

**APLIKASI *GOAL SETTING* SEBAGAI SUB PROSES *SELF REGULATED
LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN KETERAMPILAN DASAR
BERMAIN BULUTANGKIS**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh

Mira Meliani

NIM 1501174

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2019

*APLIKASI GOAL SETTING SEBAGAI SUB PROSES SELF REGULATED
LEARNING DALAM PEMBELAJARAN KETERAMPILAN DASAR
BERMAIN BULUTANGKIS*

LEMBAR HAK CIPTA

Oleh:

Mira Meliani

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

© Mira Meliani

Universitas Pendidikan Indonesia

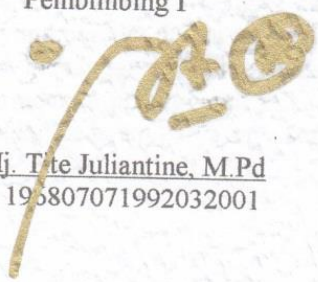
April 2019

Hak cipta dilindungi undang-undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
Dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa ijin penulis

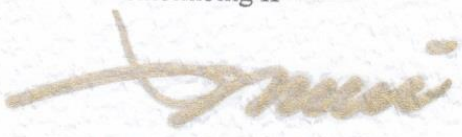
MIRA MELIANI
APLIKASI GOAL SETTING SEBAGAI SUB PROSES SELF
REGULATED LEARNING DALAM PEMBELAJARAN
KETERAMPILAN DASAR BERMAIN BULUTANGKIS

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing
Pembimbing I



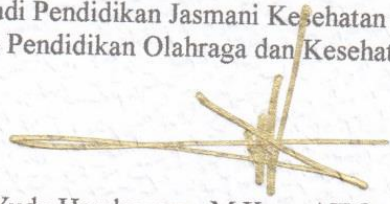
Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd
NIP. 196807071992032001

Pembimbing II



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si
NIP. 196808301999031001

Mengetahui
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan



Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO
NIP. 196207181988031004

ABSTRAK

Mira Meliani. NIM. 1501174. Skripsi: Aplikasi *Goal Setting* Sebagai Sub Proses *Self Regulated Learning* Dalam Pembelajaran Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis. Skripsi ini dibimbing oleh Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd dan Dr. Yusuf Hidayat, M.Si Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Pendidikan Indonesia.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh sub proses SRL penetapan tujuan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis. Tiga kelompok siswa sekolah bulutangkis FPOK UPI 10-12 tahun (n=48) berpartisipasi dalam pembelajaran keterampilan dasar bermain bulutangkis yang diajarkan dengan kelompok sub proses SRL penetapan tujuan dinamik, kelompok sub proses SRL penetapan tujuan proses, dan yang tidak menggunakan penetapan tujuan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis. Peserta dalam penelitian ini diambil secara acak menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan metode *true experiment* dengan *pre-test post-test only control group design*. Keterampilan dasar bermain bulutangkis diukur menggunakan tes keterampilan servis tinggi dan lob bertahan. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan menggunakan *One Way Anova*. Dapat disimpulkan bahwa sub proses SRL penetapan tujuan memberikan pengaruh yang berbeda secara signifikan terhadap hasil belajar keterampilan dasar servis tinggi dan lob bertahan dalam permainan bulutangkis.

Kata Kunci: *Self regulated learning*, penetapan tujuan, keterampilan dasar bermain bulutangkis

ABSTRACT

Mira Meliani. NIM. 1501174. Thesis: The Application of Goal Setting As A Sub Process of Self Regulated Learning in Badminton Basic Skill. This thesis is guided by Dr. Hj. Tite Juliantine, M.Pd and Dr. Yusuf Hidayat, M.Si Study Program Physical Education, Health and Recreation. Indonesia University Of Education.

The purpose of this study is to test the impact of the *Self Regulated Learning* sub-process of goal setting as the results on learning high service basic skills and lob defense in badminton games. Three groups of students of badminton on the average age 10-12 (n=48) are participated to learn badminton basic skills which taught by SRL sub process group of dynamic goal setting at the FPOK UPI badminton school. The participants are taken randomly since it is used *proportionate stratified random sampling*. This study used *true experiment* with *pre-test post-test only control group design*. Badminton basic skills are measured by a high service skill test and lob defense. *One Way Anova* is used as the data analysis technique. In conclusion, SRL sub process of goal setting give a different significant impact to the results on learning high service basic skills and lob defense in badminton games.

Keyword: Self regulated learning, goal setting, badminton basic skill

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	2
LEMBAR PENGESAHAN	3
LEMBAR PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	4
ABSTRACT	5
DAFTAR ISI	6
DAFTAR TABEL	8
DAFTAR GAMBAR	9
DAFTAR LAMPIRAN	10
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.1 Landasan Teori	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Hakikat Pembelajaran	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Hakikat Self Regulated Learning	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Hakikat <i>Goal Setting</i> atau Penetapan Tujuan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Hakikat Hasil Belajar	Error! Bookmark not defined.
2.1.5 Hakikat Permainan Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.6 Hakikat Keterampilan Dasar Permainan Bulutangkis.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Kerangka Berfikir	Error! Bookmark not defined.

2.3	Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.	2
BAB III METODE PENELITIAN.....		Error! Bookmark not defined.	
3.1	Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.	
3.2	Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.	
3.3	Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.	
3.3.1	Populasi.....	Error! Bookmark not defined.	
3.3.2	Sampel.....	Error! Bookmark not defined.	
3.4	Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.	
3.4.1	Subtes keterampilan dasar servis tinggi	Error! Bookmark not defined.	
3.4.2	Subtes Keterampilan Dasar Lob Bertahan	Error! Bookmark not defined.	
3.5	Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.	1
3.6	Analisis Data	Error! Bookmark not defined.	3
3.6.1	Analisis Deskriptif	Error! Bookmark not defined.	3
3.6.2	Uji Asumsi	Error! Bookmark not defined.	4
3.6.3	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.	5
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.	
4.1.	Temuan.....	Error! Bookmark not defined.	
4.1.1.	Hasil Analisis Deskriptif Statistik....	Error! Bookmark not defined.	
4.1.2.	Uji Asumsi	Error! Bookmark not defined.	
4.1.3.	Uji Hipotesis	Error! Bookmark not defined.	
4.2.	Pembahasan	Error! Bookmark not defined.	
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI		Error! Bookmark not defined.	
5.1.	Simpulan.....	Error! Bookmark not defined.	
5.2.	Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.	
5.3.	Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.	
DAFTAR PUSTAKA			11
LAMPIRAN.....		Error! Bookmark not defined.	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Fase-fase Self Regulated Learning**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 3. 1 Ringkasan Anova Satu Jalur**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif Pengaruh Sub proses SRL Penetapan Tujuan terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Servis Tinggi dan Lob Bertahan..... **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 2 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Pengaruh Sub proses SRL Penetapan Tujuan terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Servis Tinggi dan Lob Bertahan.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas Varian Pengaruh Sub proses SRL Penetapan Tujuan terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Servis Tinggi dan Lob Bertahan.....**Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 4 Rangkuman Hasil Analisis Varian Satu Jalur Pengaruh Sub Proses Penetapan Tujuan terhadap Hasil Belajar Keterampilan Dasar Servis Tinggi dan Lob Bertahan **Error! Bookmark not defined.**

Tabel 4. 5 Rangkuman hasil analisis uji lanjut pengaruh sub proses SRL penetapan tujuan dinamik dan proses, serta kelompok yang tidak menggunakan penetapan tujuan.....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pegangan Western.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Pegangan Continental.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Pegangan Shakehand.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 Desain Pretest Posttest control group desain....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 2 Gambar Lapangan Untuk Tes Keterampilan Dasar Servis Tinggi.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 3 Gambar Lapangan Untuk Test Keterampilan Dasar Lob Bertahan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 4 Skema Kegiatan Penelitian	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Dokumentasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. 2 RPP Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. 3 Lampiran Kehadiran.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. 4 Lampiran Data Hasil Pre Test Servis Panjang.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. 5 Data Pre Test Lob Bertahan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. 6 Data Post Test Servis Panjang.....	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. 7 Data Post Test Lob Bertahan	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1. 8 Rekapitulasi Data Skor Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

Anderson, A. (2013). *Learning Strategies in Physical Education* : (July), 37–41.

<https://doi.org/10.1080/07303084.1997.10604874>

Baghurst, T., Tapps, T., & Kensinger, W. (2015). *Strategies : A Journal for*

Physical and Sport Educators Setting Goals for Achievement in Physical

Education Settings. (April). <https://doi.org/10.1080/08924562.2014.980876>

Budiningsih, M & Mangun, F A. (2017). Model Latihan *Smash* Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8 (2), 78-91

Darmawan, D. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Daryanto. (2005). *Evaluasi Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cipta

Hanafy, M S. (2014). Konsep Belajar dan Pembelajaran, 17 (1), 66-79

Hidayat, Y. (2015). *Psikologi Olahraga*, Bandung: CV. Bintang warliartika.

Hidayat, Y. (2016) *Pengaruh Intervensi Psikologi Strategi Multiteknik terhadap hasil Belajar Keterampilan Dasar Bermain Bulutangkis, Motivasi Olahraga, Dan Kepercayaan Diri* (Disertasi). Universitas Gadjah Mada. DI Yogyakarta

Hidayat, Y. (2017). *Permainan Bulutangkis*, Bandung: FPOK Universitas Pendidikan Indonesia.

Hidayat Y & Hambali B. (2017). *Intervensi Strategi Multiteknik Latihan Mental Untuk Pelatih Bulutangkis*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

Himawanto, W. (2013). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Power Lengan Terhadap Peningkatan Kecepatan Smash Bulutangkis, 22, 47-54

Juliantine, dkk. (2016). *Belajar dan Pembelajaran*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia

Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2013). *THE DEVELOPMENT OF SELF-REGULATED LEARNING OF MOTOR AND SPORT SKILLS IN PHYSICAL EDUCATION : A REVIEW* Athanasios Kolovelonis & Marios Goudas. 10, 193–210.

Kolovelonis, A., Goudas, M., & Dermitzaki, I. (n.d.). *International Journal of Sport and The effects of self-talk and goal setting on self-regulation of learning a new motor skill in physical education*. (December 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2012.671592>

Komari, A. (2018). *Tujuan Sasaran Semes Bulutangkis*, Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.

Komarudin. (2015). *Psikologi Olahraga*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.

Mangun F A & Budiningsih M. (2017). Model Latihan Smash Pada Cabang Olahraga Bulutangkis Untuk Atlet Ganda. *Jurnal Ilmu Keolahragaan.*, 08 (2).

Panadero, E. (2017). A Review of Self-regulated Learning: Six Models and Four Directions for Research.

Pintrich, P R. (2000). The Role Of Goal Orientation In Self Regulated Learning, *Handbook of Self Regulation*

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan*, Bandung: Alfabeta

Sumiati dan Asra. (2009). *Metode Pembelajaran*, Bandung: CV Wacana Prima.

Ruhimat, T. (2016). *Kurikulum dan Pembelajaran*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Zimmerman, B. J. (2014). *A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic*

Learning. (December). <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>