

**PENGARUH PENERAPAN *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP
KONSENTRASI SISWA MELALUI PEMBELAJARAN PENJAS
(Studi Eksperimen pada Siswa SMP Negeri 51 Bandung)**

SKRIPSI

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



Disusun oleh:
CECEP RAMDANI
1406313

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2019**

**PENGARUH PENERAPAN *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP
KONSENTRASI SISWA MELALUI PEMBELAJARAN PENJAS**

(Studi Eksperimen pada Siswa SMP Negeri 51 Bandung)

Oleh:

Cecep Ramdani

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

© Cecep Ramdani

Universitas Pendidikan Indonesia
22 Juli 2019

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

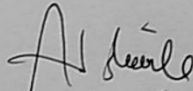
LEMBAR PENGESAHAN

CECEP RAMDANI

PENGARUH PENERAPAN *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP
KONSENTRASI SISWA MELALUI PEMBELAJARAN PENJAS
(Studi Eksperimen pada Siswa SMP Negeri 51 Bandung)

Skripsi ini telah di sahkan dan disetujui oleh:

Dosen Pembimbing Skripsi I



dr. Lucky Angkawidjaja R. M.Pd

NIP : 197103282000121001

Dosen Pembimbing Skripsi II



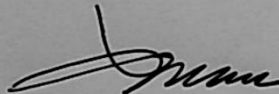
Suherman Slamet, M.Pd

NIP : 197603062005011010

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Yusup Hidayat, M. Si

NIP 196808301999031001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Penerapan *Self Regulated Learning* Terhadap Konsentrasi Siswa Melalui Pembelajaran Penjas (Studi Eksperimen Pada Siswa Smp Negeri 51 Bandung)” ini beserta 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 di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2019
Yang membuat pernyataan,

Cecep Ramdani
1406313

PENGARUH PENERAPAN *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP KONSENTRASI SISWA MELALUI PEMBELAJARAN PENJAS

(Studi Eksperimen pada Siswa SMP Negeri 51 Bandung)

Cecep Ramdani

Email: cecepramdani25@gmail.com

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

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

Pembimbing II: Suherman Slamet, M.Pd

ABSTRAK

Masalah konsentrasi tentunya memengaruhi proses pembelajaran siswa sehingga diperlukan adanya perhatian khusus dan kreativitas guru agar siswa lebih berkonsentrasi. Konsentrasi belajar bisa diterapkan melalui *self regulated learning*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan *self regulated learning* berpengaruh terhadap konsentrasi siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain menggunakan *One group Pretest-Post Test Design*. Penelitian dilaksanakan di SMPN 51 Bandung siswa kelas VII. Sampel pada penelitian ini adalah 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *Grid Concentration Exercise*. Pengujian analisis data menggunakan teknik *Paired T-Test* dengan pengambilan keputusan menggunakan perbandingan berdasarkan nilai probabilitas. Hasil penelitian menunjukkan terjadi perbedaan rata-rata hasil pretest yaitu sebesar 11,00 dan posttest sebesar 13,16. Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji t pada taraf kepercayaan 95% didapat diperoleh signifikansi (Sig.) sebesar $0,006 < 0,05$. Dapat disimpulkan dengan kata lain terdapat pengaruh dalam penerapan *self regulated learning* terhadap konsentrasi siswa melalui pembelajaran pendidikan jasmani di SMP Negeri 51 Bandung.

Kata Kunci: *Self Regulated Learning*, Konsentrasi, Pembelajaran Penjas

**THE EFFECT OF THE IMPLEMENTATION OF SELF REGULATED
LEARNING TOWARDS STUDENTS' CONCENTRATION THROUGH
PHYSICAL EDUCATION LEARNING**

(An Experimental Study in SMPN 51 Bandung)

Cecep Ramdani

Email: cecepramdani25@gmail.com

Program Studi PJKR, Universitas Pendidikan Indonesia

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

Supervisor II: Suherman Slamet, M.Pd.

ABSTRACT

Concentration problem of learning influences students' learning process. Thus, there should be special attention and creativity of the teacher to make the students have higher level of concentration. This study aimed to recognize whether the implementation of self regulated learning influences the concentration of the students through physical education learning. The method of this study was an experiment using One Group Pre test – Post test design. The sample of this study was 32 students of the seventh grade of middle school students. The sample was taken by simple random sampling. The instrument of the study was Grid Concentration Exercise. The data analysis technique was Paired t-test based on the calculation of the probability value. The result showed that the post-test value which is 13,16 is greater than pre-test which is 11,00 with probability value which is $0,006 < 0,05$. In conclusion, there is a significant influence of the implementation of self regulated learning towards the students' concentration through physical education learning on middle school students.

Key words: Self Regulated Learning, Concentration, Physical Education Learning

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, Tuhan semesta alam atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: **“PENGARUH PENERAPAN *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP KONSENTRASI SISWA MELALUI PEMBELAJARAN PENJAS (Studi Eksperimen pada Siswa SMP Negeri 51 Bandung)”**. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad Saw, beserta keluarga, sahabat dan kita selaku umatnya. Amin

Karya tulis ilmiah ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan yang penulis tempuh selama mengikuti studi pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis telah berupaya maksimal dalam penyelesaian skripsi ini, namun penulis menyadari masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca pada umumnya sebagai acuan penelitian selanjutnya.

Bandung, Juli 2019

Penulis

Cecep Ramdani

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirabbil'alamin puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Penerapan Self Regulated Learning Terhadap Konsentrasi Siswa melalui Pembelajaran Penjas (Studi Eksperimen pada Siswa SMP Negeri 51 Bandung)” dapat diselesaikan. Dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini penulis banyak menemui hambatan-hambatan, namun berkat rahmat dan karunia Allah SWT serta bantuan dari segala pihak akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Oleh karena itu, dalam kesempatan yang baik ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah banyak membantu dalam proses penyusunan skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Caca Sulaeman, Ibu Imas Orang tua tercinta, yang sudah sabar membesarkan, mendidik, membimbing, mendoakan, serta memberikan beasiswa pendidikan dan bekal hidup secara penuh untuk meraih cita-cita penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Adang Suherman, MA. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan UPI Bandung atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
3. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M. Kes., AIFO. selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
4. Bapak Dr. Yusup Hidayat, M. Si selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi atas izin dan rekomendasinya kepada penulis untuk menyusun skripsi ini.
5. Bapak dr. Lucky Angkawidjaja R, M.Pd sebagai pembimbing skripsi I yang memberikan bimbingan, dukungan, dan petunjuknya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
6. Bapak Suherman Slamet, M.Pd sebagai pembimbing skripsi II dan sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Akademik yang memberikan bimbingan, dukungan, dan petunjuknya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat

diselesaikan dengan baik serta yang telah membimbing dan membantu dalam proses perkuliahan sejak semester pertama hingga selesainya skripsi ini.

7. Staf Dosen dan Asisten Dosen FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
8. Bapak Drs. Agus Hidayat, M.Pd selaku kepala SMP Negeri 51 Bandung yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
9. Bapak Edy Sumarno, S.Pd selaku guru PJOK SMP Negeri 51 Bandung yang telah memberikan keleluasaan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
10. Alfia Nurfitri dan Azdrina Ramadhani Ayda Mecca adik kandung tersayang yang senantiasa mendoakan dan terima kasih untuk canda tawa, suka duka yang kalian berikan selama penyelesaian skripsi ini.
11. Terima kasih kepada semua saudara penulis yang selalu mendoakan dan memotivasi penulis.
12. Terima kasih kepada Nurfaridah Utami Dewi S,Pd yang selalu mendukung, menemani dan memotivasi penulis dalam segala situasi dalam penyelesaian skripsi ini.
13. Terima kasih kepada Satria Fakhri dan Muhammad Arya Sanjaya sahabat dari kecil hingga sekarang yang telah mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Untuk “sahabat ELJA” kawan seperjuangan semasa kuliah terima kasih untuk canda tawa, memberikan dukungan dan motivasi saat penulis mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi ini.
15. Terima kasih kepada keluarga besar PJKR 2014 khususnya PJKR D yang telah menjadi teman setia yang selalu memberikan motivasi dan bantuan kepada penulis sehingga bisa menyelesaikan skripsi ini.
16. Terimakasih kepada SMP Negeri 51 Bandung atas kerjasamanya khususnya Kelas VII. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
17. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu terima kasih atas segala bantuan dan kerjasamanya.

Tiada sesuatu apapun yang dapat penulis berikan selain do'a dan harapan, semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan imbalan yang besar dari Allah SWT.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Struktur Organisasi	5
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	7
2.1.1 Hakekat Pendidikan Jasmani	7
2.1.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	8
2.2 Pembelajaran.....	9
2.3 Teori Belajar	10
2.4 Konsentrasi	12
2.4.1 Prinsip Konsentrasi.....	12
2.4.2 Faktor –Faktor Konsentrasi	13
2.4.3 Aspek – Aspek Konsentrasi.....	14
2.4.4 Ciri-ciri Orang yang Memiliki Konsentrasi.....	15
2.4.5 Ciri-ciri siswa yang mengalami masalah konsentrasi.....	16
2.5 <i>Self Regulated Learning</i>	17
2.5.1 Perbedaan Karakteristik Karakteristik Antara Siswa Yang Menerapkan Dan Tidak Menerapkan <i>Self-Regulation</i>	18
2.5.2 Komponen dari <i>Self Regulated Learning</i>	19
2.5.3 Keterampilan <i>self regulated learning</i>	19
2.5.4 Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Regulated Learning</i>	19
2.5.5 Fase–Fase <i>Self Regulated Learning</i>	21
2.5.6 Strategi <i>Self-regulated Learning</i>	23
2.6 Kerangka Berpikir	24
2.7 Hipotesis	26
BAB III.....	27
METODE PENELITIAN	27
3.1 Desain Penelitian	27
3.2 Partisipan	27
3.3 Populasi dan Sample.....	28
3.4 Instrumen Penelitian	28
3.4.1 Tes Konsentrasi	28
3.4.2 <i>Self Regulated Learning</i>	29
3.5 Prosedur Penelitian	30

3.5.1 Persiapan penelitian	30
3.5.2 Pelaksanaan penelitian	31
3.5.3 Pengolahan Data	31
3.6 Analisis data	31
BAB IV	33
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	33
4.1 Hasil Penelitian	33
4.1.1 Deskripsi Data	33
4.2 Uji Prasyarat Analisis Data	34
4.2.1 Uji Normalitas	34
4.2.2 Uji Homogenitas Data	35
4.3 Uji Hipotesis	36
4.4 Pembahasan	38
BAB V	41
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	41
5.1 Simpulan	41
5.2 Implikasi	41
5.3 Rekomendasi/Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	24
Gambar 3.1 One-Grup Pretest-Posttest Design.....	27
Gambar 3.2 Alur Penelitian.....	32
Gambar 4.1 Diagram Nilai Rata-Rata.....	34

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Konsentrasi	29
Tabel 4.1 Tabel Rata-Rata Dan Strandar Deviasi Konsentrasi Siswa	33
Tabel 4.2 Uji Normalitas <i>Kolmogorov- Smirnov</i>	35
Tabel 4.3 Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i>	36
Tabel 4.4 Uji Hipotesis Paired Samples Test.....	37

DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B. (2017). *Pedagogi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI BANDUNG.
- Al-rawahi, N. (2015). Self-Regulated learning processes utilized by Omani Physical Education candidates in mastering sport skills, (January). <https://doi.org/10.5897/JPEM2015>
- Alotaibi, K., Tohmaz, R., & Jabak, O. (2017). The Relationship Between Self-Regulated Learning and Academic Achievement for a Sample of Community College Students at King Saud University, 6(1), 28–37. <https://doi.org/10.11648/j.edu.20170601.14>
- Aprilia, D., Suranata, K., & Dharsana, K. (2014). Penerapan konseling kognitif dengan teknik pembuatan kontrak (Contingency Contracting) untuk meningkatkan konsentrasi belajar siswa kelas X TKR1 SMK Negeri 3 Singaraja. *E-Journal Undiksha*, 2(1), 1–10. Retrieved from <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php>
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka cipta.
- Budiana, D. (2017). The Influence of Self Regulated and Traditional Learning Model on the Development of Students ' Cognitive Process and Sport Enjoyment in Basketball Learning Process, 10(5), 123–129. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n5p123>
- Dafrizal, J. (2016). Teori belajar behaviorisme dan implikasinya dalam praktek pendidikan. *Teori Belajar Behaviorisme Dan Implikasinya Dalam Praktek Pendidikan*, (December 2015), 0–61.
- Darani, N.L.W., Astra, I.K.B., & Wijaya, M. . (2017). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Student Teams Achievement Division (Stad) Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Passing Bola Basket, 8(2).
- Deepraj, K. (2014). *Pengaruh Pengaturan Tempat Duduk U Shape terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Primary di Harvard English Course Sei Rampah*. Universitas Sumatera Utara.
- Fanny, N. (2015). Analisis Pengaruh Kebisingan Terhadap Tingkat Konsentrasi Kerja pada Tenaga Kerja di Bagian Proses PT. Iskandar Indah Printing Textile Surakarta. *Ilmiah Rekam Medis Dan Informatika Kesehatan*, 5(1), 52–61.
- Hakim, T. (2003). *Mengatasi Gangguan Konsentrasi*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hartati, S. C. Y. (2017). *Penerapan Permainan Kecil terhadap Motivasi Belajar Siswa dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada Siswa Kelas V SDN Babatan 5 Kecamatan Wiyung Surabaya*. Universitas Negeri Surabaya.
- Hartini. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja Hartini. *Islamic Counseling*, 1(02). Retrieved from <http://journal.staincurup.ac.id/index.php>

- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. dkk. (2012). *Modul Belajar dan Pembelajaran Penjas*. Bandung: FPOK UPI.
- Juliantine, T., Yudiana, Y., & Surbajah, H. (2007). *Teori Latihan*. Bandung: FPOK UPI.
- 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 & Exercise*, 13(4), 383–389. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.01.005>
- Mahendra, A. (2003). *Falsafah Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Ditplb Depdikbud.
- Malawi, I., & Tristiar, A. (2013). Pengaruh Konsentrasi dan Kemampuan Berpikir Kritis Terhadap Prestasi Belajar IPS Siswa Kelas V SDN Manisrejo I Kab Magetan, (3), 118–131. <https://doi.org/http://doi.org/10.25273/pe.v3i02.272>
- Martopo, A. H. (2017). Tingkat Keterampilan Dasar Pencak Silat Siswa Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMK Muhammadiyah 2 Moyudan.
- Mayudia, B. (2011). *Pengaruh Self Regulated Learning dan Koping Kultural Terhadap Stress dalam Menghadapi Tugas Perkuliahan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Montalvo, F, T, & Torres, M. C. G. (2004). Self Regulated Learning: Current & Future Directions. *Electronics Journal Of Research In Educational Psychology*.
- Mudjiono, D. dan. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mukhid, A. (2008). Strategi *Self-Regulated Learning* (Perspektif Teoritik), 3, 222–239. Retrieved from <http://ejournal.stainpamekasan.ac.id/index.php>
- Negara, J. D. K. & Abduljabar, B. (2014). *Aplikasi Statistika dalam Penjas*. Bandung: Bintang WarliAtika.
- Nuramaliana, S. (2017). *Konsentrasi Belajar dan Penyesuaian Diri pada Siswa Kelas VII Di SMPN 1 Ciawigebang Tahun Ajaran 2016/2017*. Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pange, J. (2014). Self Regulated Learning Strategies in Groups of Learners, 169–182.
- Posner, M., & Rothbart, M. K. (2005). The Development of Executive Attention: Contributions to the Emergence of Self-Regulation. *Developmental Neuropsychology*, 28, 573–594. <https://doi.org/10.1207/s15326942dn2802>
- Purdie, N., Hattie, J., & Douglas, G. (1996). Student Conceptions of Learning and Their Use of Self-Regulated Learning Strategies : A Cross-Cultural Comparison, 88(1), 87–100.
- Putro, Z. K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja. *Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32. Retrieved from ejournal.uin-

suka.ac.id/pusat/aplikasia

- Santoso, Bangun., Pramudita, Y. A. (2019, June 26). BNN: Penggunaan Narkotika di Kalangan Remaja Meningkat. *Suara.Com*. Retrieved from <https://www.suara.com/news/>
- Saraswati, P. (2016). Kontribusi Self-Regulated learning dan Kecerdasan Emosi dalam Konsentrasi Belajar, 102–120.
- Setiani, A. C. (2014). *Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Pada Siswa Kelas Vi Sd Negeri 2 Karangcegak, Kabupaten Purbalingga*. Universitas Negeri Semarang.
- Siregar, N. (2015). *Belajar dan Pembelajaran*. Medan: Universitas HKBP Nommensen. Retrieved from https://akademik.uhn.ac.id/portal/public_html/
- Slameto. (2010). *Belajar dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Soedjatmiko, A. N. (2015). Membentuk Karakter Siswa Sekolah Dasar Menggunakan Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 2(2), 57–64. Retrieved from <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs>
- Sujaya, I.P., Sulastri, M., & Suranata, K. (2013). Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/>
- Surawan, K., Nurhayata, I. G., & Sutayana, I. W. (2015). Penerapan Model Self-Regulated Learning untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Mata Pelajaran Pekerjaan Dasar Elektromekanik pada Siswa Kelas X TIPTL 3 SMK Negeri 3 Singaraja. *PTE Universitas Pendidikan Ganेशha*, 4(1).
- Tomoliyus., Margono., dan S. (2013). Kemampuan Guru Tentang Pendidikan Jasmani dan Penilaian Berbasis Kinerja, 231–239.
- Uno, H. B. (2007). *Teori Motivasi Dan Pengukurannya Analisis Di Bidang Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Winarno, M. E. (2006). *Dimensi Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Laboratorium Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Retrieved from <http://fik.um.ac.id/wp-content/>
- Wood, D., D. (2007). *Kiat Mengatasi Gangguan Belajar*. Jogjakarta: Kata Hati.
- Wu, J. (2016). The Indirect Relationship Of Media Multitasking Self-Efficacy On Learning Performance Within The Personal Learning Environment: Implications From The Mechanism Of Perceived Attention Problems And Self-Regulation Strategies. *Computers & Education*. <https://doi.org/10.1016/>
- Yoenanto, N. H. (2010). Hubungan antara Self-regulated Learning dengan Self-efficacy pada Siswa Akselerasi Sekolah Menengah Pertama di Jawa Timur. *Insan*, 12(02), 88–94. Retrieved from http://journal.unair.ac.id/filerPDF/3-12_2.pdf
- Zarei, A. A. (2017). On the Relationship between Cognitive Self- Regulated

Learning and Language Learning Strategies, 2(12), 200–209. Retrieved from <https://www.researchgate.net/publication/312471649%0AOn>

Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>

Zimmerman, B. J. (2014). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview. *Becoming Learner: Self-Regulated Overview*, 41(June 2002), 64–70. <https://doi.org/10.1207/s15430421tip4102>