

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	
HALAMAN PENGESAHAN	
PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GRAFIK.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Identifikasi Masalah Penelitian	8
1.3. Rumusan Masalah Penelitian	9
1.4. Tujuan Penelitian	10
1.5. Manfaat Penelitian	10
1.6. Struktur Organisasi Penulisan	11
BAB II PENERAPAN STRATEGI SELF MANAGEMENT UNTUK PENEMBANGAN SELF REGULATED LEARNING	
2.1. Konsep Dasar <i>Self Regulated Learning</i>	12
2.2. Konsep Dasar strategi <i>Self management</i>	26
2.3. Upaya-upaya meningkatkan <i>Self Regulated Learning</i>	39
2.4. Penelitian Terdahulu yang Relevan	39
2.5. Pengembangan <i>Self Management</i> untuk <i>Self Regulated Learning</i>	41
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1. Desain Penelitian	45
3.2. Partisipan dan Tempat Penelitian	46
3.3. Teknik Pengumpulan Data	47
3.4. Teknik Analisis Data	56
3.5. Isu Etik	58
BAB IV TEMUAN DAN BAHASAN	
4.1. Temuan Penelitian	67
4.2. Pembahasan	128
4.3. Keterbatasan Penelitian	157
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI	
5.1. Simpulan.....	158
5.2. Rekomendasi	169
DAFTAR PUSTAKA	162
LAMPIRAN	
RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel		Hal.
3.1	Rancangan Konseling	55
3.2	Pola Skor Opsi Alternatif Respon Model Summated Rating	56
3.3	Tabel konversi pengelompokan tingkat <i>self regulated learning</i> .	57
3.4	Kisi-kisi <i>instrument self regulated learning</i> siswa	62
3.5	Kriteria nilai person reliability dan item reliability	64
4.1	Rekapitulasi proses pencapaian hasil Latihan partisipan AK	83
4.2	Rekapitulasi Perubahan latihan Fisik partisipan AK	83
4.3	Perubahan jadwal kegiatan belajar R	117

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Hal.
4.1 Perubahan latihan Fisik Partisipan AK	83
4.2 Proses peningkatan Latihan Fisik Partisipan AK	88
4.3 Gambaran perilaku TJ selama tiga minggu pertama	98
4.4 Grafik perubahan Perilaku TJ	105
4.5 Grafik kegiatan yang dilakukan R	108
4.6 Grafik proses perubahan perilaku belajar R	118
4.7 Gambaran perubahan skor <i>Self Regulated Learning</i>	121
4.8 Perbedaan hasil setiap fase antara kondisi awal dan kondisi akhir partisipan AK	123
4.9 Perbedaan hasil setiap subfase antara kondisi awal dan kondisi akhir partisipan AK	123
4.10 Perbedaan hasil setiap fase antara kondisi awal dan kondisi akhir partisipan TJ	125
4.11 Perbedaan hasil setiap subfase antara kondisi awal dan kondisi akhir partisipan TJ	126
4.12 Perbedaan hasil setiap fase antara kondisi awal dan kondisi akhir partisipan R	127
4.13 Perbedaan hasil setiap subfase antara kondisi awal dan kondisi akhir partisipan R	128

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Hal.
2.1 Model tiga fase siklus SRL	16
2.2 Triadik <i>Self Regulated Learning</i> dari Thoresen dan Mahoney	17
2.3 Langkah-langkah Menejemen diri yang efektif	31
4.1 Hasil pemantauan perilaku keseharian AK	68
4.2 Lembar kerja <i>goal setting</i>	69
4.3 Lembar kerja harian partisipan AK	70
4.4 Lembar monitoring minggu ke empat partisipan AK	73
4.5 Hasil monitoring olah fisik AK	76
4.6 Perubahan sasaran baru partisipan AK	78
4.7 Lembar strategi AK	80
4.8 Penghayatan Perubahan latihan Fisik Partisipan AK	84
4.9 Pembaharuan <i>Goal setting</i>	89
4.10 Eksplorasi kekuatan dan kelemahan partisipan	92
4.11 Target perubahan TJ	92
4.12 Lembar kerja partisipan TJ minggu pertama	94
4.13 Lembar kerja <i>goal setting</i> partisipan TJ	95
4.14 Tampilan papan pengingat yang dibuat TJ	100
4.15 <i>Goal setting</i> TJ yang baru	102
4.16 Stategi penguatan yang dilakukan oleh TJ	102
4.17 Perubahan dalam latihan fisik	103
4.18 Lembar kerja eksplorasi diri R	106
4.19 Target perubahan R	107
4.20 Penghayatan proses perubahan R	110
4.21 Jadwal belajar hari Senin	113
4.22 Penghayatan perubahan yang dirasakan R	113
4.23 Penghayatan pengendalian peristiwa yang menyertai dalam belajar R	114
4.24 Jadwal kegiatan belajar hari Selasa	114
4.25 Penghayatan proses perubahan R dalam rangka mengendalikan dirinya	115
4.26 Keberhasilan penuntasan kegiatan belajar	116
4.27 Penghayatan proses perubahan yang dialami R	116
4.28 Penghayatan perubahan dan kendali diri R sebagai proses pembelajar	116
4.29 Penghayatan proses perubahan R	118
4.30 Jadwal latihan guna menguatkan otot	135
4.31 latihan penguatan otot lengan	135
4.32 Perlengkapan latihan partisipan AK, pakaian dan sepatu	140
4.33 Posisi badan, lengan dan tumpuan telapak tangan	141
4.34 Posisi lari sambil memegang <i>stopwatch</i> berada dalam situasi lapangan yang ramai	141
4.35 Cara menggenggam tiang besi agar dapat menaikkan badan ke atas	142

4.36	Posisi lurus menggantung	142
4.37	Kata-kata penyemangat sekaligus tujuan yang ingin dicapai	146