

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Mempelajari keterampilan motorik dan gerakan adalah tujuan utama dari pendidikan jasmani. Namun sumber daya, bahan dan fasilitas waktu mengajar yang tersedia dan digunakan untuk pendidikan tubuh seringkali terbatas (Ennis & Ennis, 2012). Pendidikan jasmani yaitu bagian dari pendidikan pada umumnya. Pada dasarnya pendidikan jasmani dipengaruhi oleh kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotor dalam aktivitas jasmani. Dengan begitu adanya pendekatan penerapan model yang efektif yang digunakan agar dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat berjalan dengan baik, serta mampu memberikan peningkatan terhadap mutu pendidikan jasmani. Menurut penelitian sebelumnya (Kolovelonis et al., 2012) memberikan saran agar penelitian selanjutnya mengenai pengaruh *self-regulated learning* dalam pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri harus dilaksanakan ditingkat kelas menggunakan berbagai keterampilan pendidikan jasmani yang berbeda. Karena untuk meningkatkan kinerja siswa agar mampu melakukan pengendalian diri dalam belajar secara mandiri, dan memiliki peningkatan dalam hasil belajar, serta mampu mengembangkan agar dapat mencapai kesuksesan.

Dalam hal ini mengadopsi bahwa adanya perspektif kognitif sosial untuk mengetahui perkembangan *Self-Regulated* dari keterampilan olahraga dalam pendidikan jasmani. *Self-regulated learning* atau pengelolaan diri dalam pembelajaran merupakan salah satu strategi pembelajaran. Strategi manajemen diri dalam pembelajaran dikembangkan dari teori kognitif sosial Bandura (Zimmerman, 1989). Dalam hal ini *self-regulated learning* dapat meneliti perkembangan keterampilan motorik belajar mandiri dalam pendidikan jasmani. Dalam pengaturan belajar memiliki beberapa komponen, seperti motivasi, kepercayaan asal (*epistemic*) belajar, metakognisi, strategi belajar, dan pengetahuan sebelumnya (*prior knowledge*). Tentunya dalam belajar membutuhkan motivasi untuk membantu pembelajar mengambil usaha yang diperlukan untuk memonitor dan mengontrol belajar. Kepercayaan *epistemic* adalah apa yang pembelajar percaya tentang sifat dasar belajar (*nature of learning*).

Nadila Nurul fauziah, 2024

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Oleh karena itu metakognisi adalah kemampuan berpikir tentang pikiran (*thinking about thinking*), yakni kemampuan untuk memahami apa yang perlu dikerjakan dalam suatu keadaan yang diberikan. Tentunya metakognisi membantu pengaturan dengan memberikan pengetahuan tentang strategi belajar yang hendak digunakan.

Beberapa orang berpikir pengembangan keterampilan olahraga tidak hanya membutuhkan bakat bawaan tingkat tinggi, tetapi pengembangan keterampilan pengendalian diri dalam setiap aktivitas jasmani. Selain itu didalam permasalahan pada tingkat pengendalian diri siswa belum bisa mengarahkan sendiri praktiknya secara terstruktur dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani (Kolovelonis et al., 2012). Permasalahan dalam pengendalian diri siswa tersebut tidak dapat mempraktikkan terhadap praktik pendidikan jasmani, dikarenakan siswa tersebut dalam masa transisi yang dilihat dalam pertumbuhan PHV yaitu *Peak Height Velocity*, yaitu selama masa pertumbuhan yang cepat ini, kinerja fisik ditingkatkan melalui sejumlah perubahan yang menyertai peningkatan ukuran fisik yang cepat, seperti perubahan fisiologis. Selain itu gabungan dari perkembangan tersebut untuk melakukan tugas-tugas fisik yang relatif lebih baik bila dibandingkan dengan remaja yang belum berkembang, meskipun dengan kondisi diperhatikan oleh seorang guru. Pengendalian diri dalam hal ini menekankan bawah remaja yang sedang melakukan transisi dalam sebuah pembelajaran pendidikan jasmani tidak boleh dipaksakan karena apabila dipaksakan tidak mampu untuk mengendalikan dirinya atau emosional terhadap pembelajaran. (Mhatre V. Ho, Ji-Ann Lee & Dien et al., 2008).

Oleh karena itu, penilaian pembelajaran mandiri sangat menyenangkan di kelas olahraga. Dari perspektif kognitif sosial, siswa secara efektif menguasai keterampilan, kemudian pada tingkat pengendalian diri, siswa menguasai keterampilan dan mampu beradaptasi serta mampu mengembangkan gaya penampilan mereka yang khas. Ketika mereka melewati empat tahap secara bergantian yaitu observasi, simulasi, pengendalian diri pada tingkat observasi. Siswa memperhatikan penampilan sang model dan mengikuti instruksi verbalnya serta menangkap elemen kunci dari keterampilan baru. (Puustinen & Pulkkinen,

2001)&(Zimmerman & Kitsantas, 1997). Keyakinan motivasi siswa mampu memainkan peran dalam pengembangan belajar mandiri *Self-regulated*.

Tingkat pengendalian diri merupakan sumber motivasi dalam reaksi diri yang berasal dalam proses pencapaian tujuan. Pada tingkat *self-regulated* kesenangan siswa berpartisipasi dalam tugas belajar. Siswa berlatih keterampilan yang mencoba untuk meniru pola gerakan, umumnya model memasukan ke dalam latihan pribadi mereka. Dengan begitu pembelajaran mandiri terhadap pengendalian diri dan siswa harus dikembangkan dalam berbagai keterampilan dengan karakteristik berbeda agar siswa mampu mengendalikan dalam proses pembelajaran. Dalam hal ini adanya keterbatasan dari tujuan proses dan kinerja yang memperluas tingkat serta umpan balik sosial (Kolovelonis et al., 2010).

Penggunaan terhadap pengendalian diri ini telah dikemukakan untuk memprediksi bentuk pengaturan diri lainnya dalam penelitian sebelumnya (Zimmerman, 1989). Dengan begitu *self-regulated learning* diperlukan dalam pengembangan pengendalian diri terhadap hasil keterampilan belajar mandiri *self-regulated* diterapkan melalui metakognisi, motivasi, dan perilaku untuk mencapai tujuan pembelajaran. (Aimah & Ifadah, 2013). Dalam pengaturan diri yaitu proses mengubah, mengamati pikiran sendiri. Dengan demikian *self-regulated learning* merupakan perpaduan dari kemampuan dan keinginan yang dimiliki oleh seorang siswa. Oleh karena itu permasalahan dalam *self-regulated learning* dengan pengendalian diri yaitu belum mampu menguasai pembelajaran pendidikan jasmani dengan belajar sendiri dan kemampuan mengendalikan dirinya.

Dengan beberapa aspek yang telah dijelaskan *self-regulated* memiliki peran penting terhadap perkembangan siswa dalam metakognitif behavior dan motivasi dalam pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri selama proses pembelajaran berlangsung. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas betapa pentingnya mengenai pengendalian diri terhadap proses belajar, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *self-regulated learning* dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Terhadap Pengendalian diri”.

## 1.2 Batasan Masalah

1. Pengujian ini memfokuskan pengaruh dari *self-regulated learning* dan pengendalian diri dalam pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah.
2. Variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini yaitu pengendalian diri dan untuk variabel bebas (Independen) *Self-regulated learning*.

## 1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dipaparkan diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh *self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri?

## 1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Self-regulated learning* dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri.

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1.5.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan memberikan landasan bagi peneliti lain dalam melakukan penelitian lain yang sejenis dalam rangka memperkaya pengetahuan ilmu.

### 1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi sekolah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan terhadap penelitian pengaruh *self-regulated learning* terhadap pengendalian diri dalam keterampilan pembelajaran pendidikan jasmani
2. Bagi guru, memperoleh sumber yang mampu membantu dalam mengatasi permasalahan pembelajaran mengenai *self-regulated learning* terhadap pengendalian diri dalam keterampilan.
3. Bagi siswa, dapat menjadi pengetahuan dan pemahaman untuk meningkatkan keterampilan melalui pendekatan *self-regulated learning*.
4. Bagi peneliti, dapat menambah pengetahuan untuk *self-regulated learning* dalam pendidikan jasmani terhadap pengendalian diri.

## 1.6 Struktur Organisasi

Struktur organisasi skripsi ini yaitu suatu gambaran lebih jelas dari keseluruhan skripsi yang dapat disajikan dalam bentuk organisasi-organisasi dalam sebuah penelitian yaitu sebagai berikut:

### 1. Bab I Pendahuluan

Struktur organisasi bab I ini berisi tentang latar belakang penelitian, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan struktur organisasi.

### 2. Bab II Kajian Pustaka

Berisikan tentang uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang penting. Kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, serta hipotesis, bab II terdiri dari pembahasan teori-teori serta konsep dan turunannya dalam bidang yang dikaji.

### 3. Bab II Metode Penelitian

Berisikan metode penelitian. Pada bab ini peneliti menjelaskan proses metode penelitian, populasi, sampel langkah – langkah penelitian, desain penelitian, instrumen penelitian, serta teknik pengumpulan data dan tahapan yang digunakan dalam penelitian penulis teliti.

### 4. Bab IV

Pada bab ini menjelaskan mengenai pembahasan, hasil pengolahan data, serta analisis data yang digunakan dan hasil diskusi.

### 5. Bab V

Kesimpulan, Implikasi dan Rekomendasi.