

**The Effect of Teaching Table Tennis Using Self-Regulated Learning Model on Self-Esteem****Dian Budiana, Didin Budiman, Teguh Illahi Widyanto Budiman**

Prodi PGSD Penjas, Universitas Pendidikan Indonesia

**Article Info***Article History :**Received November 2018**Revised January 2018**Accepted March 2018**Available online April 2019**Keywords :**Self-Regulated Learning, Self-Esteem, Table Tennis***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah model self-regulated learning dalam pembelajaran permainan tenis meja dapat mengembangkan self-esteem. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan Posttest Only Control Group Design. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi PGSD Penjas semester pertama yang berjumlah 80 orang. Sampel penelitian ini berjumlah 40 orang dengan teknik pengambilan simple random sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur self-esteem menggunakan instrument self-esteem scale. Teknik analisis data menggunakan uji independent t-test dengan software SPSS 24. Berdasarkan hasil penelitian dan penghitungan bahwa model self-regulated learning dalam pembelajaran permainan tenis meja berpengaruh terhadap self-esteem mahasiswa program studi PGSD Penjas FPOK UPI.

**Abstract**

*This study was aimed at determining whether the self-regulated learning model in table tennis learning can develop self-esteem. This research used experiments method. The design of this study was Posttest Only Control Group Design. The population in this study were 80 first semester students of the PGSD Penjas Study Program. The sample of this study were 40 students chosen through simple random sampling technique. The instrument used to measure self-esteem was the Rosenberg self-esteem scale. The data analysis technique used was the independent t-test with SPSS 24 software. Based on the results of the study, the model of self-regulated learning in table tennis game learning influenced the self-esteem of the first semester of PGSD Penjas study program students.*

## PENDAHULUAN

Tujuan utama dalam dunia pendidikan yaitu hasil belajar yang dicapai peserta didik secara optimal. Hasil belajar merupakan kemampuan yang dimiliki oleh peserta didik setelah ia menerima pengalaman belajar. Hal tersebut dijadikan acuan atau taraf pengukuran keberhasilan pendidik dalam proses pembelajaran. Artinya, berhasil atau tidaknya dan efektif atau tidaknya pendidik dalam menyampaikan materi pembelajaran dapat dilihat dari hasil belajar peserta didik. Selain itu, keberhasilan pendidik dalam menyampaikan materi dapat meningkatkan mutu pendidikan, maka kiranya perlu diperhatikan masalah pencapaian hasil belajar peserta didik, terutama mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki potensi tinggi tentunya memiliki peluang yang lebih besar untuk mencapai hasil belajar yang diharapkan pada jenjang pendidikan yang sedang ditempuhnya (Mappeasse, 2010). Menuju tercapainya tujuan pembelajaran tersebut tidak mudah, khususnya bagi mahasiswa yang berumur 18 sampai 20 tahun yang pada usia tersebut mengalami suatu peralihan dari tahap remaja ke tahap dewasa.

Mahasiswa Olahraga adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan pada departemen olahraga baik itu pendidikan ataupun non pendidikan. Mahasiswa olahraga tidak akan pernah lepas dengan olahraga, kegiatan perkuliahan akan selalu berkuat dengan olahraga. Berbagai cabang olahraga harus dikuasai oleh mahasiswa yang memilih jurusan tersebut, baik cabang olahraga yang ditekuni ataupun cabang olahraga yang baru dikenal dan diketahui yang ada pada mata kuliahnya. Mahasiswa olahraga dituntut memiliki keahlian luas bukan hanya kekuatan fisik atau aspek psikomotornya saja melainkan aspek kognitif dan afektif juga harus berkembang.

Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin meneliti tentang pengaruh *self-regulated learning* dalam pembelajaran permainan tenis meja terhadap *self-esteem*, yang diharapkan dengan adanya penelitian ini mahasiswa baru jurusan pendidikan olahraga akan siap dalam menghadapi perkuliahan khususnya pada mata kuliah permainan tenis meja. Dari penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa model *self-regulated learning* dapat diaplikasikan sebagai model pembelajaran dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjas, yang hasilnya bahwa model *SRL* dapat meningkatkan motivasi belajar dalam

pembelajaran penjas siswa di sekolah dasar (Yusuf Hidayat, Didin Budiman & Titik Mitarsih, 2000). Penelitian lain menunjukkan peningkatan kinerja para pemain sepakbola muda di level elit melalui penerapan model *self-regulated learning*. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa model *self-regulated learning* dapat meningkatkan kinerja pemain sepakbola muda di Belanda (Toering, et.al, 2012).

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penulis mengasumsikan bahwa apabila model *self-regulated learning* diterapkan pada sampel mahasiswa dalam pembelajaran permainan tenis meja dapat meningkatkan *self-esteem* dari mahasiswa tersebut. Penulis menerapkan strategi *self-regulated learning* dalam pembelajaran karena strategi yang digunakan kebanyakan masih menggunakan strategi yang konvensional sehingga membuat peserta didik mudah bosan dan tidak tertarik dalam pembelajaran tersebut. Pembelajaran mandiri berimplikasi terhadap kapasitas untuk meregulasi diri pada proses belajar mahasiswa. Kapasitas regulasi-diri memiliki peran penting dalam kesuksesan pembelajaran di perguruan tinggi (Zimmerman, 2014).

*Self-regulated learning* adalah kemampuan untuk menjadi partisipan yang aktif secara metakognisi, motivasi, dan perilaku didalam proses belajar (Mukhid, 2008). Secara metakognisi, *self-regulated learner* merencanakan, mengorganisasi, mengarahkan diri, memonitor diri, dan mengevaluasi diri pada tingkatan-tingkatan yang berbeda dari apa yang mereka pelajari. Berdasarkan pemaparan diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan model *self-regulated learning* pada pembelajaran tenis meja terhadap *self-esteem* pada mahasiswa.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode penelitian eksperimen. Desain penelitian menggunakan *Post-test Only Control Group Design*. Dalam desain ini terdapat dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang masing-masing dipilih secara *random* (R). Kelompok pertama diberi perlakuan (X) perlakuan yang dimaksud yaitu penerapan *SRL* dan Kelompok lain menggunakan model pembelajaran konvensional (*direct teaching*). Kelompok yang diberi perlakuan disebut kelompok eksperimen

dan kelompok yang tidak diberi perlakuan disebut kelompok kontrol. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa program studi PGSD Penjas FPOK UPI semester pertama yang berjumlah 80 orang. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan instrument *Rosenberg's Self-esteem Scale*. Analisis data dari penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis deskriptif (mean dan standar deviasi), uji asumsi (normalitas dan homogenitas), dan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Data *Self-Esteem* Kelas Eksperimen & Kelas Kontrol.**

<i>Descriptive Statistics</i>			
Kelompok Sampel	N	Mean	Std. Deviation
<i>Eksperimen</i>	20	32.65	1.42
<i>Kontrol</i>	20	28.30	1.72
<i>Valid (listwise)</i>	N 20		

Berdasarkan hasil analisis *statistic descriptive* yang disajikan pada tabel 1, Untuk kelompok kelas eksperimen sampel berjumlah 20 orang. Adapun *self-esteem* dengan skor mean 32,65 dan standar deviasi sebesar 1.42. Untuk kelompok kelas kontrol sampel berjumlah 20 orang. Adapun hasil tes skala *self-esteem* diperoleh skor *mean* 28,3 dan standar deviasi sebesar 1,72. Berdasarkan hasil analisis uji normalitas yang disajikan pada tabel 2 *output* yang dihasilkan program SPSS 24 menggunakan uji analisis normalitas data *Kolmogorov Smirnov*, *Shapiro Wilk*, menunjukkan data sampel kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen.

Berdasarkan hasil analisis uji *independent sample t-test* dengan tujuan untuk menguji perbandingan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan pada tabel 4. hasil analisis membuktikan pada variabel *self-esteem* terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol pada pengembangan *self-*

*esteem*.

Hasil penghitungan statistik telah membuktikan bahwa SRL memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *self-esteem*.

**Tabel 2. Hasil Penghitungan Uji-t *Self-Esteem***

<b>Leven's Test for Equality of Variances</b>						
	F	Sig	t	Df	Sig (2-tail)	Mean Diff Std. Error Diff
<b>Equal Variances Assumed</b>	.24	.62	8.7	38	.000	4.35 .49
<b>Equal Variances not Assumed</b>				36.7	.000	4.35 .49

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Nicol & Macfarlane-Dick (2017) mengenai *self-esteem*, penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kombinasi SRL memiliki tujuh *feedback* sangat efektif ketika diimplementasikan pada *low-stake* dan *medium-stake assessment*. Pada *high-stake assessment*, efek yang terjadi adalah temotivasi karena siswa mengalami tekanan terhadap level kesulitan yang dihadapi. Belajar harus dipahami sebagai sebagai proses aktif, konstruktif, dan *self-regulated*. Terdapat tiga aspek determinan yang berpengaruh dalam regulasi dan pengelolaan diri dalam pembelajaran, yakni aspek diri, perilaku dan lingkungan (Zimmerman, 2014). Ketiga aspek ini saling berhubungan satu dengan yang lainnya dan berpengaruh terhadap yang lainnya. Misalnya ketika individu berusaha untuk meregulasi diri sendiri, maka hasilnya berupa kinerja dan perilaku yang akan berdampak pada perubahan lingkungan disekitarnya. Dalam konteks pendidikan jasmani, *self-esteem* memegang peranan penting karena *self-esteem* memuat hal-hal penting seperti *self-determination* dan *self-autonomy* (Hein & Hagger, 2007).

Dari hasil perhitungan yang telah diuraikan pada pembahasan sebelumnya, bahwa pada data *self-esteem* kelompok kelas eksperimen yang diberi perlakuan selama pembelajaran permainan tenis meja menggunakan model *self-regulated learning* terdapat pengaruh yang

signifikan terhadap *self-esteem* mahasiswa prodi PGSD Penjas angkatan 2018 semester pertama. *Self-esteem* adalah cara seseorang memahami dirinya sendiri, dimana orang tersebut akan menilai tentang dirinya sehingga mempengaruhi perilaku dalam kehidupannya sehari-hari (Dariuszky, 2004). *Self-esteem* merujuk pada evaluasi yang dilakukan individu dan biasanya dipertahankan jika sesuai dengan dirinya, hal tersebut menunjukkan sikap setuju atau tidak setuju, serta menunjukkan sejauh mana individu percaya bahwa dirinya mampu, sukses dan layak. Singkatnya, *Self-esteem* adalah penilaian pribadi atas kelayakan yang diungkapkan dalam sikap yang dipegang individu terhadap dirinya sendiri (Coopersmith, 1967). *Self-esteem* adalah evaluasi yang dibuat oleh individu dan biasanya berhubungan dengan penghargaan terhadap dirinya sendiri (Blumenthal & Sherwood, 1970).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pembelajaran permainan tenis meja dengan menggunakan metode informal yaitu dengan model *self-regulated learning* lebih efektif dalam mengembangkan *self-esteem* mahasiswa daripada metode formal yaitu metode konvensional/teknik langsung (Budiana, Hidayat, Budiman, & Sumarno, 2017). Model pendekatan *Self-Regulated Learning* dapat menjadi salah satu model alternatif yang dapat digunakan oleh guru pendidikan jasmani dalam melaksanakan proses pembelajaran. Penerapannya harus mempertimbangkan tiga komponen penting dalam SRL, yaitu strategi pembelajaran, strategi manajemen, dan pengetahuan tentang pembelajaran (Budiana, 2017). Dengan demikian *Self-Regulated Learning* dapat meningkatkan *self-esteem* dalam pembelajaran permainan tenis meja mahasiswa. *Self-regulated learning* bukan hanya meningkatkan *self-esteem* saja melainkan dapat meningkatkan kinerja para pemain sepakbola muda di level elitn (Toering, et. Al, 2012). *Self-regulated learning* sangat berkaitan dengan teori kognitif. Dalam proses pembelajarannya, peserta didik harus mampu menalar, memikirkan dan mempraktekan apa yang telah didapatkan dari peneliti.

Teori kognitif Piaget mengatakan bahwa perkembangan masing-masing tahap tersebut merupakan hasil perbaikan dari perkembangan tahap sebelumnya (Desmita, 2015). Dalam proses pembelajarannya pun siswa harus mampu membayangkan bahwa sebelum dan sesudah tindakan yang dilakukan telah benar sesuai dengan instruksi. Maka hal yang paling diharapkan dari

penelitian ini adalah peserta individu mampu belajar secara mandiri, karena sejatinya model *self-regulated learning* adalah model dimana siswa mampu melakukan pembelajaran secara mandiri. Melalui penelitian ini juga diharapkan individu mampu untuk mencapai tarap *self-esteem* yang sehat. Karena *self-esteem* terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu *self-esteem* yang sehat atau *healthy self-esteem* dan *unhealthy self-esteem* atau *self-esteem* yang tidak sehat (Budiman, 2014). Orang yang memiliki *self-esteem* tinggi atau *self-esteem* yang sehat pada umumnya memiliki kepercayaan diri dan keyakinan yang tinggi pula untuk dapat melaksanakan tugas gerak yang diinstruksikan guru sedangkan individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah atau tidak sehat ditandai dengan tidak adanya keinginan melakukan suatu hal yang baru, anak selalu berkata negatif atas kemampuannya yang dimiliki misalnya “saya bodoh”, “saya tidak pernah belajar dengan baik” (Budiman, 2014).

Berdasarkan pengamatan peneliti selama proses perlakuan (*treatment*) dari mulai *treatment* pertama sampai proses *post-test*, perilaku dari mahasiswa yang diberi perlakuan dan tidak diberi perlakuan memiliki perbedaan. Mahasiswa yang diberi perlakuan dengan model *self-regulated learning* lebih menampakan diri di setiap pertemuan perlakuan dan selalu ada perubahan kemampuan dari yang tidak tahu menjadi tahu dan tidak bisa menjadi bisa, sedangkan yang tidak diberi perlakuan (model konvensional) hanya *stuck* dengan kemampuannya.

## KESIMPULAN

Penerapan model SRL (*self-regulated learning*) dalam pembelajaran permainan tenis meja memberikan pengaruh yang lebih baik dibandingkan pembelajaran konvensional (*direct teaching*) terhadap *self-esteem* mahasiswa tingkat satu.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Budiana, D., Hidayat, Y., Budiman, D., & Sumarno, G. (2017). Self-Regulated Learning Concepts and Application in Physical Education, (229), 857–860.
- Budiman, D. (2014). Psikologi Anak dalam Pendidikan Jasmani. Bandung: FPOK UPI
- Blumenthal, D., French, P., & Sherwood, J. J. (1970). *R. S. a V*, 15, 188–191.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. San Francisco: Freeman and Company
- Dariuszky, Goran. (2004). Membangun Harga Diri. Bandung: Pionir Jaya.
- Desmita. (2015). Psikologi Perkembangan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hein, V., & Hagger, M. S. (2007). Global self-esteem , goal achievement orientations , and self-determined behavioural regulations in a physical education setting PDF processed with CutePDF evaluation edition [www.CutePDF.com](http://www.CutePDF.com), 25(2), 149–159. <https://doi.org/10.1080/02640410600598315>
- Hidayat, Y., Budiman, D., & Mitarsih, T. (2000). Pengaruh penerapan pendekatan model selfregulated learning terhadap motivasi belajar siswa dalam pembelajaran penjas di Sekolah Dasar. Universitas Gajah Mada, Yogyakarta, Indonesia.
- Mapeasse, M. Y. (2010). Pengaruh Cara Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Programmable Logic Controller ( Plc ) Siswa Kelas III Jurusan Listrik Smk Negeri 5 Makassar, 1, 1–6.
- Mukhid, A. (2008). Strategi Self-Regulated Learning (Perspektif Teoritik). TADRIS: Jurnal Pendidikan Islam, 3(2).
- Nicol, D. J., Dick, D. M., Nicol, D. J., & Macfarlane-dick, D. (2017). Formative assessment and self-regulated learning : a model and seven principles of good feedback practice Formative assessment and self-regulated learning : a model and seven principles of good feedback practice, 5079(November). <https://doi.org/10.1080/03075070600572090>.
- Toering, T., Elferink-Gemser, M. T., Jordet, G., Pepping, G. J., & Visscher, C. (2012). Self-regulation of learning and performance level of elite youth soccer players. *International Journal of Sport Psychology*, 43(4), 312.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2014). Comparing students' self-discipline and self-regulation measures and their prediction of academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 39(2), 145-155.