

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PENGENDALIAN DIRI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh.

NADILA NURUL FAUZIAH

2002146

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI

FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2024

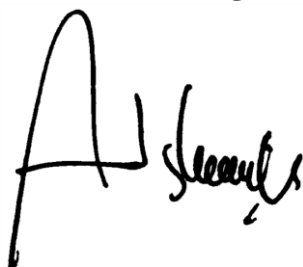
LEMBAR PENGESAHAN
NADILA NURUL FAUZIAH

2002146

PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PENGENDALIAN DIRI

Disetujui dan disahkan dosen pembimbing:

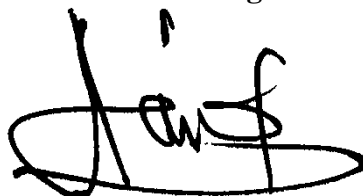
Pembimbing I



dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd.

NIP: 197103282000121001

Pembimbing II



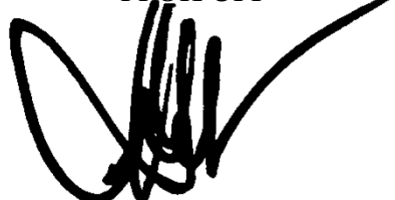
Dr. Asep Sumpena, S.Pd., M.Pd

NIP: 198605032015041001

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

FPOK UPI



Dr. Carsiwan M.Pd

NIP. 197101052002121001

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PENGENDALIAN DIRI**

Oleh.

NADILA NURUL FAUZIAH

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

©Nadila Nurul Fauziah 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2023

Hak cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak
seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya
tanpa ijin dari penulis

Nadila Nurul fauziah, 2024
***PENGARUH SELF-REGULATED LEARNING DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI
TERHADAP PENGENDALIAN DIRI***
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PENGENDALIAN DIRI” ini dengan seluruh isinya adalah benar benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara – cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2023

Yang membuat pernyataan,

Nadila Nurul Fauziah

2002146

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, Karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penyusunan skripsi yang berjudul “PENGARUH *SELF- REGULATED LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PENGENDALIAN DIRI” dapat diselesaikan guna memenuhi syarat dalam menyelesaikan Pendidikan pada jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari masih ada kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mohon maaf atas segala kekurangan dan mengharapkan kritikan serta saran yang membangun dari berbagai pihak untuk penulis. Penulis mengucapkan terimakasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan makalah ini semoga kebaikan dibalas oleh Tuhan Yang Maha Esa. Semoga skripsi yang sederhana ini dapat membangun bagi para pembaca dan mampu memberikan kontribusi serta manfaat yang positif terhadap semua karya tulis lainnya.

Bandung, Desember 2023

Yang membuat pernyataan,

Nadila Nurul Fauziah

2002146

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT. Alhamdulillah atas kemudahan dan kekuatan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Penulis banyak mendapatkan bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini perkenankan penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar besarnya kepada:

1. Bapak dr.Lucky Angkawidjaja R, M.Pd. Selaku Dosen pembimbing I yang selalu membimbing, memberikan arahan, serta dorongan bagi Penulis dalam penyelesaian tugas.
2. Bapak Dr. Asep Sumpena, S.Pd., M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik serta Dosen pembimbing II yang selalu membimbing, memberikan arahan, serta dorongan bagi Penulis dalam penyelesaian tugas
3. Bapak Prof. Dr. H. M. Solehuddin, M.Pd., M.A. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia
4. Bapak Prof. H. Rd Boyke Mulyana, M.Pd . Selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan prasarana selama perkuliahan sampai proses penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. Carsiwan M.Pd Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI Bandung
6. Staf dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
7. Kepada Orang Tua tercinta Bapak Budi Asmara dan Ibu Leni Marliyani yang senantiasa memberikan dukungan, penguatan, dan doa yang secara terus menerus sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Universitas Pendidikan Indonesia
8. Bapak Dr. Yayat Hidayat selaku Bapak Kepala sekolah SMP Negeri 3 Ciparay yang sudah memberikan izin untuk melakukan penelitian.

9. Bapak Toni Rustiana S.Pd serta Bapak Nce Kamil S.Si selaku guru olahraga SMP Negeri 3 Ciparay yang sudah membimbing serta membantu pelaksanaan penelitian.
10. Ibu Lusy Fajarwati S,Pd selaku guru pamong Kampus Mengajar yang telah memberikan arahan serta bimbingan dorongan dalam penyelesaian tugas.
11. Dwi Juliansyah ANT IV yang selalu memberikan semangat moral dan selalu memberikan dukungan serta arahan dalam menyelesaikan skripsi.
12. Terimakasih kepada teman – teman saya kelas PJKR C 2020 yang sudah memberikan dukungan terhadap penulis dalam menulis skripsi.
13. Terimakasih kepada keluarga besar DPM HMP PJKR UPI 2022-2023 yang telah memberikan pengalaman organisasi yang berharga kepada penulis.

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada pihak – pihak yang sudah membantu penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

ABSTRAK

PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DALAM PENDIDIKAN JASMANI TERHADAP PENGENDALIAN DIRI

Nadila Nurul Fauziah

fauziahnadila49@upi.edu

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: dr.Lucky Angkawidjaja R, M.Pd

Pembimbing II: Dr. Asep Sumpena, S.Pd., M.Pd

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah, metode eksperimen dengan jenis *one group pretest* dan *posttest design*. Adapun teknik dalam pengambilan sampel ini yaitu *cluster random sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 32 siswa kelas VIII D di SMPN 3 Ciparay. Instrumen yang digunakan yaitu *Short Self-Regulated Learning (SSRQ)*. Adapun proses pengujian ini menggunakan bantuan *microsoft excel 2016* dan *IBM SPSS 26*. Hasil yang diperoleh dari penelitian ini bahwa terdapat pengaruh *self-regulation learning* terhadap pengendalian diri siswa dari proses pembelajaran pendidikan jasmani dengan menggunakan *IBM SPSS 26* yaitu menunjukan angka yang signifikan antara nilai *pretest* 107.4688 dan *posttest* 120.0625 dengan nilai Sig. (2-tailed) $p =$ sebesar $0.000 < 0.05$. Dengan begitu terdapat pengaruh yang signifikan *self-Regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri.

Kata Kunci: Pengendalian diri, Proses Belajar Pendidikan Jasmani, *Self-regulated learning*

ABSTRACT
**THE EFFECT OF SELF-REGULATED LEARNING IN PHYSICAL
EDUCATION ON SELF-CONTROL**

Nadila Nurul Fauziah

fauziahnadila49@upi.edu

PJKR Study Program, Indonesian University of Education

Advisor I: dr.Lucky Angkawidjaja R, M.Pd

Supervisor II: Dr. Asep Sumpena, S.Pd., M.Pd

This study aims to determine the effect of self-regulated learning in physical education learning on self-control. The method used in this study is the experimental method with a one group pretest and posttest design. As for the technique in the appearance of this sample, it's cluster random sampling. The sample in this study consisted of 32 students of the eighth grade at SMPN 3 Ciparay. The instrument used is Short Self-Regulated Learning (SSRQ). This testing process uses Microsoft Excel 2016 and IBM SPSS 26. The results obtained from this research show that there is an influence of self-regulation learning on students' self-control in the physical education learning process using IBM SPSS 26, which shows a significant number between the pretest value of 107.4688 and the posttest value of 120.0625 with a Sig value. (2-tailed) $p = 0.000 < 0.05$. In this way, there is a significant influence of self-regulated learning in physical education learning on self-control

Keywords: Physical education learning process, self-regulated learning, self-control

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMAKASIH.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian.....	4
1.5 Manfaat Penelitian.....	4
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.5.2 Manfaat Praktis	4
1.6 Struktur Organisasi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Pendidikan Jasmani	6
2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani.....	7
2.3 Model Pembelajaran.....	7

2.4 Pengendalian diri.....	8
2.4.1 Pengertian Dan Konsep Pengendalian Diri	8
2.4.2 Aspek- aspek Pengendalian Diri.....	9
2.4.3 Jenis – jenis pengendalian diri	11
2.4.4 Faktor – faktor Pengendalian diri	11
2.5 <i>Self-Regulated Learning</i>	13
2.5.1 Pengertian <i>Self-Regulated Learning</i>	13
2.5.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	15
2.5.3 Strategi <i>Self-Regulated Learning</i>	16
2.5.4 Aspek-Aspek <i>Self- Regulated</i>	16
2.6 Penelitian Terdahulu.....	18
2.7 Kerangka berpikir	19
2.8 Hipotesis Penelitian.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Metode Penelitian.....	21
3.2 Desain Penelitian.....	23
3.3 Partisipan.....	24
3.4 Subjek Penelitian.....	25
3.5 Populasi dan Sampel.....	25
3.5.1 Populasi.....	25
3.5.2 Sampel	25
3.5.3 Instrumen Penelitian	26
3.6.1 Skala Regulasi Diri Versi Singkat (<i>SSRQ</i>)	28
3.7 Prosedur Penelitian.....	29
3.8 Teknik Pengumpulan Data	30

3.8.1 Instrumen kuesioner atau angket	30
3.8.2 Dokumentasi	31
3.9 Analisis Data	31
3.9.1 Analisis Deskriptif.....	31
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Analisis Deskriptif.....	33
4.2 Uji Prasyarat Analisis Data	36
4.2.1 Uji Normalitas	36
4.2.2 Uji Homogenitas	37
4.2.3 Uji Hipotesis.....	37
4.3 Pembahasan Hasil Penelitian	39
4.4 Diskusi Temuan.....	41
4.5 Keunggulan Penelitian	42
4.6 Keterbatasan Penelitian.....	42
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	43
5.1 Kesimpulan	43
5.2 Implikasi.....	43
5.3 Rekomendasi.....	43
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kuesioner Kisi – kisi <i>short self-regulated Questionnaire</i>	28
Tabel 3.2 Skoring Butir Aitem <i>Short Self- regulation Questionnaire</i>	29
Tabel 4.1 Data Hasil Statistik Deskriptif	33
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>One sample Kolmogorov -Smirnov Test</i>	36
Tabel 4.3 Uji Homogenitas <i>Levene Statistic</i>	37
Tabel 4.4 Uji Hipotesis <i>Paired Sample T-Test</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	19
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	22
Gambar 3.2 Desain Penelitian.....	23
Gambar 3.3 Desain <i>One Group Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	23
Gambar 4.1 Grafik N-Gain	34

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1	47
LAMPIRAN 2	54
LAMPIRAN 3	55
LAMPIRAN 4	56
LAMPIRAN 5	58
LAMPIRAN 6	66
LAMPIRAN 7	68
LAMPIRAN 8	68
LAMPIRAN 9	69
LAMPIRAN 10	70
LAMPIRAN 11	148
LAMPIRAN 12	150

DAFTAR PUSTAKA

- Addie, M. (n.d.). Pengembangan Model Pembelajaran Endang Mulyatiningsih.
- Aimah, S., & Ifadah, M. (2013). *Pengaruh Self Regulated Learning* terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 21–24.
- Aji, G. L. (2016). *Self-Regulated Learning* pada Mahasiswa Tahun Pertama. Skripsi. bangun 2012. (n.d.). Bangun, Sabaruddin Yunis. 2012. “Analisis Tujuan Materi Pelajaran Dan Metode Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani.” *Jurnal Cerdas Sifa 1* (1): 1–10., 1–10.
- Block dan Block (Lazarus, 1976) dan, & Rosenbaum, M. (1980). Rosenbaum1980. *Behavior Therapy*, 121(11), 109–121.
- Carey, K. B., Neal, D. J., & Collins, S. E. (2004). *A psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. Addictive Behaviors*, 29(2), 253–260.
- Chen, Y. H., & Lin, Y. J. (2018). *Validation of the short self-regulation questionnaire for Taiwanese college students (TSSRQ). Frontiers in Psychology*, 9(MAR), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00259>
- Darajat, J., & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung: CV. Bintang Warliartika.
- Dwi Marsela, R., & Supriatna, M. (2019). Kontrol Diri: Definisi dan Faktor. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling
- Ennis, C. D., & Ennis, C. D. (2012). *Curriculum : Forming and Reshaping the Vision of Physical Education in a High Need , Low Demand World of Schools Curriculum : Forming and Reshaping the Vision of Physical Education in a High Need , Low Demand World of Schools*. January 2015, 37–41. <https://doi.org/10.1080/00336297.2006.10491871>
- Farichah, L. (2012). hubungan antara *self regulated learning* dengan tingkat prestasi belajar mata pelajaran khusus siswa kelas IX unggulan Mts mambaus sholihin gresik. 12–53.
- H Kara, O. A. M. A. (2014). Kontrol Diri. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 7(2), 107–115.
- Hamonangan, R. H., & Widiyanto, S. (2019). Pengaruh *Self Regulated Learning* Dan *Self*

- Control Terhadap Hasil Belajar Bahasa Indonesia. Jurnal Dimensi Pendidikan Dan Pembelajaran*, 7(1), 5–10.
<https://doi.org/10.24269/dpp.v7i1.1056>
- Izzuddin, D. A., Gemael, Q. A., & Fauzi, S. (2020). Hubungan Kebugaran Jasmani Siswa dengan Keterampilan Passing dalam Pembelajaran Sepak Bola Kelas VII di SMPN 1 Purwasari. *Sport, Physical Education, and Empowerment*, 3(1), 7–12.
- Jagad, H. K. M., & Khoirunnisa, R. N. (2018). Hubungan antara Efikasi Diri dengan *Self Regulated Learning* Pada Siswa SMPN X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1–6.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/26184>
- Klien, S. (2020). *Urban migrants in rural Japan: Between agency and anomie in a post-growth society*. Suny Press.
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (2010). *Journal of Applied Sport Psychology Self-Regulated Learning of a Motor Skill Through Emulation and Self-Control Levels in a Physical Education Setting*. November 2014, 37–41.
<https://doi.org/10.1080/10413201003664681>
- Kolovelonis, A., Goudas, M., Hassandra, M., & Dermitzaki, I. (2012). *Self-regulated learning in physical education: Examining the effects of emulative and self-control practice. Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 383–389.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.005>
- Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee, and K. C. M., & Dien et al., 2013. (2008). *NIH Public Access Self control*. *Bone*, 23(1), 1–7.
<https://doi.org/10.1177/0963721413480170>
- Mulyana, E., Mujidin, M., & Bashori, K. (2015). Peran Motivasi Belajar, *Self-Efficacy*, dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap *Self-Regulated Learning* pada Siswa. *Psikopedagogia Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 165.
<https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i2.4480>
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). *A follow-up psychometric analysis of the self-regulation questionnaire. Psychology of Addictive Behaviors*, 19(4), 414–422.
<https://doi.org/10.1037/0893-164X.19.4.414>
- Permendikbud. (2018). Permendikbud RI Nomor 37 tahun 2018 tentang Perubahan atas

- Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 24 tahun 2016 tentang Kompetensi Inti dan Kompetensi Dasar Pelajaran pada Kurikulum 2013 pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. *JDIH Kemendikbud*, 2025, 1–527.
- Pintrich, P. R., & Zusho, A. (2002). *The development of academic self-regulation: The role of cognitive and motivational factors*. In *Development of achievement motivation* (pp. 249–284). Elsevier.
- Puustinen, M., & Pulkkinen, L. (2001). *Models of Self-regulated Learning: A review*. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 45(3), 269–286. <https://doi.org/10.1080/00313830120074206>
- Sarafiono, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=yPODBgAAQBAJ>
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Sukestiyarno, Y. L., & Agoestanto, A. (2017). Batasan prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas pada model regresi linear. *Unnes Journal of Mathematics*, 6(2), 168–177.
- Sutikno. (2015). Kontribusi *self regulated learning* dalam pembelajaran. *Kontribusi Self Regulated Learning Dalam Pembelajaran*, 4(1), 88–100.
- Utama, A. M. B., Yogyakarta, U. N., No, J. K., & Yogyakarta, K. (2011). Pembentukan karakter anak melalui aktivitas bermain dalam pendidikan jasmani. 8(April), 1–9.
- Zimmerman, B. J. (1989). *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning*. 81(3), 329–339.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (1997). *Developmental Phases in Self-Regulation : Shifting From Process Goals to Outcome Goals*. 89(1), 29–36.
- Zimmerman, B. J., & Zimmerman, B. J. (2010). *Self-Regulated Learning and Academic Achievement : An Overview Self-Regulated Learning and Academic Achievement : An Overview*. 1520. <https://doi.org/10.1207/s15326985ep2501>