

**ARTIKEL ILMIAH
HASIL PENELITIAN HIBAH KOMPETITIF**



**IMPLEMENTASI PENDEKATAN *SELF-REGULATED
LEARNING* DALAM PEMBELAJARAN
PENDIDIKAN JASMANI**

**Oleh:
Drs. Sucipto, M.Kes
Yusup Hidayat, S.Pd., M.Si
Didin Budiman, S.Pd.
Alit Rahmat, S.Pd.**

**Dibiayai oleh Dana Masyarakat (Usaha dan Tabungan Universitas Eks Diks)
SK Rektor Nomor: 3862/H.40.00/PL .01/2007
Tanggal 11 Juli 2007**

**JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG, Nopember 2007**

Implementasi Pendekatan *Self-Regulated Learning* Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani

Oleh:

Sucipto¹

Yusup, H¹

Didin, B¹

Alit, R¹

¹ Fakultas Pendidikan Olahraga dan kesehatan
Universitas Pendidikan Indonesia

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendekatan pembelajaran dan jenis kelamin terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan motivasi berprestasi siswa. Penelitian dilaksanakan terhadap 40 orang siswa putra dan putri kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Cicaheum Bandung. Diduga pendekatan SRL memberikan pengaruh yang lebih tinggi dan signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan motivasi berprestasi daripada pendekatan konvensional, baik secara keseluruhan maupun pada kelompok siswa putra dan putri. Hasil pengolahan data dengan ANAVA faktorial dua jalur menunjukkan bahwa pendekatan SRL tidak memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dibandingkan dengan pendekatan konvensional baik secara keseluruhan maupun pada kelompok siswa putra dan putri. Sementara terhadap motivasi berprestasi pendekatan SRL memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan dibandingkan dengan pendekatan konvensional.

Kata kunci: Pendekatan self regulated learning, pendekatan konvensional, hasil belajar pendidikan jasmani, motivasi berprestasi.

Pendahuluan

Proses dan Hasil Belajar Pendidikan Jasmani

Dalam menyajikan materi pembelajaran, guru pendidikan jasmani biasanya harus menyusun rangkaian kegiatan kedalam tiga struktur dasar yaitu bagian pendahuluan, inti pelajaran, dan penutup.

Bagian pendahuluan merupakan tahapan awal dari kegiatan belajar mengajar yang merupakan landasan bagi aktivitas berikutnya. Inti aktivitasnya adalah penyampaian informasi dalam bentuk instruksi guru melalui komunikasi dengan siswa, memusatkan perhatian siswa pada topik atau materi yang akan disajikan, dan menjelaskan tujuan pembelajaran yang harus dicapai. *Bagian Inti* adalah tahapan utama dari kegiatan belajar mengajar. Pada bagian ini guru harus mempertimbangkan empat hal yaitu: 1) ruang lingkup materi yang harus disampaikan; 2) hubungan materi yang satu dengan yang lainnya; 3) teknik penyajian yang sesuai dengan materi dan tingkat kemampuan siswa; 4) penyajian yang bervariasi agar siswa tetap termotivasi untuk belajar. *Bagian penutup* berisi kegiatan guru untuk merumuskan kesimpulan, memberikan evaluasi klasikal sebagai umpan balik bagi siswa, dan menyampaik-an materi yang akan disajikan pada pertemuan berikutnya.

Untuk mengukur tingkat keberhasilan pembelajaran para guru biasanya mengambil cuplikan beberapa perubahan perilaku yang diharapkan dapat mencerminkan dari keseluruhan perubahan perilaku yang hendak diukur. Demikian juga dengan pendidikan jasmani, hasil belajar yang harus dicapai oleh siswa pada umumnya mencakup aspek atau indikator tingkat kesegaran jasmani, keterampilan gerak (lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif), kognitif, dan sikap.

Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi adalah orientasi seseorang dalam berusaha sedemikian rupa untuk mencapai keberhasilan tugas, kegigihan dalam menghadapi kegagalan, dan perasaan bangga ketika mencapai keberhasilan (Gill dalam Weinberg dan Gould, 1995). Motivasi berprestasi sering disebut juga dengan istilah daya saing (*competitiveness*). Daya saing adalah disposisi berusaha sedemikian rupa untuk memperoleh kepuasan ketika dibandingkan dengan standar kesempurnaan atau ukuran keunggulan orang lain (Cox, 2002). Berkaitan dengan penelitian ini, motivasi berprestasi memiliki 9 indikator, yaitu: 1) memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai kesuksesan; 2) memiliki tanggung jawab; 3) memiliki rasa percaya diri; 4) memilih untuk melakukan tugas yang menantang; 5) menunjukkan usaha keras dan tekun dalam mencapai tujuan yang bersifat lebih baik; 6) memupuk keberanian untuk mengambil resiko; 7) adanya keinginan untuk selalu unggul dari orang lain; 8) kreatif; 9) selalu menentukan tujuan yang realistis (Mc Clelland, dkk. (1976) dan Abdullah (Azwar, 1999).

Pendekatan *Self Regulated Learning*

Menjelang akhir tahun 1980-an, Zimmerman dan Martinez-Pons mengembangkan sebuah pendekatan pembelajaran yang disebut regulasi diri dalam belajar atau *Self-Regulated Learning (SRL)* (Smith, 2001). *SRL* adalah sebuah strategi regulasi diri dalam belajar yang didasari oleh asumsi triadik resiprokalitas. Asumsi ini menyatakan bahwa pengelolaan diri dalam belajar dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, perilaku, dan lingkungan (Bandura, 1997). Setiap faktor menjadi kausalitas bagi faktor yang lain, oleh karena itu disebut *Triadic Reciprocity Theory* (Zimmerman, 1989; Kuiper, 2002; Schunk & Ertmer, 1999). Seorang siswa dianggap melakukan regulasi diri jika secara metakognisi, motivasional, dan bahavioral berpartisipasi aktif selama dalam situasi pembelajaran (Nisbet & Shucksmith, 1986; Zimmerman, 1989, 1990)

Ada tiga komponen teoritis yang menggambarkan proses regulasi diri dalam bidang olahraga dan pendidikan, yaitu strategi belajar (*learning strategi*), strategi pengelolaan (*management strategi*), dan pengetahuan tentang belajar atau *knowledge of learning* (Kermarrec, dkk. 2004). Strategi belajar merupakan strategi utama yang mengindikasikan tentang cara siswa memilih dan memproses informasi yang disajikan dalam pelajaran. Strategi pengelolaan adalah strategi pendukung yang merepresentasikan tentang bagaimana siswa secara mental mengorganisasi lingkungan belajar dan memfasilitasi pemrosesan informasi. Adapun pengetahuan tentang belajar berkenaan dengan *informasi* umum yang digunakan oleh siswa untuk menjelaskan cara-cara strategik dalam belajar (Kermarrec, dkk., 2004).

Komponen strategi belajar terdiri atas 6 subkomponen, yaitu (1) mendengarkan instruksi; (2) berfikir dan menemukan pemahaman; (3) melihat dan meniru;

(4) memvisualisasikan dan membayangkan; (5) memfokuskan perhatian; (6) mengulang dan melatih. Komponen strategi pengelolaan mencakup 7 subkomponen, yaitu: (1) mengelola perhatian; (2) mencari bantuan; (3) mengelola tugas dan menyesuaikan tingkat kesulitan; (4) mengelola waktu; (5) mengurangi interaksi teman sebaya; (6) mengelola motivasi; (7) melakukan evaluasi diri. Adapun komponen strategi pengetahuan tentang belajar memiliki 4 subkomponen yaitu adalah (1) pengetahuan tentang diri; (2) pengetahuan tentang strategi; (3) pengetahuan tentang situasi; (4) pengetahuan tentang orang lain. Semua kategori komponen tersebut diasosiasikan dalam tiga bentuk model regulasi diri dalam pendidikan jasmani yaitu model latihan atau pengulangan, penggunaan informasi verbal, dan informasi nonverbal.

Berkaitan dengan penelitian ini, model pendekatan pembelajaran yang dikembangkan akan merujuk pada tiga jenis model SRL dalam pendidikan jasmani seperti yang telah dijelaskan di atas, yaitu model pendekatan latihan atau pengulangan, penggunaan informasi verbal, dan informasi nonverbal. Ketiga jenis model tersebut didasari oleh tiga komponen strategi yang menggambarkan proses regulasi siswa ketika sedang belajar. Selanjutnya ketiga komponen strategi dielaborasi menjadi 17 kategori strategi seperti tersebut di atas. Diduga pendekatan SRL memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan konvensional terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, baik secara keseluruhan maupun pada kelompok siswa putra dan putri.

Metode Penelitian

Prosedur Eksperimen

Pelaksanaan penelitian dibagi menjadi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir. *Tahap persiapan* adalah tahap penyeleksian subyek dengan teknik (1) sampling acak terpilih untuk memilih 40 siswa dari jumlah siswa keseluruhan; (2) penugasan secara random untuk membagi siswa ke dalam empat kelompok; (3) randomisasi ulang untuk penempatan kelompok subyek ke dalam kelompok eksperimen. *Tahap pelaksanaan* adalah tahap pemberian perlakuan atau manipulasi yang terdiri atas pemberian perlakuan dengan menggunakan pendekatan *self-regulated learning* dan konvensional. Semua kelompok eksperimen memperoleh pembelajaran pendidikan jasmani untuk aspek olahraga dan permainan jenis keterampilan gerak teknik pas bawah, pas atas, dan servis dalam permainan bola voli. Perlakuan diberikan selama 2 bulan, Agustus dan September sebanyak 16 kali pertemuan. *Tahap akhir* adalah tahap tes akhir perlakuan berupa tes keterampilan teknik pas bawah, pas atas, dan servis, serta pengisian kuesioner motivasi berprestasi. Tes akhir dilaksanakan selama 2 hari, yaitu pada hari Senin dan Selasa, tanggal 5 dan 6 Nopember 2007 di lapangan bola voli dan ruangan kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Cicaheum Bandung.

Tempat dan Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah para siswa putra dan putri kelas 4 dan 5 Sekolah Dasar Negeri Cicaheum Bandung, terdiri dari 20 orang siswa putra dan 20 orang siswa putri.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini terdiri dari tes hasil belajar pendidikan jasmani yang terdiri atas tes keterampilan teknik pas bawah, pas atas, dan

servis dalam permainan bola voli, dan kuesioner motivasi berprestasi siswa yang dikembangkan oleh peneliti. Tes keterampilan teknik pas bawah, pas atas, dan servis yang digunakan adalah tes yang dikembangkan oleh Nurhasan (2004). Sedangkan penyusunan dan pengembangan motivasi berprestasi didasarkan pada konsep motivasi berprestasi yang dikembangkan oleh peneliti dengan merujuk pada pendapat Mc Clelland, dkk. (1976) dan Abdullah (Azwar, 1999, terdiri dari 9 indikator, yaitu: 1) memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai kesuksesan; 2) memiliki tanggung jawab; 3) memiliki rasa percaya diri; 4) memilih untuk melakukan tugas yang menantang; 5) menunjukkan usaha keras dan tekun dalam mencapai tujuan yang bersifat lebih baik; 6) memupuk keberanian untuk mengambil resiko; 7) adanya keinginan untuk selalu unggul dari orang lain; 8) kreatif; 9) selalu menentukan tujuan yang realistik.

Pengolahan dan Analisis Data

Semua data yang terkumpul diolah dan dianalisis dengan menggunakan teknik ANAVA faktorial dua jalur, analisis Uji perbedaan dua rata (Uji-t) untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil belajar dan tingkat motivasi, dan analisis korelasi *Person Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara hasil belajar keterampilan gerak dengan motivasi berprestasi.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Perbedaan pengaruh pendekatan *Self-Regulated Learning* dengan pendekatan Konvensional terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan motivasi berprestasi secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, ada perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani antara siswa yang menggunakan pendekatan *self regulated learning* dengan pendekatan konvensional, terbukti dengan harga $F_{hitung} = 10.04 > F_{tabel} = 4.11$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Demikian juga untuk motivasi berprestasi, diperoleh harga $F_{hitung} = 27.43 > F_{tabel} = 4.11$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Setelah dianalisis dengan uji Tukey, ternyata perbedaan tersebut tidak signifikan, terbukti dengan harga $Q_{hitung} = 3.08 < Q_{tabel} = 3.79$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hal ini berarti hipotesis yang menyatakan secara keseluruhan hasil belajar pendidikan jasmani yang menggunakan pendekatan SRL lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan konvensional **ditolak**.

Berbeda dengan pengaruh terhadap motivasi berprestasi, diperoleh $Q_{hitung} = 14.8 > Q_{tabel} = 3.79$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hal ini berarti pendekatan SRL memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan konvensional terhadap motivasi berprestasi.

2. Perbedaan pengaruh pendekatan *Self-Regulated Learning* dengan pendekatan Konvensional terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan motivasi berprestasi pada kelompok siswa Putera.

Ada perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani antara pendekatan *self regulated learning* dengan pendekatan konvensional pada kelompok siswa putera. Terbukti dengan harga $F_{hitung} = 4,80 > F_{tabel} = 4.11$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Demikian juga untuk motivasi berprestasi, diperoleh harga $F_{hitung} = 4.34 > F_{tabel} = 4.11$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Setelah dianalisis dengan uji Tukey, ternyata perbedaan tersebut tidak signifikan, terbukti dengan harga $Q_{hitung} = 1.94 < Q_{tabel} = 3.79$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hal ini berarti hipotesis penelitian hasil belajar pendidikan jasmani yang menggunakan pendekatan SRL lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan konvensional pada kelompok siswa putera **ditolak**.

Berbeda dengan pengaruh terhadap motivasi berprestasi, diperoleh $Q_{hitung} = 5.75 > Q_{tabel} = 3.79$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hal ini berarti pendekatan SRL memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan konvensional terhadap motivasi berprestasi pada kelompok siswa putera.

3. Perbedan pengaruh pendekatan *Self-Regulated Learning* dengan pendekatan Konvensional terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan motivasi berprestasi pada kelompok siswa Puteri.

Ada perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani antara pendekatan *self regulated learning* dengan pendekatan konvensional pada kelompok siswa puteri. Terbukti dengan harga $F_{hitung} = 4,80 > F_{tabel} = 4.11$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Demikian juga untuk motivasi berprestasi, diperoleh harga $F_{hitung} = 4.34 > F_{tabel} = 4.11$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Setelah dianalisis dengan uji Tukey, ternyata perbedaan tersebut tidak signifikan, terbukti dengan harga $Q_{hitung} = 0.28 < Q_{tabel} = 3.79$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hal ini berarti hipotesis penelitian hasil belajar pendidikan jasmani yang menggunakan pendekatan SRL lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan konvensional pada kelompok siswa puteri **ditolak**.

Berbeda dengan pengaruh terhadap motivasi berprestasi, diperoleh $Q_{hitung} = 4.70 > Q_{tabel} = 3.79$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hal ini berarti pendekatan SRL memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan konvensional terhadap motivasi berprestasi pada kelompok siswa puteri.

4. Interaksi antara pendekatan *Self-Regulated Learning* dengan pendekatan Konvensional terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan motivasi berprestasi pada kelompok siswa SD.

Tidak ada interaksi antara pendekatan SRL dengan Konvensional terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan motivasi berprestasi pada siswa SD. Terbukti dengan harga masing-masing $F_{hitung} = 0,66$ untuk hasil belajar pendidikan jasmanid dan 0.26 untuk motivasi berprestasi, sementara harga $F_{tabel} = 4.11$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kedua harga $F_{hitung} < F_{tabel}$.

5. Perbedaan hasil belajar pendidikan jasmani dan tingkat motivasi berprestasi antara siswa putera dengan siswa puteri

Tidak ada perbedaan yang signifikan antara hasil belajar pendidikan jasmani siswa putera dengan siswa puteri. Hal ini terbukti dengan harga $t_{hitung} = 1.19 < t_{tabel} = 1.73$ pada taraf signifikansi 0.05 . Demikian juga untuk motivasi berprestasi, tidak ada perbedaan signifikan antara tingkat motivasi berprestasi siswa putera dengan siswa puteri dengan harga $t_{hitung} = 1.16 < t_{tabel} = 1.73$.

6. Korelasi antara hasil belajar pendidikan jasmani dengan motivasi berprestasi siswa Sekolah Dasar.

Berdasarkan hasil penghitungan teknik korelasi *Person Product Moment*, diperoleh hasil sebagai berikut:

Ada korelasi yang rendah antara hasil belajar pendidikan jasmani dengan motivasi berprestasi pada kelompok siswa yang diberi perlakuan pendekatan SRL (A_1) terbukti dengan harga $r = 0.35$. Tidak ada korelasi antara hasil belajar pendidikan jasmani dengan motivasi berprestasi pada kelompok siswa yang diberi perlakuan pendekatan Konvensional (A_2), terbukti dengan harga $r = 0.20$ dan kelompok siswa putera yang diberi perlakuan pendekatan konvensional (A_2B_1) dengan harga $r = 0-07$. Ada korelasi yang sedang antara hasil belajar pendidikan jasmani dengan motivasi berprestasi pada kelompok siswa puteri yang diberi perlakuan pendekatan SRL (A_1B_2), terbukti dengan harga $r = 0.51$. Ada korelasi yang tinggi antara hasil belajar pendidikan jasmani dengan motivasi berprestasi pada kelompok siswa putera yang diberi perlakuan pendekatan SRL (A_1B_1), terbukti dengan harga $r = 0.79$, dan kelompok siswa puteri yang diberi perlakuan konvensional (A_2B_2), terbukti dengan harga $r = 0.62$.

Pembahasan

Ditolaknya hipotesis yang menyatakan bahwa pendekatan SRL memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan konvensional terhadap hasil belajar pendidikan jasmani baik secara keseluruhan maupun pada kelompok siswa putera dan puteri antara lain disebabkan karena alasan metodologis, yakni adanya masalah susunan reaktif atau *reactive arrangements* (Sumanto, 1990) dalam pelaksanaan eksperimen. Maksudnya, ada sejumlah faktor luar yang mungkin mempengaruhi cara melakukan eksperimen dan berkaitan dengan perasaan dan sikap subyek penelitian. Subyek penelitian kurang dikendalikan dengan baik karena kelemahan dalam mengendalikan perbedaan situasional. Padahal salah satu ciri pokok dalam penelitian eksperimen adalah pengendalian (Masrun, 1984; Furchan, 1982).

Salah satu pengaruh masalah susunan reaktif yang kurang terkendali dapat menyebabkan terjadinya *novelty effect* dimana subyek eksperimen mengetahui bahwa mereka menerima perlakuan yang berbeda dari subyek kelompok yang lain dan hal ini menyebabkan meningkatnya minat, motivasi atau partisipasi aktif dalam pelaksanaan eksperimen. Selain itu, dapat pula menyebabkan terjadinya *John Herry Effect*, yaitu suatu kondisi kompetitif di antara pemberi perlakuan dengan tujuan untuk membuktikan bahwa dengan mengajar lebih sungguh-sungguh dan menampilkan keterampilan mengajar yang lebih baik, maka hasil pendekatan pembelajaran yang lama tidak akan lebih rendah dari pendekatan pembelajaran yang baru. Kedua pengaruh tadi mungkin terjadi mengingat proses eksperimen kurang dikendalikan secara ketat.

Selain itu, pelaksanaan eksperimen dilakukan selama bulan Agustus dan September. Seperti diketahui pada bulan September semua siswa melakukan puasa Ramadhan, dimana pada minggu pertama dan minggu terakhir para siswa libur Ramadhan dan Iedul fitri, sehingga perlakuan tidak bisa diberikan secara penuh dan karena alasan itu pula pelaksanaan tes akhir pembelajaran baru diberikan setelah Iedul Fitri, yaitu pada hari Senin dan Selasa, tanggal 5 dan 6 Nopember 2007 di lapangan bola voli dan ruangan kelas 5 Sekolah Dasar Negeri Cicaheum Bandung.

Lebih lanjut, masalah metodologis pelaksanaan eksperimen ini mungkin bisa berdampak pada keutuhan atau kesempurnaan pemberian strategi pembelajaran di dalam SRL. Artinya, ketiga komponen strategi pembelajaran SRL, yaitu komponen teoritis yang menggambarkan proses regulasi diri dalam bidang olahraga dan pendidikan, yaitu strategi belajar (*learning strategi*), strategi pengelolaan (*management strategi*), dan pengetahuan tentang belajar atau *knowledge of learning* (Kermarrec, dkk. 2004), tidak atau belum secara utuh dipahami dan dapat dilaksanakan dalam proses pembelajarannya.

Ketiga komponen dan ke-17 sub komponen strategi di atas, mungkin masih belum dipahami secara utuh dan karenanya belum bisa dilaksanakan secara menyeluruh dalam proses pembelajaran, terlebih-lebih waktu eksperimen yang relatif singkat dan bersamaan dengan pelaksanaan bulan ramadhan.

Berbeda dengan pengaruh terhadap motivasi berprestasi, terbukti pendekatan SRL memberikan pengaruh yang berbeda atau lebih tinggi daripada pendekatan konvensional terhadap motivasi berprestasi siswa dan perbedaan tersebut setelah di uji dengan uji lanjut Tukey ternyata signifikan baik secara keseluruhan (A_1 dengan A_2) maupun pada kelompok siswa putra (A_1B_1 dengan A_2B_1) dan putri (A_1B_2 dengan A_2B_2).

Salah satu penjelasan atas hasil ini antara lain karena motivasi berprestasi merupakan variabel abstrak yang lebih bersifat *trait*. Artinya, setiap siswa pada dasarnya memiliki motivasi berprestasi, baik sebagai kebutuhan maupun tujuan dan terjadinya perbedaan tingkat motivasi selain karena pengaruh perlakuan, bisa juga karena perbedaan tingkat motivasi yang telah dimiliki oleh setiap subyek sebelum penelitian dilakukan, terutama jika dilihat dari perspektif *achievement goal of motivation* yang menyatakan bahwa adanya perbedaan dalam perspektif tujuan setiap individu atau cara-cara yang berbeda ketika individu menilai kompetensinya dan keberhasilannya. Menurut Duda dan Treasure (2001), asumsi ini merupakan anteseden penting untuk menentukan arah dan intensitas perilaku. Karena itu, para psikolog olahraga dan pendidikan telah menggunakan teori ini untuk menentukan perbedaan prestasi yang mungkin dicapai oleh individu. Berdasarkan teori ini, bisa jadi sebelum perlakuan diberikan setiap kelompok siswa telah memiliki tingkat motivasi yang berbeda secara signifikan.

Alasan penjas ini dikemukakan mengingat pengaruh kedua pendekatan pembelajaran tersebut tidak berbeda secara signifikan terhadap hasil belajar pendidikan jasmani, dalam hal ini keterampilan teknik bermain bola voli. Hasil ini berbeda dengan pengaruh kedua pendekatan pembelajaran tersebut terhadap motivasi berprestasi siswa, dimana pendekatan SRL memberikan pengaruh lebih tinggi dan signifikan terhadap motivasi berprestasi siswa secara keseluruhan maupun pada kelompok siswa putra dan putri dibandingkan dengan pendekatan konvensional. Itulah sebabnya berdasarkan hasil analisis korelasi *Person Product Moment* (PPM), diperoleh satu indeks koefisien korelasi yang rendah yaitu korelasi A_1 ($r = 0.35$), dan dua indeks koefisien korelasi yang bermakna tidak ada korelasi, yaitu A_2 ($r = 0.20$) dan A_2B_1 ($r = 0.07$), padahal secara konseptual motivasi merupakan merupakan salah satu prediktor penting dalam membantu pencapaian hasil belajar yang lebih baik.

Salah satu penjelasan tidak adanya perbedaan yang signifikan tentang hasil belajar pendidikan jasmani dan motivasi berprestasi antara siswa putra dengan putri antara lain, meskipun siswa putra kelas 4 dan 5 mengalami pertumbuhan fisik dalam hal ini jaringan otot menjadi lebih cepat dan bentuk tubuh mulai lebih nampak

dibandingkan dengan siswa puteri, namun hal tersebut bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi penguasaan hasil belajar pendidikan jasmani dalam hal ini keterampilan teknik bermain bola voli (pas bawah, pas atas, dan servise), jika hal ini tidak ditunjang dengan pembelajaran yang efektif. Sebab keterampilan hanya bisa dikuasai melalui proses pembelajaran yang efektif. Dengan kata lain, lemahnya proses pemberian perlakuan bisa berpengaruh pula terhadap tidak adanya perbedaan hasil belajar dan motivasi berprestasi antara siswa putera dengan siswa puteri.

Kesimpulan dan saran

Kesimpulan

Secara umum kesimpulan hasil penelitian ini adalah pendekatan pembelajaran dan jenis kelamin memberikan pengaruh terhadap hasil belajar pendidikan jasmani dan motivasi berprestasi siswa Sekolah Dasar, tetapi tinggi rendahnya hasil belajar dan motivasi berprestasi tidak ditentukan oleh interaksi antara pendekatan pembelajaran dengan jenis kelamin. Pembelajaran yang menerapkan pendekatan SRL tidak memberikan hasil belajar pendidikan jasmani yang lebih tinggi dan signifikan daripada pendekatan Konvensional. Pendekatan SRL memberikan pengaruh yang lebih tinggi dan signifikan terhadap motivasi berprestasi dibandingkan dengan pendekatan konvensional baik secara keseluruhan maupun klasifikasi masing-masing faktor. Meskipun begitu, perbedaan hasil yang signifikan ini, tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin, sebab ternyata efektifitas pendekatan pembelajaran untuk kelompok siswa putera dengan siswa puteri tidak berbeda secara signifikan. Hal ini berarti pula, tidak ada pengaruh interaksi antara pendekatan pembelajaran dengan jenis kelamin baik terhadap hasil belajar pendidikan jasmani maupun motivasi berprestasi.

Saran

Tidak terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini terutama karena masalah metodologis, untuk itu akan lebih baik jika dilakukan penelitian replikasi dengan memperhatikan lebih seksama persoalan-persoalan metodologis, terutama proses pemberian perlakuan atau eksperimen. Bahkan untuk hasil yang lebih baik, disarankan untuk mengontrol variabel lain yang mungkin berpengaruh melalui kontrol statistik.

Variabel bebas dalam penelitian ini hanya dilihat pengaruhnya terhadap aspek psikomotorik saja, sementara aspek kognitif dan afektifnya belum tersentuh. Oleh karena itu, untuk penelitian berikutnya akan lebih baik jika menyertakan aspek kognitif dan afektif sebagai aspek penilaian, baik dalam proses maupun hasil yang ingin dicapai. Selain itu, sebaiknya juga dilaksanakan penelitian untuk subyek tingkat lanjut baik pada jenjang pendidikan SMP maupun SMA.

Daftar Pustaka

- Azwar, S. 2000. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy. The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Cox, Richard H. 2002. *Sport Psychology: Concept and Psychology*. Iowa: Wm.C. Brown Publishers.
- Duda, John L. dan Darren C. Treasure. (2001). Toward Optimal Motivation in Sport: Pastering Athlete's Competence and Sense of Control," *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Fourth Edition. Ed. Jean. M. William. USA: Mayfield Publishing Company.
- Furchan. 1982. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan* . Surabaya: Usaha Nasional.
- Kermarrec, G., Todorovich, J.R., dan Fleming, D.S. (2004). An Investigation of the Self-Regulation Componens Student Employ in Physical Education Setting. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23 (2), 142.
- Kuiper, R.A. 2002. Enhancing Metacognition Through the Reflective Use of Self Regulated Strategies. *The Journal of Countinuing Education in Nursing*, 33 (2), 78-92.
- Lutan, R. 1985. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendididikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Pendidikan tenaga Kependidikan.
- Masrun, 1984. Analisis Kovarians. Dalam *Metodologi Penelitian: Analisis Kuantitatif*. (hh.196-212). Yogyakarta: Lembaga Pendidikan Doktor Universitas Gadjah Mada.
- Nisbet, J., dan Shucksmih, J. 1986. *Learning Strategies*. London, Routledge & Kegan Paul.
- Nurhasan (2000). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung. FPOK UPI Bandung
- Schunk, D.H. and Ertmer, P.A. 1999. Self regulatory Process During Computer Skill Acquisition, Goal, and Self-evaluative Influences. *Journal of Educational Psychology*, 91 (2) 251-260.
- Sumanto. 1990. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Weinberg.S.W. dan Gould, G. 1995. *Foundations of Sport dan Exercise Psychology*. United States. Human Kinetics.
- Zimmerman, BJ. 1989. Social Cognitive Views of Self Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339.
- Zimmerman, BJ. 1990. Self-Regulated Learning and Academic Performance: An Overview. *Educational Psychologist*, 25 (1), 3-17.

Implementation of Self-Regulated Learning In Physical Education Instruction

Oleh:

Sucipto¹ Yusup, H¹ Didin, B¹ Alit, R¹

¹The School of Physical Education and Health Education
Indonesia University of Education

Abstracts

The purpose of this research was to determine instructional approach and gender on physical education learning achievement and student achievement motivation influence. It conducted to 40 students at Cicaheum Elementary School grade 4 and 5. Hypothesized that SRL approach gave higher influence than Conventional approach on physical education learning achievement and student achievement motivation. Two ways Factorial ANOVA analysis shows that SRL approach did not give higher influence than conventional on physical education learning achievement and achievement motivation, both generally or female and male student.

Key words: self regulated learning approach, conventional approach, physical education learning achievement, achievement motivation

Introduction

Physical Education Instructional Process and learning Achievement

In present instructional content, physical educator shall be arrange activities to become three basic structures, namely introduction, primary, and final part. Introduction part is beginning phase of the teaching learning process, and it base for following activities. Its primary activities consists of delivery information in teacher instruction form by communication with student, focusing student attention toward materials will presented, and explain instructional goal shall be reached. Primary part is prominent phase of the teaching learning activities. In this part, teacher shall be considerate four things, namely: 1) material range shall be presented; 2) material connection each other; 3) suitable presenting technique with material and student ability level; 4) presenting variously in other to keep in student motivation. Final part is closing phase consist of teacher activities to make conclusion, deliver classical evaluation as feed back, and deliver material will presented at following lesson.

To measure instructional achievement level, teachers usually take sample of behavior changes that can reflect of the population of behavioral changes representative will measured. And also with physical education, the learning achievement should be reached by student consists of physical fitness, motor skills, cognitive, and affective indicators, generally.

Achievement Motivation

Achievement motivation defined as a person's orientation to strive for task success, persist in the face failure, and experience pride in accomplishments (Gill in Weinberg dan Gould, 1995). It also called competitiveness and defined as a disposition to strive for satisfaction when making comparisons with some standard of excellence in the presence of evaluative others (Cox, 2002).

In connection with this research, achievement motivation have 9 indicators, those are: 1) high spirit to reach success; 2) responsible; 3) high self-confidence; 4) choose to do challenge task; 5) point out hard effort and diligent to reach better goal; 6) bravery to take risk; 7) willingness to always better from the others; 8) creative 9) always determine realistic goals (Mc Clelland, dkk. (1976) dan Abdullah (Azwar, 1999).

Self Regulated Learning Approach

In 1980s, Zimmerman dan Martinez-Pons development an instructional approach called *Self-Regulated Learning* (Smith, 2001). SRL is a strategi of self regulation in learning underlied by triadic reciprocity assumption. This assumption pointed out that self-regulated learning influenced by interaction between individual, behavior, and environment factors (Bandura, 1997). Each factor to become causality for other , so called *Triadic Reciprocity Theory* (Zimmerman, 1989; Kuiper, 2002; Schunk & Ertmer, 1999).

Student can be described as self regulated learners if they are metacognitively, motivationally, and behaviorally active participants during learning situations (Nisbet & Shucksmith, 1986; Zimmerman, 1989, 1990). There are three theoretical components that description self regulation process in physical education, namely learning strategies, management strategies, and knowledges of learning (Kermarrec, dkk. 2004). Learning strategies indicate how the student selects or processes information presented in lessons. Management strategies represent how students mentally organize the learning context and facilitate information processing. Knowledges about learning represent general information students use to justify or explain strategic ways of learning.

Learning strategies component consists of six types or sub-components, included (1) to be listening when given instructions; (2) to think about and seek understanding; (3) to look at and to imitate; (4) to visualize and imagine; (5) to focus attention on; and (6) to repeat and to train. Management strategies component consists of 7 sub-components, namely: (1) to manage attention; (2) to seek help; (3) to manage the task and to adjust its difficulty; (4) to manage time; (5) to reduce peer interaction; (6) to manage motivation; (7) to get self-evaluation. Furthermore, knowledge about learning component have four sub-components, included, (1) knowledge about him or herself; (2) knowledge about strategies; (3) knowledge about situation; (4) knowledge about other people. All of the categories associated in three model of self regulation in physical education, namely training or repeating models, using verbal information model, and non verbal information model. penggunaan informasi verbal, dan informasi nonverbal.

Refer to this research, instructional approach model developed has reconciled on three kinds of SRL model as explained above. All of models underlied by three strategies describing students regulation process when is learning. Furthermore, those three components alaborated to be 17 strategies subcomponent as explained above.

Hypothesized that SRL approach will give higher and more significant influence than conventional approach on physical education learning achievement, both generally or male and female students

Research Method

Experiment Procedure

The research conducted on preparation, carrying out, and final phases. Preparation phase included subject selection by using techniques of: (1) selected random for determine 40 students of all; (2) random assignment, to divided student to be four groups; (3) rerandom assignment to put group subjects into experiments group. Carrying out phase is treatment or manipulation providing, consists of treatment providing with using self-regulated learning and conventional approaches. All of experiment group got physical education instructional for games and sport (volley ball sport skill). The treatment carried out during two months, August and September (two times in a week). The final phase is final test in form underhand pass, overhand pass, and service in volley ball game, and also completing achievement motivation questionnatre. The final tes conducted during two days, e.i. on Monday and Tuesday, Nopember 4 up to 5 2007 in volley ball field and classroom grade 5 of Cicaheum elementary School.

Subject

The subjec of this research are male and female students grade 4 and 5 of Cicaheum elementary school, consists of 20 male and 20 female student.

Instrument

Physical education learning achievement tes was used as instrument in this research, and also student completed achievement motivation questionnaire developed by researcher. Physical education learning achievement tes was volley ball sport skill tes, e.i. under hand pass, over head pass, and service developed by Nurhasan (2004). Whereas, the arrangement of achievement motivation questionnaire underlied to achievement motivation concept developed by researcher refer to Mc Clelland, et.al (1976) and Abdullah (Azwar, 1999), consiss of 9 indicators, namely: 1) high spirit to reach success; 2) responsible; 3) high self-convidence; 4) choose to do challenge task; 5) point out hard effort and diligent to reach better goal; 6) bravery to take risk; 7) willingness to always better from the others; 8) creative 9) always determine realistic goals

Data Analysis

All data analysed using two ways factorial varian analysis to find main effect, simple effect, and interaction effect. T-student test used to find differences learning achievement and achievement motivation between male and female student. Whereas to determine correlation between learning achivement with achievement motivation was analysed by person product moment correlation.

Result and Discussing

Result

The difference of *Self-Regulated Learning* with Conventional approach influence on learning achievement and achievement motivation generally.

There is difference physical education learning achievement between student using self regulated learning with conventional approach, in which the value of $F_o = 10.04 >$ the critical value $F_h = 4.11$ at the .05 level. Likewise for achievement motivation, get the value $F_o = 27.43 > F_h = 4.11$ at the .05 level.

The Tukey post hoc comparison test result, that the difference is not significant, proved by value of $Q_o = 3.08 < Q_h = 3.79$ at the .05 level. It's mean that hypothesize pointed out, generally the physical education learning achievement using SRL approach higher and significant than conventional approach was rejected.

Whereas for influence on achievement motivation, get the value of $Q_o = 14.8 > Q_h = 3.79$ at the .05 level. It's mean that the SRL approach given influence higher or significant than conventional approach on achievement motivation

The difference of *Self-Regulated Learning* with Conventional approach influence on learning achievement and achievement motivation male student

There is difference physical education learning achievement between student using self regulated learning with conventional approach on male student, in which the value of $F_o = 4,80 >$ the critical value $F_h = 4.11$ at the .05 level. Likewise for achievement motivation, get the value $F_o = 4.34 > F_h = 4.11$ at the .05 level.

The Tukey post hoc comparison test result, that the difference is not significant, proved by value of $Q_o = 1.94 < Q_h = 3.79$ at the .05 level. It's mean that hypothesize pointed out the physical education learning achievement using SRL approach higher and significant than conventional approach on male student was rejected.

Whereas for influence on achievement motivation, get the value of $Q_o = 5.75 > Q_h = 3.79$ at the .05 level. It's mean that, the SRL approach given influence higher or significant than conventional approach on achievement motivation male student

The difference of *Self-Regulated Learning* with Conventional approach influence on learning achievement and achievement motivation female student

There is difference physical education learning achievement between student using self regulated learning with conventional approach on female student, in which the value of $F_o = 4,80 >$ the critical value $F_h = 4.11$ at the .05 level. Likewise for achievement motivation, get the value $F_o = 4.34 > F_h = 4.11$ at the .05 level.

The Tukey post hoc comparison test result, that the difference is not significant, proved by value of $Q_o = 1.94 < Q_h = 3.79$ at the .05 level. It's mean that hypothesize pointed out the physical education learning achievement using SRL approach higher and significant than conventional approach on female student was rejected.

Whereas for influence on achievement motivation, get the value of $Q_o = 5.75 > Q_h = 3.79$ at the .05 level. It's mean that, the SRL approach given influence higher or significant than conventional approach on female student

Interaction between self-regulated learning with conventional approach on physical education learning achievement and achievement motivation elementary school student

There is no interaction between Self-Regulated Learning with Conventional approach toward physical education learning achievement and achievement motivation Elementary School student, proved each value of $F_o = .66$ for physical education learning achievement and $.26$ for achievement motivation. Likewise, the value of $F_h = 4.11$ at the $.05$ level. It's mean that both of values $F_o < F_h$.

The difference of physical education learning achievement and achievement motivation between male with female student

There is no significant difference between male with female student physical education learning achievement. Proved by value of $t_o = 1.19 < t_h 1.73$ at the $.05$. Likewise for achievement motivation, There is no significant difference between male with female achievement motivation. Proved by value of $t_o = 1.16 < t_h 1.73$ at the $.05$ level.

Correlation between physical education learning achievement with achievement motivation on Elementary School student.

Based on enumeration with Person Product Moment correlation, get result as below:

There is a poor correlation between physical education learning achievement with achievement motivation on Elementary School student that given SRL approach treatment (A_1), proved by value of $r = .35$. There is no correlation between physical education learning achievement with achievement motivation on Elementary School student that given Conventional approach treatment (A_2), proved by value of $r = .20$ and male student that given Conventional approach treatment (A_2B_1) with value of $r = .07$.

There is medium correlation between physical education learning achievement with achievement motivation on female student that given SRL approach treatment (A_1B_2), proved by value of $r = .51$.

There is high correlation between physical education learning achievement with achievement motivation on male student group that given SRL approach treatment (A_1B_1), proved by value of $r = .79$, and female student group that given Conventional approach treatment (A_2B_2), proved by value of $r = .62$.

Discussing

Its rejected hypothesize pointed out SRL approach gave influences higher and significant than Conventional approach on physical education learning achievement, both generally or male and female student group among others due to methodologies reason, e.i. presence reactive arrangements problem (Sumanto, 1990) in experiment. It's mean, there were external variables perhaps influence way of experiment and connected with feelings and attitudes of subject. Subject good enough uncontrolled due to weakness in control of situational different. But actually the case is one of primary feature in experiment research is controlling (Masrun, 1984; Furchan, 1982).

One of uncontrolled reactive arrangements problem influences can evoke its happen novelty effect, in which subject knows that they received different treatment of

other experiment groups, and it's cause its enhance interes, motivation, or active participation in experiment implementation. Besides that, also can cause John Herry Effect, namely a competitive condition among others experimenter to prove that teaching more wholeheartedly and put better teaching skills forward, so the result of old instructional approach would not poorer than new one. Both of the influence perhaps occur due to uncontrolled experiment process.

Beside that, experiment implementation conducted during August and September 2007. As we know that all student were Ramadhan Fasting, which at the first week and last week of it, they were holiday. Hence, treatment could not given completely, and also cause of reason, the final test implemented after Iedul Fitri seleberation, namely on Monday and Tuesday, Nopember 5 up to 6, 2007 in volley ball field and classroom grade 5 of Cicaheum elementary School.

Furthermore, this metodological problem of experiment implementation perhaps can cause to wholeness or completeness of giving instructional strategy in SRL. That is, all three components of SRL instructional strategy, namely theoretical component describing self-regulation process in sport and education field, e.i. learning strategies, management strategies, and knowledge of learning (Kermarrec, dkk. 2004), before completeness understood and can done in instructional process.

All three components and all 17 sub-components of SRL before understood completely, so can not done comprehensively in instructional process, all the more so short experiment time relatively and same time with ramadhan fasting month.

Differ with influence on achievement motivation, proved that SRL approach gave influence higher than conventional approach, and it after tested by Tukey post hoc camparation proved significant both generally or male and female student groups.

One of explanation for this result, e.i. cause achievement motivation is a trait-abstract variables. That is, each student naturally has achievement motivation, both as need or goal, and occurance difference of motivation level not only because of treatment influence, but also cause each subject has differ motivation level before the research done, especially if seen by achievement goal of motivation perspective. It pointed out that presence difference in each student goal perspective or the differ ways when the student evaluated their competence and sucesessfull. Duda and Treasure (2001) pointed out that, this assumption is an importance antecedent for determine direction and intensity of behavior. Because of it, sport and education psychologist have using this theory to determine possibility achievement difference reached by students. Base on this theory, perhaps student have differ achievement motivation level significanttly, before treatment given.

This reason stated because of influence of both instructional approaches on physical education learning achievement is not differ significanttly. This result differ with influence of both instructional approaches on student achievement motivation, in which it gave higher and significant than conventional, both generally or male and female student.

Therefore, base on analysis of Person Product Moment correlation, get a poor correlation coefficient induct, namely correlation A_1 ($r = 0.35$), and two unmeaningful correlation coefficient induct, namely A_2 ($r = 0.20$) dan A_2B_1 ($r = 0.07$), whereas motivation is an important predictor to assist reachment getting better learning achievement conceptually.

One of explanation of no significant difference about physical education learning achievement and achievement motivation between male and female student, is in spite of male student grade 4 and 5 having faster muscles growing and body type begin formed than female student, but not only variable that influence physical education learning achievement, in case volley ball motor skills (underhand pass, overhead pass, and service), if it is supported with effective instructional. Because of skill only can acquired by effective instructional process. On other hand, its weak of giving treatment can also influence toward presence difference of learning achievement and achievement motivation between male and female student.

Conclusion and Suggestions

Conclusion

Generally, the conclusion of this research is instructional approach and gender provided influence toward elementary school student physical education learning achievement and achievement motivation. But they did not determined by instructional approach and achievement motivation interaction. The instructional applied SRL approach did not gave physical education learning achievement higher and significant than conventional approach, but gave higher and significant than conventional influence toward achievement motivation both generally, or male and female student. Nevertheless, the difference of the significant result did not influenced by gender, because of proved that effectivity of instructional approach for male student group with female student group is not differ significantly. It's mean that, there is no interaction between instructional approach with gender toward physical education learning achievement and achievement motivation.

Suggestions

Its rejected the hypothesize in this research especially cause metodological problems. Therefore, will be better if conducted reflication research with considerate more accurate of methodological problems. Beside that, suggested to controll other extraneous variables by statistic control. Independent variable in this research only seen its influence toward psychomotoric or sport skill aspect, whereas cognitive and affective aspects not touched yet. Therefore, for future research both aspects shall be involved as evaluating aspects, both in process or result that shall be reached. Beside that, will be better if carried out research for Junior and Senior High School student as subject

Refferences

- Azwar, S. 2000. *Penyusunan Skala Psikologis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset
- Bandura, A. 1997. *Self Efficacy. The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company.
- Cox, Richard H. 2002. *Sport Psychology: Concept and Psychology*. Iowa: Wm.C. Brown Publishers.

- Duda, John L. dan Darren C. Treasure. (2001). Toward Optimal Motivation in Sport: Pastering Athlete's Competence and Sense of Control," *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance*. Fourth Edition. Ed. Jean. M. William. USA: Mayfield Publishing Company.
- Furchan. 1982. *Pengantar Penelitian Dalam Pendidikan* . Surabaya: Usaha Nasional.
- Kermarrec, G., Todorovich, J.R., dan Fleming, D.S. (2004). An Investigation of the Self-Regulation Componens Student Employ in Physical Education Setting. *Journal of Teaching in Physical Education*, 23 (2), 142.
- Kuiper, R.A. 2002. Enhancing Metacognition Through the Reflective Use of Self Regulated Strategies. *The Journal of Countinuing Education in Nursing*, 33 (2), 78-92.
- Lutan, R. 1985. *Belajar Keterampilan Motorik: Pengantar Teori dan Metode*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Pendidikan tenaga Kependidikan.
- Masrun, 1984. Analisis Kovarians. Dalam *Metodologi Penelitian: Analisis Kuantitatif*. (hh.196-212). Yogyakarta: Lembaga Pendidikan Doktor Universitas Gadjah Mada.
- Nisbet, J., dan Shucksmih, J. 1986. *Learning Strategies*. London, Routledge & Kegan Paul.
- Nurhasan (2000). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Bandung. FPOK UPI Bandung
- Schunk, D.H. and Ertmer, P.A. 1999. Self regulatory Process During Computer Skill Acquisition, Goal, and Self-evaluative Influences. *Journal of Educational Psychology*, 91 (2) 251-260.
- Sumanto. 1990. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Weinberg.S.W. dan Gould, G. 1995. *Foundations of Sport dan Exercise Psychology*. United States. Human Kinetics.
- Zimmerman, BJ. 1989. Social Cognitive Views of Self Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3), 329-339.
- Zimmerman, BJ. 1990. Self-Regulated Learning and Academic Performance: An Overview. *Educational Psychologist*, 25 (1), 3-17.

