini, perubahan kurikulum saja diasumsikan tidak akan membantu banyak dalam upaya perubahan mutu tersebut. Karena walaupun sering kali terjadi perubahan kurikulum tetapi kenyataan di lapangan masih banyak sekali guru pendidikan jasmani yang menggunakan dan menerapkan model pembelajaran lama yang masih bersifat monolog dan pasif dalam mengajar serta masih banyak memiliki kekurangan. Sehingga, walaupun sering kali adanya perubahan kurikulum tetapi kurang memberikan dampak yang signifikan dalam upaya peningkatan mutu pendidikan jasmani.

Hasil survei the British Council (Sukandi, U. Karhami SKA, Maskur, 2000) terhadap 192 guru SD diketahui bahwa 63,5 % masih menganggap mengajar sebagai kegiatan mentransfer informasi dan hanya 5,2 % yang menganggap mengajar sebagai menciptakan kondisi sehingga peristiwa siswa belajar dapat berlangsung. Barangkali karena pandangan ini, kegiatan mengajar lebih sering tampak sebagai kegiatan menceramahi.

Kondisi saat ini di lapangan, metode pembelajaran yang digunakan oleh pendidik masih lekat dengan warna behavioristik, siswa sering diperlakukan seperti sebuah benda pasif yang proses hidupnya tergantung pada elemen-elemen di luar dirinya. Pengembangan materi ajar yang digunakan dalam buku ajar yang ada selama ini lebih terkonsentrasi pada pengembangan aspek psikomotoriknya saja, sementara aspek kognitif dan afektif masih terabaikan.

Selain itu, interaksi dalam proses belajar mengajar di sekolah dasar kerap kali bersifat monolog. Guru masih lebih banyak berperan sebagai perekayasa tingkah laku siswa, proses pembelajaran lebih berpusat pada guru, siswa lebih banyak dituntut untuk menyesuaikan semua aktivitasnya dengan lingkungan belajar yang ada, siswa lebih banyak melaksanakan aktivitas jasmani sesuai dengan instruksi guru, siswa kurang diberi kesempatan untuk mengembangkan kemandirian, tanggung jawab, dan motivasi dirinya. Dengan begitu menyebabkan siswa menjadi malas mengikuti pelajaran serta tidak termotivasi untuk belajar. Sedangkan dalam pelaksanaannya, pendidikan jasmani di sekolah yang dilakukan oleh siswa harus dilakukan dengan motivasi tinggi, karena motivasi memegang peranan penting dalam kegiatan belajar.

Salah satu solusi untuk mengatasi masalah tersebut adalah melakukan penelitian dan menerapkan model pembelajaran baru yang efektif dan efisien serta mampu menumbuhkan motivasi belajar siswa. Mengapa perlu model pembelajaran yang mampu menumbuhkan motivasi siswa? karena dalam proses belajar, motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tak akan mungkin melakukan aktivitas belajar.

Menurut Maslow (1943-1970) yang dikutip Djamarah (225:115) sangat percaya bahwa tingkah laku manusia dibangkitkan dan diarahkan oleh kebutuhan-kebutuhan tertentu, seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, rasa cinta, penghargaan, aktualisasi diri, mengetahui dan mengerti, dan kebutuhan estetik. Kebutuhan-kebutuhan inilah

yang mampu memotivasi tingkah laku seseorang. Motivasi berasal dari bahasa Latin, yaitu "movere" yang berarti dorongan atau daya penggerak.

Motivasi diartikan sebagai suatu kondisi yang menggerakkan individu untuk mencapai suatu tujuan atau beberapa tujuan dari tingkat tertentu atau dengan kata lain motivasi itu yang menyebabkan timbulnya semacam kekuatan agar individu itu berbuat, bertindak, atau bertingkah laku, (Effendi, 1984).

Salah satu alternatif model pembelajaran untuk mengatasi masalah tersebut, yaitu dengan penerapan pendekatan model *Self-Regulated Learning*. *Self-Regulated Learning* atau pengelolaan diri dalam belajar merupakan suatu strategi belajar. Strategi pengelolaan diri dalam belajar ini berkembang dari teori triadik kognisi sosial dari Bandura (Zimmerman dan Martinez Pons, 1990) yang merupakan hasil dari struktur kausal yang interdependen dari aspek-aspek yang meliputi perilaku (*behavior*), pribadi (*person*), dan lingkungan (*environment*) (Bandura, 1997).

Schiefele dan Pekrun (dalam Baumert, dkk, 2002) mendefinisikan pengelolaan diri dalam belajar sebagai bentuk belajar individual dengan bergantung pada motivasi belajar mereka, secara otonomi (mandiri) mengembangkan pengukuran (kognisi, metakognisi dan perilaku) dan memonitor kemajuan belajarnya.

McCombs dan Morzano (dalam Paris dan Winograd, 2002) secara rinci mendeskripsikan konsep pengelolaan diri dalam belajar sebagai berikut:

Siswa yang melaksanakan pengelolaan diri dalam belajar mengambil tanggung jawab terhadap kegiatan belajar mereka. Mereka mengambil alih otonomi untuk mengatur dirinya. Mereka mendefinisikan tujuan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapinya dalam mencapai tujuan-tujuannya, mengembangkan standar tingkat kesempurnaan dalam pencapaian tujuan, dan mengevaluasi cara yang paling baik untuk mencapai tujuannya. Mereka memiliki jalan alternatif atau strategi untuk mencapai tujuan dan beberapa strategi untuk mengoreksi kesalahannya dan mengarahkan kembali dirinya ketika perencanaan yang dibuatnya tidak berjalan. Mereka mengetahui kelebihan dan kekurangannya dan mengetahui bagaimana cara memanfaatkan-kannya secara produktif dan konstruktif. Siswa yang melaksanakan pengelolaan diri dalam belajar juga mampu untuk membentuk dan mengelola perubahan.

Berdasarkan definisi yang dinyatakan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pengelolaan diri dalam belajar merupakan suatu kegiatan belajar yang melibatkan aspek metakognisi, motivasi dan perilaku siswa dalam melaksanakan kegiatan belajar. Keterlibatan aspek motivasi berupa pengarahan perilaku untuk mencapai kegiatan belajar.

Siswa yang melibatkan aspek-aspek metakognisi, motivasi dan perilaku dalam melaksanakan kegiatan belajarnya akan cenderung untuk menjadi otonom dalam melaksanakan kegiatan belajar. Mereka pada umumnya lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya karena mereka menyadari bahwa hanya atas usaha mereka sendirilah tujuan belajar mereka dapat dicapai.

Ada tiga komponen teoretis yang menggambarkan proses regulasi diri dalam pendidikan jasmani, yaitu strategi belajar (*learning strategi*), strategi pengelolaan (*management strategi*), dan pengetahuan tentang belajar atau *knowledge of learning* (Kermarrec, dkk. 2004). Strategi belajar merupakan strategi utama yang mengindikasikan tentang cara siswa memilih dan memproses informasi yang disajikan dalam pelajaran. Strategi pengelolaan adalah strategi pendukung yang merepresentasikan tentang bagaimana siswa secara mental mengorganisasi lingkungan belajar dan memfasilitasi pemrosesan informasi. Adapun pengetahuan tentang belajar berkenaan dengan informasi umum yang digunakan oleh siswa untuk menjelaskan cara-cara strategik dalam belajar.

Tiga komponen teoretis tersebut yang mendukung dan membantu dalam proses kebebasan berpikir siswa dan membuat siswa memahami konsep yang sedang

dipelajari, sehingga siswa dapat menggali berbagai informasi, dan siswa dapat belajar lebih mandiri, bertanggung jawab, dan termotivasi dari konsep yang ditemukan atau yang dia terima untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkannya, serta dapat mendorong siswa dan guru lebih kreatif dan inovatif dalam memodifikasi alat bantu yang dibutuhkan sesuai dengan ketersediaan di lingkungan sekitar.

### METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian dengan metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (treatment) tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2006: 80). Pendapat yang sama dikemukakan oleh Ridwan (2004: 50) bahwa: "Penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat." Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VA dan VB Sekolah Dasar Negeri Cisitu 1 Kota Bandung tahun ajaran 2009/2010 yang terdiri dari 40 orang kelas VA dan 40 orang kelas VB. Dalam penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan ialah dengan menggunakan angket atau kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2007: 199). Langkah-langkah yang ditempuh dalam pengolahan data penelitian ini meliputi (1) mengumpulkan data dengan menyebarkan angket yang sudah diisi oleh responden; (2) menguji normalitas dan homogenitas data; (3) perhitungan pengolahan data menggunakan Uji-t. Ini dilakukan karena peneliti akan membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang dijadikan sampel dalam penelitian, adapun analisis statistik yang digunakan adalah uji perbedaan dua rata-rata karena peneliti sudah menggunggungulkan kelompok eksperimen sehingga dilakukan uji satu pihak.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan diatas diperoleh -hitung kelompok pembelajaran dengan menggunakan model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning* (kelompok eksperimen) dan kelompok yang menggunakan model pembelajaran konvensional (kelompok kontrol) adalah 15,9, sedangkan untuk nilai -tabel dengan peluang 0,95 dan dk = 38 pada taraf signifikasi  $\alpha = 0,05$  adalah 2,144. Artinya  $t$  hitung (15,9) >  $t$  tabel (2,144). Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa dengan penerapan pendekatan model pembelajaran *Self-Regulated Learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa diterima. Artinya terdapat perbedaan tingkat motivasi belajar siswa yang diajar dengan menggunakan model pembelajaran berdasarkan pendekatan *Self-Regulated Learning* lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan konvensional.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara statistika serta hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian pengaruh model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning* terhadap motivasi belajar siswa ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelompok yang diterapkan model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning*. Sehingga terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang menggunakan model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning* dengan kelompok yang tidak menggunakan model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning* (menggunakan model pembelajaran konvensional), di tunjukkan dengan adanya peningkatan motivasi belajar pada kelompok yang menggunakan model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning*. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan uji kesamaan dua rata-rata (satu pihak) dimana hasil dari perhitungan tersebut menunjukkan -hitung sebesar 15,9, sedangkan angka untuk -tabel sebesar 2,144. Dengan demikian perlu

diterapkan model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning* dalam kegiatan belajar mengajar, karena dengan penerapan model pendekatan belajar *Self-Regulated Learning* siswa termotivasi untuk melakukan kegiatan pembelajaran sehingga siswa dapat fokus terhadap penyampaian materi yang diberikan sehingga tujuan dari pembelajaran yang telah ditetapkan tersebut dapat tercapai dengan maksimal. Dengan hasil perhitungan diatas terlihat jelas bahwa dengan penerapan model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning* berpengaruh terhadap motivasi siswa dalam belajar.

Berdasarkan pernyataan di atas, peneliti menemukan temuan dari pengaruh penerapan model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning* terhadap motivasi belajar siswa SDN Ciritu selama penelitian ini berlangsung. Karena dalam penerapan model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning* ini melibatkan aspek motivasi dalam belajar, berupa pengarahan perilaku untuk mencapai kegiatan belajar. Siswa yang melibatkan aspek motivasi dalam melaksanakan kegiatan belajarnya ini lebih cenderung untuk bersikap mandiri dalam melaksanakan kegiatan belajar dan lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya karena mereka menyadari bahwa hanya atas usaha mereka sendirilah tujuan belajar mereka dapat dicapai dan untuk mencapai tujuan belajar tersebut mereka harus mempunyai dan menumbuhkan motivasi yang kuat agar dapat mencapai target yang diharapkan. Karena dalam proses belajar, motivasi sangat diperlukan, sebab seseorang yang tidak mempunyai motivasi dalam belajar, tidak akan mungkin dapat melakukan aktivitas atau kegiatan belajar sehingga tidak sampai pada tujuan dari belajar itu sendiri. Dalam model pendekatan *Self-Regulated Learning* ini siswa dituntut untuk mampu mempunyai dan menumbuhkan motivasi dalam diri siswa itu sendiri untuk dapat melaksanakan kegiatan belajar serta untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan.

Hal ini diperkuat oleh pendapat dari Kamlesh dan Gunarsa. Menurut Kamlesh (1983) dan Gunarsa (1989: 103) menjelaskan bahwa kondisi dan faktor yang mempengaruhi motivasi dalam pendidikan jasmani dan olah raga adalah sebagai berikut:

1. Sehat fisik dan mental

Kesehatan fisik-psikis merupakan faktor yang memungkinkan motivasi dapat berkembang. Dengan fisik dan psikis siswa dapat meningkatkan motivasi mereka untuk belajar dengan lebih bergairah dan bersemangat.

2. Lingkungan yang sehat dan menyenangkan

Udara yang segar dan sehat, sinar matahari yang cukup, suhu yang normal, dan keadaan sekitar yang menarik merupakan faktor pendorongnya motivasi.

3. Fasilitas lapangan dan alat yang baik untuk pembelajaran

Lapangan yang menarik dan rata, alat-alat yang memadai akan memperkuat motivasi.

4. Program pendidikan jasmani yang menuntut aktivitas

Perkembangan siswa pada dasarnya membutuhkan aktivitas karena seorang siswa tidak senang akan kegiatan pembelajaran yang lamban dan banyak bicara, akan tetapi seorang siswa akan menyukai sebuah permainan dan pertandingan yang Sangat menarik karena akan memberikan motivasi yang tinggi.

5. Metode mengajar

Dengan pemilihan metode belajar yang sesuai akan membantu motivasi dalam proses belajar. Sebaiknya dalam proses belajar, seorang guru harus memulai dari yang diketahui hingga yang tidak diketahui dan dari yang pasti ke yang tidak pasti. Prinsip ini merupakan kunci belajar yang baik dan merupakan faktor yang dapat memotivasi siswa dalam belajar

Jadi dengan menggunakan model pembelajaran yang tepat dan sesuai dapat membantu dalam meningkatkan motivasi siswa dalam belajar. Model pendekatan yang

dapat meningkatkan motivasi belajar itu adalah model pendekatan pembelajaran *Self-Regulated Learning*, sebagaimana yang telah dijelaskan secara rinci diatas dan pada bahasan sebelumnya. Dengan demikian dengan penerapan pendekatan model pembelajaran *Self-Regulated Learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi siswa mempengaruhi siswa untuk belajar kearah yang lebih baik. Sehingga terjadi perbedaan motivasi belajar antara siswa yang diterapkan dengan pendekatan model *Self-Regulated Learning* dengan siswa yang tanpa menggunakan pendekatan model *Self-Regulated Learning*.

### SIMPULAN

Sesuai dengan rumusan masalah, hipotesis penelitian, hasil pengolahan data dan analisis data yang telah dilakukan, maka kesimpulan penelitian ini adalah dengan penerapan pendekatan model pembelajaran *Self-Regulated Learning* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi belajar siswa diterima. Artinya terdapat perbedaan tingkat motivasi belajar siswa yang diajar dengan menggunakan model pembelajaran berdasarkan pendekatan *Self-Regulated Learning* lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan konvensional.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy. The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman And Company.
- Bandura, Albert. (1976). Self-Reinforcement: Theoretical and Methodological Considerations. *Journal of Departement of Psikology*, Stanford Univercity.
- Barrow, M.H. (1983). *Man, and Movement Principles of Physical Education. Physical Education--Its Philosophic Bases*. Philadelphia: Lea & Febiger
- Effendi, Utsman. (1984). *Pengantar Psikologi*. Bandung: Angkasa.
- Kermarrec, G., Todorovich, J.R., dan Fleming, D.S. (2004). An Investigation of the Self-Regulation Componens Student Employ in Physical Education Setting. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23 (2), 142.
- Muhidin, Ali S. dan Abdurahman, Maman. (2007). *Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur Dalam Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia
- Ridwan. (2004). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru-Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta
- Zimmerman, B. J. (1989). Social Cognitive Views of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-Regulated Learning and Academic Performance: An Overview. *Educational Psychologist*, 25 (1), 3-17.
- Zimmerman, B. J & Kitsantas, A. (1996). Self-Regulated Learning of a Motoric Skill: The Role of Goal Setting and Self-Monitoring. *Journal of Applied Sport Psychology*, (8), 60-75.