

## **Model Pendekatan Regulasi Diri (*Self-Regulated Learning*) dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani**

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). *SRL* merupakan fondasi proses belajar sepanjang hayat yang membelajarkan peserta didik untuk mengendalikan pikiran, sikap dan tindakannya secara terencana dan siklis untuk mencapai tujuan pembelajaran (Zimmerman, 1989; Smith, 2001). Seorang peserta didik dianggap melakukan regulasi diri jika secara metakognisi, motivasional, dan bahavioral berpartisipasi aktif selama dalam situasi pembelajaran (Nisbet & Shucksmith, 1986; Zimmerman, 1989, 1990)

Strategi adalah rencana tindakan yang menggambarkan apa yang terjadi dalam proses pembelajaran. Rencana tindakan disusun dan diarahkan pada orientasi sasaran belajar sebagai sebuah kerangka berfikir mental yang menuntun dan menentukan proses berfikir atau cara-cara peserta didik menginterpretasi dan merespon *achievement situation* yang dimanifestasikannya dalam bentuk performa atau penguasaan keterampilan (Brett & VandeWalle, 1999; Barron & Harackiewicz, 2001).

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 peserta didik memilih dan

memproses informasi yang disajikan dalam pelajaran. Strategi pengelolaan adalah strategi pendukung yang merepresentasikan tentang bagaimana peserta didik secara mental mengorganisasi lingkungan belajar dan memfasilitasi pemrosesan informasi. Adapun pengetahuan tentang belajar berkenaan dengan *informasi* umum yang digunakan oleh peserta didik untuk menjelaskan cara-cara strategik dalam belajar (Kermarrec, dkk., 2004).

Berdasarkan hasil penelitiannya, Kermarrec, dkk. (2004) menyebutkan ada 17 kategori empiris dalam proses regulasi diri. Ke-17 kategori tersebut dipilah menjadi 6 kategori strategi belajar, 7 strategi pengelolaan, dan 4 pengetahuan tentang belajar. 6 kategori strategi belajar yang terbukti secara efektif digunakan dalam kelas pendidikan jasmani adalah (a) mendengarkan instruksi; (b) berfikir dan menemukan pemahaman; (c) melihat dan meniru; (d) memvisualisasikan dan membayangkan; (e) memfokuskan perhatian; (f) mengulang dan melatih. Selanjutnya, 7 kategori empiris dalam strategi pengelolaan terdiri dari (a) mengelola perhatian; (b) mencari bantuan; (c) mengelola tugas dan menyesuaikan tingkat kesulitan; (d) mengelola waktu; (e) mengurangi interaksi teman sebaya; (f) mengelola motivasi; (g) melakukan evaluasi diri. Adapun ke-4 kategori yang termasuk dalam pengetahuan tentang belajar adalah (a) pengetahuan tentang diri; (b) pengetahuan tentang strategi; (c) pengetahuan tentang situasi; (d) pengetahuan tentang orang lain. Semua kategori komponen tersebut diasosiasikan dalam tiga bentuk model regulasi diri dalam pendidikan jasmani yaitu model latihan atau pengulangan (*training dan repeating*), penggunaan informasi verbal (*using verbal information*), dan informasi nonverbal (*nonverbal information*).

Efektivitas proses pembelajaran pendidikan jasmani ditentukan oleh apa yang diketahui, dipikirkan, dan dilakukan oleh peserta didik selama mengikuti proses pembelajaran. Karena itu, keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran merupakan hal yang penting. Meskipun begitu, memahami faktor-faktor yang mempengaruhi bagaimana peserta didik dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran jauh lebih penting dan akhir-akhir ini telah menjadi perhatian para peneliti dan guru pendidikan jasmani (Kermarrec, dkk.,

2004). Hasil penelitian Schunck & Zimmerman; Singer, dkk. (dalam Kermarrec, dkk. 2004) membuktikan bahwa salah satu faktor dari aktivitas peserta didik yang mempengaruhi performa akademik dan motorik adalah regulasi diri dalam belajar atau *Self-Regulated Learning*

Prinsip pembelajaran dengan pendekatan SRL adalah membelajarkan peserta didik agar lebih mandiri, bertanggung jawab, dan termotivasi untuk mencapai tujuan belajar yang telah ditetapkan. Berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan, maka 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 peserta didik ketika sedang belajar. Selanjutnya ketiga komponen strategi dielaborasi menjadi 17 kategori strategi seperti tersebut di atas.