

**KONTRIBUSI SELF REGULATED LEARNING TERHADAP
KEBERHASILAN PROSES PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA
PANDEMI COVID-19**

**(Studi deskriptif mengenai *Self Regulated Learning* di SMA Negeri Kabupaten
Sumedang)**

SKRIPSI

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



Oleh :

Lina Valentiani
NIM 1705336

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

LEMBAR PENGESAHAN

LINA VALENTIANI

1705336

**KONTRIBUSI SELF REGULATED LEARNING TERHADAP
KEBERHASILAN PROSES PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA
PANDEMI COVID-19**

Disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbingan I

Dr. Jajat Darajat Kusumah N., M.Kes., AIFO
NIP. 197608022005011002

Pembimbing II

dr. Lucky Angkawidjaja R., M.Pd
NIP. 197103282000121001

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

Dr. Yusuf Hidayat, M.Si
NIP. 196808301999031001

LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI *SELF REGULATED LEARNING* TERHADAP KEBERHASILAN
PROSES PEMBELAJARAN PJOK PADA MASA PANDEMI *COVID-19***

Oleh:

Lina Valentiani

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

© Lina Valentiani 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2022

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

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Kontribusi Self Regulated Learning Terhadap Keberhasilan Proses Pembelajaran PJOK Pada Masa Pandemi Covid-19**” ini sepenuhnya karya sendiri. Tidak ada didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain Dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 6 Januari 2022

Penulis,

Lina Valentiani

1705336

ABSTRAK

Lina Valentiani (1705336) Kontribusi *Self Regulated Learning* Terhadap Keberhasilan Proses Pembelajaran PJOK Pada Masa Pandemi Covid-19. Skripsi ini di bimbing oleh Pembimbing I Dr. Jajat Darajat Kusumah N., M.Kes, AIFO., Pembimbing II dr. Lucky Angkawidjaja R., M.Pd. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, 2022.

Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui kontribusi *self regulated learning* dengan keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi *Covid-19*. Penelitian ini menggunakan metode pengolahan data adalah analisis regresi linear sederhana. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri di kabupaten Sumedang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *proportionate stratified random sampling* dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 232 orang siswa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, observasi, wawancara dan nilai hasil belajar. Hasil data yang diperoleh dari analisis dalam penelitian ini didapat nilai korelasi sebesar $r = 0,516$ dengan determinasi $r^2 = 0,266$ yang artinya bahwa terdapat kontribusi signifikan antara *Self Regulated Learning* dengan proses belajar sebesar 26,6%, sedangkan diperoleh nilai korelasi sebesar $r = 0,870$ dengan determinasi $r^2 = 0,756$ yang artinya bahwa terdapat kontribusi signifikan antara *Self Regulated Learning* dengan hasil belajar sebesar 75,6% yang memiliki tingkat hubungan yang kuat. Artinya semakin tinggi *Self Regulated Learning* maka semakin tinggi juga hasil belajar siswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan. Hal ini berarti kontribusi *self regulated learning* berperan terhadap keberhasilan proses pembelajaran pendidikan jasmani pada masa pandemi *Covid-19*.

Kata Kunci: *Self Regulated Learning*, Proses Pembelajaran Penjas, Hasil Belajar

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Sistematika Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	2
2.1 <i>Self Regulated Learning</i>	2
2.1.1 Faktor yang Mempengaruhi <i>Self Regulated Learning</i>	9
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Self Regulated Learning</i>	10
2.1.3 Karakteristik Individu yang Memiliki <i>Self Regulated Learning</i>	12
2.1.4 Tahapan <i>Self regulated learning</i>	14
2.2 Hakikat Pendidikan Jasmani	15
2.2.1 Pengertian Pendidikan Jasmani	15
2.2.2 Tujuan Pendidikan Jasmani	17

2.3	Hakikat Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani	19
2.3.1	Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani.....	19
2.3.2	Keberhasilan Proses Pembelajaran	22
2.4	Pembelajaran Daring.....	26
2.5	Hasil Belajar.....	30
2.6	Penelitian yang Relevan.....	32
2.7	Kerangka Berpikir.....	35
2.8	Hipotesis	36
	BAB III METODOLOGI PENELITIAN	8
3.1	Metode Penelitian	8
3.2	Desain Penelitian	8
3.3	Populasi dan Sampel	38
3.3.1	Populasi.....	38
3.3.2	Sampel.....	38
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	41
3.5	Instrumen Penelitian	42
3.5.1	Kuesioner Self Regulated Learning	43
3.5.2	Wawancara.....	45
3.5.3	Observasi.....	45
3.5.4	Studi Dokumentasi.....	46
3.6	Alur Penelitian	47
3.7	Uji Instrumen Penelitian	48
3.7.1	Uji Validitas	48
3.7.2	Uji Reliabilitas	50
3.8	Teknik Analisis Penelitian	51
3.8.1	Uji Prasyarat Data	52
3.8.2	Pengujian Hipotesis	53
	BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	54

4.1	Analisis Data Hasil Penelitian	54
4.1.1	Statistik Data <i>Self Regulated Learning</i>	54
4.2	Hasil Uji Prasyarat	55
4.2.1	Uji Normalitas.....	55
4.2.2	Uji Linearitas	55
4.3	Hasil Uji Hipotesis.....	56
4.4	Pembahasan.....	60
	BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	55
5.1	Kesimpulan	55
5.2	Implikasi	55
5.3	Saran	64
	DAFTAR PUSTAKA	65
	LAMPIRAN.....	70
	DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	35
Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	38
Gambar 3. 2 Alur Penelitian	47

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jumlah Populasi dan Sampel Siswa SMA Negeri Kelas XII di Kabupaten Sumedang Tahun Pelajaran 2020/2021	40
Tabel 3. 2 Norma Skoring Inventori Self Regulated Learning	43
Tabel 3. 3 Kisi-kisi kuesioner Self Regulated Learning	44
Tabel 3. 4 Kisi-kisi instrumen wawancara pelaksanaan pembelajaran.....	45
Tabel 3. 5 Kisi-kisi observasi aktivitas proses pembelajaran	45
Tabel 3. 6 Operasional Variabel Hasil Belajar	46
Tabel 3. 7 Hasil Uji Coba Instrumen Self Regulated Learning	48
Tabel 3. 8 Butir Pertanyaan Valid Instrument Self Regulated Learning	49
Tabel 4. 1 Statistik Deskriptif	54
Tabel 4. 2 Uji Normalitas.....	55
Tabel 4. 3 Uji Linearitas	56
Tabel 4. 4 Uji Regresi Self Regulated Learning dengan Proses Belajar.....	56
Tabel 4. 5 Uji Regresi Self Regulated Learning dengan Hasil Belajar.....	57
Tabel 4. 6 Hasil Uji Anova Self Regulated Learning dengan Proses Belajar.....	57
Tabel 4. 7 Hasil Uji ANOVA Self Regulated Learning dengan Hasil Belajar.....	58
Tabel 4. 8 Hasil Persamaan Regresi Self Regulated Learning dengan Proses Belajar.	58
Tabel 4. 9 Hasil Persamaan Regresi Self Regulated Learning dengan Hasil Belajar...	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 SK Dosen Pembimbing Skripsi	71
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian.....	80
Lampiran 4 Kuesioner Self Regulated Learning.....	82
Lampiran 5 Lembar Observasi Aktivitas Guru dalam Proses Pembelajaran.....	86
Lampiran 6 Hasil Wawancara.....	87
Lampiran 7 Hasil Analisis Data dari SPSS.....	93

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2009). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (Edisi Revi). Jakarta:Rineka Cipta.
- Arumsari, A. R. (2016). *Tingkat Self Regulated Learning (Study Deskriptif Pada Mahasiswa Program Study Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Angkatan 2012 Tahun Ajaran 2014/2015 dan Implikasinya Terhadap Topik-Topik Self Tranformation Training)*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- B.L., M. (1989). Self-regulated Learningand Academic Achievement: A Phenomenological View. In *B.J. Zimmerman & D.H. Schunk (Ed.)*, (N 1989). *Self-regulated Learning and Academic Achievement: Theory, Research, and Practice* (p. 51). New York: Springer-Verlag.
- Bandura, A. (1986). *Social foundation of thought and action. A social cognitive theory*: Vol. null (null (ed.)).
- Bilfaqih, Q. (2015). *Esensi Penyusunan Materi Pembelajaran Daring*. Yogyakarta: Deepublish.
- Cassidy, S. (2011). Self-regulated learning in higher education: identifying key component processes. *Studies in Higher Education*, 36(8), 989–1000. <https://doi.org/10.1080/03075079.2010.503269>
- Faris, P. W. (2019). *PELAKSANAAN PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA & KESEHATAN DI SEKOLAH*. Active Movement. <https://activemovement.net/pelaksanaan-pembelajaran-pendidikan-jasmani-olahraga-kesehatan-di-sekolah/>
- Fasikhah, siti suminarti, & Fatimah, S. (2012). SELF-REGULATED LEARNING (SRL) DALAM MENINGKATKAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 01(01), I-175-I-183.

<https://doi.org/10.4135/9781412964012.n19>

Firmansyah, H. (2009). Hubungan Motivasi Berprestasi Siswa Dengan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 6(1), 30–33.

Friskilia, O., & Winata, H. (2018). Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 3(1), 184.
<https://doi.org/10.17509/jpm.v3i1.9454>

Frost, R. B. (1975). *Physical education: Foundations, practices, principles*. Reading: Addison Wesley Publishing Company.

Gikas, J., & Grant, M. M. (2013). Mobile computing devices in higher education: Student perspectives on learning with cellphones, smartphones & social media. *Internet and Higher Education*, 19, 18–26.
<https://doi.org/10.1016/j.iheduc.2013.06.002>

Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta:Andi Yogyakarta.

Harahap, A. C. P. H. S. R. (2020). *Self Regulated Learning Mahasiswa*. 19, 36–42.

Harjasuganda, D. (2008). Pengembangan Konsep Diri yang Positif pada Siswa SD Sebagai Dampak Penerapan Umpam Balik (Feedback) dalam Proses Pembelajaran Penjas. *Dalam Jurnal Pendidikan Dasar Nomor*, 9(8), 4–5.
[http://103.23.244.11/Direktori/JURNAL/PENDIDIKAN_DASAR/Nomor_9-April_2008/Pengembangan_Konsep_Diri_yang_Positif_pada_Siswa_SD_Sebagai_Dampak_Penerapan_Umpam_Balik_\(Feedback\)_dalam_Proses_Pembelajaran_Penjas.pdf](http://103.23.244.11/Direktori/JURNAL/PENDIDIKAN_DASAR/Nomor_9-April_2008/Pengembangan_Konsep_Diri_yang_Positif_pada_Siswa_SD_Sebagai_Dampak_Penerapan_Umpam_Balik_(Feedback)_dalam_Proses_Pembelajaran_Penjas.pdf)

Hasibuan, S. A., Damanik, L. A., Pembinaan, U., Indonesia, M., Pembinaan, U., & Indonesia, M. (2020). *METODE PEMBELAJARAN INTERAKTIF YANG DISELENGGARAKAN SECARA DARING AKIBAT MEWABAHNYA COVID-19 Saat ini dunia dikejutkan dengan mewabahnya penyakit yang disebabkan oleh sebuah virus yang bernama corona atau dikenal dengan covid-19 . Virus*

- covid-19 juga menj.* 182–188.
- Husdarta, H. J. S. (2009). *Manajemen Pendidikan Jasmani* (Riduan (ed.); pp. 180–195). Bandung: Alfabeta.
- Juliantine, T., Subroto, T., & Yudiana, Y. (2012). *Belajar & Pembelajaran Pendidikan Jasmani*. Bandung: FPOK UPI.
- K.N, J. D., Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. CV. Bintang Warliartika.
- Korucu, A. T., & Alkan, A. (2011). Differences between m-learning (mobile learning) and e-learning, basic terminology and usage of m-learning in education. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 1925–1930. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.029>
- Kunandar. (2011). *Langkah Mudah Penelitian Tindakan Kelas sebagai Pengembangan Profesi Guru*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*. Bandung: CV. Bintang WarliArtika.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Nixon, J. E., & Jewett, A. E. (1980). *An Introduction to Physical Education*. Philadelphia: Saunders College Publishers.
- Pintrich, P. R. (2000). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Handbook of Self-Regulation*, 451–502. <https://doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50043-3>
- Purwanto, M. N. (2006). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Rohmah, K. K., & Marimin. (2015). Pengaruh Persepsi Siswa Mengenai Keterampilan Mengajar, Kompetensi Kepribadian, Dan Kompetensi Sosial Guru, Terhadap

- Prestasi Belajar Siswa Program Studi Administrasi Perkantoran Di Smk Negeri 1 Purwodadi. *JURNAL PENDIDIKAN EKONOMI DINAMIKA PENDIDIKAN*, 10(1), 28–41. <https://doi.org/10.15294/dp.v10i1.5092>
- Santika, I. W. E. (2020). *Pendidikan Karakter pada Pembelajaran Daring*. 3(1), 8–19.
- Santrock, J. . (2009). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Kencana Media Grup.
- Saryono, & Ahmad, R. (2011). META ANALISIS PENGARUH PEMBELAJARAN PENDEKATAN TAKTIK (TGfU) TERHADAP PENGEMBANGAN ASPEK KOGNITIF SISWA DALAM PENDIDIKAN JASMANI. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(2), 144–151.
- Shen, P. Di, Lee, T. H., & Tsai, C. W. (2011). Applying blended learning with web-mediated self regulated learning to enhance vocational students' computing skills and attention to learn. *Interactive Learning Environments*, 19(2), 193–209. <https://doi.org/10.1080/10494820902808958>
- Slameto. (2003). *Belajar Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Snowman, J., & McCown, R. (2012). *Psychology Applied to Teaching*. China: Wadsworth Cengage Learning.
- Solikhatun, Y. U. (2013). Educational Psychology Journal. *Educational Psychology Journal*, 2(1), 65–72.
- Sudjana, N. (2010). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- <http://kin.perpusnas.go.id/DisplayData.aspx?pId=91603&pRegionCode=UN11MAR&pClientId=112>
- Sugiyono. (2013). *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung : CV Alfabeta.

- Sukmadinata, N. S. (2011). *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung:Remaja Rosdakarya.
- Supriyanto. (2015). HUBUNGAN ANTARA SELF- REGULATED LEARNING DAN PRESTASI AKADEMIK PADA MAHASISWA SEMESTER PERTAMA PRODI PSIKOLOGI UNIVERSITAS PEMBANGUNAN JAYA. *Jurnal Universitas Pembangunan Jaya*, 2, 1–27.
- Suryobroto, A. S. (2004). *Diktat Mata Kuliah Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Susanto, H. (2006). *Mengembangkan Kemampuan Self Regulation*. 07.
- Syah, M. (2008). *Psikologi Belajar*. Bandung: PT.Remaja Rosdakarya.
- Wahidmurni, Mustikawan, A., & Ridho, A. (2010). *Evaluasi Pembelajaran: Kompetensi dan Praktik*. Yogyakarta: Nuha Letera.
- Woolfolk, A., Hughes, M., & Walkup, V. (2008). *Psychology in Education*. England: Pearson Education Limited.
- Yulianti, P. (2016). *SELF REGULATED LEARNING SISWA*. 2(April), 98–102.
- Zimmerman, B J. (1990). No Title. *Educational Psychologist*, 25(null), 3.
- Zimmerman, B J, & Martinez-Pons, M. (1990). No Title. *Journal of Educational Psychology*, 82(null), 51.
- Zimmerman, Barry J. (2012). Goal Setting: A Key Proactive Source of Academic Self-Regulation. In *In Schunk, D.H. & Zimmerman, B.J. (Eds.), Motivation and Self-Regulated Learning Theory, Research, and Applications* (pp.267-295). NY: Routledge Taylor & Francis Group.
<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9780203831076-16/goal-setting-key-proactive-source-academic-self-regulation>
- Zimmerman, Barry J., & Schunk, D. H. (1989). *Self-Regulated Learning and Academic*

Achievement: Theory, Research, and Practice. Spring Verlag Inc.