

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK *SELF REGULATED LEARNING* UNTUK MENINGKATKAN REGULASI DIRI PADA ATLET PENCAK SILAT DI SMAN 1 CIKALONGWETAN

Neneng Novi Alfina Damayanti¹, Wahyu Hidayat², Devy Sekar Ayu Ningrum³

¹ akuneneng17@gmail.com, ² wahyu.azzam.hidayat@gmail.com, ³ devysekar@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan Dan Konseling
IKIP Siliwangi

Abstract

A high percentage stated that Indonesian student athletes had difficulty meeting academic requirements, so efforts were needed to increase self-regulation in learning. The aim of this research is to reveal the effectiveness of self-regulated learning techniques to improve self-regulation in learning in pencak silat athletes at SMAN 1 Cikalongwetan. The method used is a mixed method, with an explanatory sequential design research design. The sample was taken using a purposive sampling technique, the sample used was 12 athletes. The quantitative data collection instrument used in this research is a self-regulation questionnaire which has been tested for validity with a total of 56 statements and a reliability test which has been declared reliable with a score of $0.921 \geq 0.060$. Meanwhile, the qualitative data collection instruments used in this research are observation, interviews and documentation studies. The data analysis technique for this research uses statistical tests by carrying out the N-Gain test. The research results showed that there was an improvement between the results of the pre-test and post-test questionnaires, namely that there was an increase in self-regulation in the athletes' learning. This result is shown based on the results of the Wilcoxon Signed-Rank test, which found the Asymp value. Sig. (2-tailed) of $0.002 < 0.05$. Which shows H_0 is rejected and H_a is accepted. So it can be concluded that group guidance services using self-regulated learning techniques can improve self-regulation in athletes' learning.

Keywords: Group Guidance, Self Regulated Learning.

Abstrak

Tingginya persentase yang menyatakan bahwa siswa atlet Indonesia mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan akademik, sehingga perlu adanya upaya peningkatan regulasi diri dalam belajar. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap efektivitas teknik *self regulated learning* untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada atlet pencak silat SMAN 1 Cikalongwetan. Metode yang digunakan adalah metode campuran (*mix method*), dengan desain penelitian *explanatory sequential design*. Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*, sampel yang digunakan berjumlah 12 atlet. Instrument pengumpulan data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket regulasi diri yang telah dilakukan uji validitas dengan jumlah 56 butir pernyataan serta telah dilakukan uji reliabilitas yang dinyatakan reliabel dengan perolehan nilai $0,921 \geq 0,060$. Sedangkan untuk instrument pengumpulan data kualitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara serta studi dokumentasi. Teknis analisis data penelitian ini menggunakan uji statistika dengan melakukan uji N-Gain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan antara hasil angket *pre-test* dan *post test*, yaitu

terdapat peningkatan regulasi diri dalam belajar para atlet. Hasil ini ditunjukkan berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank*, yang didapati nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar $0,002 < \text{dari } 0,05$. Yang menunjukkan H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning* dapat meningkatkan regulasi diri dalam belajar atlet.

Kata Kunci: Bimbingan Kelompok, *Self Regulated Learning*, Regulasi Diri, Atlet Pencak Silat

PENDAHULUAN

Pentingnya pemenuhan tuntutan akademik bagi setiap peserta didik telah tercantum dalam Peraturan No. 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan menegaskan bahwa setiap satuan pendidikan wajib memenuhi Standar kompetensi lulusan, termasuk dalam aspek pengetahuan dan keterampilan akademik (Pasal 25 ayat 4). Berdasarkan survei Kementrian Pemuda dan Olahraga pada 2022, 68% siswa atlet di Indonesia mengalami kesulitan untuk memenuhi kebutuhan akademik, menurut DJBC (2023). Bahkan studi pada 2021 terdapat 150 siswa atlet di Jakarta menemukan bahwa 54% dari mereka sering absen karena mengikuti kompetisi dan pelatihan menurut *Laporan KONI 2023* (2023). Sebanyak 75% siswa atlet dinyatakan tidak dapat memenuhi tuntutan akademis, mereka mengalami kesulitan untuk mengatur waktu, dan perilaku dalam memenuhi tuntutan sekolah dengan tuntutan mereka sebagai atlet, (Astuti & Wahyudi, 2015). Kasus seperti ini juga dialami oleh atlet pencak silat di SMAN 1 Cikaongwetan.

Berdasarkan hal ini untuk menyeimbangkan antara pengembangan prestasi di bidang olahraga dengan tuntutan akademik, siswa atlet memerlukan kemampuan regulasi diri dalam belajar. Banyak studi telah menggaris bawahi pentingnya hubungan antara regulasi diri dan prestasi akademik. Seperti halnya hasil dari penelitian oleh Al-Ulum (2019) yang menunjukkan bahwa regulasi diri yang baik berhubungan positif dengan prestasi belajar seseorang. Itu artinya bahwa kemampuan regulasi diri adalah kemampuan yang harus dimiliki siswa atlet untuk dapat mempertahankan kinerja akademik yang baik disamping prestasi olahraga mereka. Karena siswa atlet yang mampu mengatur diri dengan efektif cenderung lebih unggul dalam kedua aspek tersebut.

Diperlukannya upaya untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar pada para atlet ini, mengingat pentingnya tuntutan sekolah harus terpenuhi. Untuk itu salah satu upaya untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar ini adalah dengan diberikannya layanan bimbingan kelompok dengan tekni *self regulated learning* kepada

para atlet dengan regulasi diri yang rendah. Ini menjadi salah satu peran BK disekolah juga dalam membantu menangani kendala siswa. Menurut Khoirudin, (2022) dengan judul penelitian yaitu “Teknik *Self Regulated Learning* Untuk Meningkatkan *Self Regulated Learning* Dan Kemandirian Belajar Siswa Dalam Situasi Belajar Online Covid 19” dari hasil penelitiannya menyatakan bahwa teknik SRL (*self regulated learning*) ini cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dan kemandirian belajar. Didukung dengan hasil penelitian Widirahayu et al., (2022) dengan judul penelitian “Konseling Behavioural Dengan Teknik *Self Regulated Learning* Dan *Self Management* Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa” dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu pemberian layanan konseling dengan teknik *self regulated learning* dan *self management* terbukti cukup efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Itu artinya dari hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa teknik *self regulated learning* tepat untuk digunakan sebagai teknik yang membantu meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar pada siswa atlet.

METODE

Dalam menjawab rumusan masalah pada penelitian ini, digunakan pendekatan metode penelitian campuran (*mix method*). Menurut Creswell (2020) menyatakan metode campuran atau *Mix Method* adalah pendekatan penelitian yang melibatkan 2 jenis pengumpulan data dan 2 jenis analisis data pula, yaitu kualitatif dan kuantitatif, kedua jenis pengumpulan data dan analisis data ini digunakan untuk memahami masalah penelitian. Dengan desain penelitian yang digunakan adalah *explanatory sequential design*. Dimana proses penelitiannya diawali dengan pengumpulan data kuantitatif, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data kualitatif. Pengumpulan data kualitatif bertujuan untuk menjabarkan hasil yang diperoleh dari data kuantitatif. Dengan demikian, model penelitian ini menghasilkan hasil penelitian bersifat *explanatory* atau menjelaskan gambaran umum dari fenomena yang diteliti..

Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa yang terlibat dalam kegiatan ekstrakurikuler pencak silat di SMAN 1 Cikalongwetan yang berjumlah 32 orang. Dalam menentukan sampel penelitian pada penelitian ini, peneliti menerapkan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* ialah salah satu metode pengambilan sampel yang dilakukan oleh peneliti dengan pertimbangan dan kriteria

tertentu, menurut (Sugiyono, 2015). Sampel ditentukan dengan menyebar angket regulasi diri dalam belajar kepada seluruh siswa atlet pencak silat yang sudah pernah mengikuti pertandingan minimal tingkat Kabupaten/Kota, lalu diketahui kategori regulasi diri dalam belajar dalam rentang rendah sampai sedang dengan jumlah skor diantara 144-178. Kemudian diambil sampel sesuai dengan jumlah kategori tersebut. Sampel dalam penelitian berjumlah 12 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan penelitian yang melibatkan 12 atlet pencak silat di SMAN 1 Cikalogwetan, diperoleh deskripsi menyeluruh mengenai sejauh mana kemampuan regulasi diri dalam belajar. Adapun datanya sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi umum regulasi diri dalam belajar atlet pencak silat SMAN 1 Cikalongwetan

Kategori	Jumlah atlet	Persentase
RENDAH	2	12,5%
SEDANG	10	62,5%
TINGGI	4	25%
TOTAL	16	100%

Berdasarkan data diatas bahwa tingkat regulasi diri dalam belajar pada sampel, jumlah terbanyak berada dalam kategori sedang dengan jumlah 10 siswa atau 62,5% lalu pada tingkatan kategori rendah berjumlah 2 siswa atau 12,5% dan di kategori tinggi berjumlah 4 siswa atau 25%. Dalam penentuan sampel, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga dalam penentuannya peneliti sudah menentukan kriteria. Dan yang dijadikan sampel pada penelitian ini adalah siswa atlet pencak silat yang termasuk dalam kategori rendah dan sedang. Maka dari itu jumlah siswa atlet yang dijadikan sampel berjumlah 12 orang.

Berdasarkan hasil test yang dilakukan sebelum diberikan layanan dan hasil test yang dilakukan sesudah diberikan layanan didapati hasil :

Tabel 2. Hasil *Pretest* Dan *Posttest*

INISIAL	KELAS	JENIS KELAMIN	PRE-TEST		POST-TEST	
			SKOR	KATEGORI	SKOR	KATEGORI
NP	11	Perempuan	157	SEDANG	218	TINGGI
AF	11	Perempuan	164	SEDANG	216	TINGGI
RE	11	Perempuan	154	SEDANG	214	TINGGI
SN	10	Perempuan	133	RENDAH	177	SEDANG
YJ	11	Laki-laki	151	SEDANG	204	TINGGI
AA	11	Perempuan	151	SEDANG	213	TINGGI
WL	10	Perempuan	148	SEDANG	212	TINGGI
RCA	10	Perempuan	159	SEDANG	210	TINGGI
ANS	11	Perempuan	160	SEDANG	209	TINGGI
ARF	10	Laki-laki	165	SEDANG	203	TINGGI
YK	10	Laki-laki	142	RENDAH	171	SEDANG
RSM	10	Perempuan	159	SEDANG	203	TINGGI
TOTAL			1843		2450	
RATA-RATA			153,58		204,17	

Dari tabel diatas dapat dilihat adanya peningkatan skor pada sampel dengan hasil peningkatan yang berbeda-beda. Jika dilihat pada bagian tabel sebelum diberikan layanan (*pre-tes*) dan tabel sesudah diberikan layanan (*post-test*) terdapat siswa yang memiliki hasil peningkatan skor yang cukup signifikan dan sangat signifikan. Jika dilihat dari rata-rata keseluruhan skor pre-test sebesar 153,58 dan skor post-test dengan rata-rata 204,17 terdapat perbedaan, yang mana hasil post-test lebih tinggi dibandingkan dengan hasil pre-test.

Uji *Wilcoxon Signed-Rank*

Tabel 3. Uji *Wilcoxon Signed-Rank*

Test Statistics ^a		
post – pre		
Z		-3.061 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.002

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Pada bagian ini ditunjukkan untuk menentukan diterima atau ditolaknya H_0 . Berdasarkan tabel hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank* pada bagian test statistics, didapatkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,002. Karena nilai $0,002 < 0,05$, maka hipotesis alternatif (H_a) diterima. Merujuk pada dasar pengambilan keputusan uji Wilcoxon dengan hasil tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh dari layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning* terhadap regulasi diri dalam belajar siswa atlet pencak silat SMAN 1 Cikalongwetan.

Uji N-Gain

Tabel 4. Uji n-gain

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
N-Gain Skor	12	.35	.91	0.73	.16856
N- Gain Persen	12	35%	91%	73%	16.982
Valid N (listwise)	12				

Berdasarkan hasil uji n-gain pada tabel diatas, didapati hasil N-Gain skor pada kolom mean sebesar 0,73 yang mana jika dilihat berdasarkan tabel kategori pembagian N-Gain skor berada pada kriteria $g > 0,7$ yang berarti ada pada kategori “tinggi”. Dan jika dilihat dari N-gain persen pada kolom mean dengan nilai persen sebesar 73% maka berdasarkan kategori tafsiran n-gain skor, hasil ini termasuk kedalam kategori cukup efektif

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis seberapa efektif penerapan teknik *self-regulated learning* dalam kegiatan bimbingan kelompok untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada atlet pencak silat SMAN 1 Cikalongwetan. Dapat dilihat dari hasil pre-test ini, dominan kemampuan para siswa berada pada kategori sedang dengan skor rata-rata yang diperoleh yaitu sebesar 154. Jumlah skor dari ke-12 sampel ini pada setiap aspeknya diperoleh sebesar 504 untuk aspek metagognisi, 236 untuk aspek motivasi dan 1094 untuk aspek perilaku. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ayupuspitasari et al., (2020), tiga aspek utama yang diukur dalam

mengevaluasi regulasi diri dalam belajar siswa di sekolah adalah aspek metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Setelah diberikan layanan teknik *self regulated learning* secara 3 tahapan, berikutnya peneliti menyebarkan kembali angket regulasi diri dalam belajar sebagai *post-test* atau tes akhir. Berdasarkan hasil pengolahan data post-test tersebut, didapati hasil yang meningkat dari hasil tes sebelum diterapkannya layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning*. Hasil post-test tersebut menunjukkan terdapat 2 siswa pada tingkat sedang, dan 10 siswa pada tingkat tinggi. Dengan jumlah skor aspek metakognisi sebesar 665, 290 untuk skor aspek motivasi, dan skor sebesar 1495 pada aspek perilaku.

Ini selaras dengan hasil penelitian (Saputra & Ahmad, 2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Survei Tingkat Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Siswa Atlet Jombang Basketball Club”. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, tingkat regulasi diri dalam belajar pada siswa yang juga merupakan atlet, didominasi oleh kategori tinggi dengan persentase sebesar 55,9%. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan regulasi diri atau kemampuan siswa atlet dari Jombang Basketball Club dalam mengatur dan mengarahkan diri mereka sendiri dalam proses belajar sudah berada pada level yang optimal. Selain itu menurut penelitian (Habibi, 2019) pada hasilnya menyatakan adanya peningkatan sebanyak 16,44% terhadap regulasi diri pada siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 3 Semarang yang telah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management*.

Berdasarkan hasil uji N-Gain, didapati hasil N-Gain skor pada kolom mean sebesar 0,73 yang mana jika dilihat berdasarkan tabel kategori pembagian N-Gain skor berada pada kriteria $g > 0,7$ yang berarti ada pada kategori “tinggi”. Jika dilihat dari N-gain persen pada kolom mean dengan nilai persen sebesar 73% maka berdasarkan tabel kategori tafsiran n-gain skor, hasil ini termasuk kedalam kategori cukup efektif. Berdasarkan analisis data hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok yang menggunakan teknik *self-regulated learning* terbukti cukup efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar pada siswa atlet di SMAN 1 Cicalongwetan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Diterimanya hipotesis alternatif (H_a). Arti dari H_a yang dinyatakan diterima adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat

regulasi diri dalam belajar siswa atlet ketika sebelum diberi layanan dan sesudah diberikan layanan.

Lebih lanjut, hasil uji Wilcoxon pada tabel Statistic menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,002, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan adanya kenaikan yang signifikan pada kemampuan regulasi diri dalam belajar pada sampel siswa atlet yang telah diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulated learning. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik self-regulated learning efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri dalam belajar pada siswa atlet di SMAN 1 Cikalongwetan

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widirahayu et al. (2022) dengan judul penelitian “Konseling Behavioural dengan Teknik *Self Regulated Learning* dan *Self Mamnagement* untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa” dengan hasil penelitian yang diperoleh yaitu penerapan layanan konseling dengan teknik SRL (*self regulated learning*) dan *self management* dinyatakan cukup efektif untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Hal ini didasari dengan hasil uji N-gain yang memperoleh nilai rata-rata sebesar 72,33% dengan rujukan pada kategori tafsiran efektifitas N-gain termasuk pada rentang 56-75 dengan tafsiran cukup efektif.

Selain itu pada penelitian yang dilakukan oleh (Umairah & Dabi, 2023) dengan judul “*Self Regulated Learning* terhadap Prestasi Belajar untuk Siswa SMK Negeri 1 Kota Ternate” didapati hasil penelitian yang menunjukkan bahwa teknik SRL dapat memperngaruhi pengoptimalan lingkungan belajar dan prestasi belajar. Dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai *post-test* terhadap nilai *pre-test*. Dengan rincian pada aspek monitoring saat *pre-test* hanya memperoleh 88,4% kemudian saat setelah diberi layanan aspek ini meningkat menjadi sangat baik yaitu mencapai 100%. Begitu pula dengan aspek aktivitas kontrol dengan nilai *pre-test* sebesar 93%, setelah mendapat layanan menjadi 100%. Dan aspek evaluasi yang pada saat *pre-test* memperoleh nilai sebesar 81,4% lalu setelah diberikan layanan aspek ini menjadi 100%. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik SRL terhadap pengoptimalan lingkungan belajar dan prestasi belajar.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara data pre-test dan data post-test. Sehingga hipotesis H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka berdasarkan hipotesis tersebut pemberian layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self regulated learning* efektif untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa atlet pencak silat di SMAN 1 Cikalongwetan. Selain itu berdasarkan hasil uji *n-gain score* berada pada kategori tinggi dan *n-gain* persen berada pada kategori cukup efektif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan teknik *self regulated learning* dalam layanan bimbingan kelompok efektif digunakan untuk meningkatkan regulasi diri dalam belajar pada siswa atlet pencak silat di SMAN 1 Cikalongwetan.

REFERENSI

- Al-Ulum, F. B. (2019). Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran. *Otomatisasi Dan Tata Kelola Perkantoran*, 1, 103–104.
- Astuti, S. F., & WAHYUDI, H. (2015). Studi Deskriptif Mengenai Self Regulation pada Siswa Atlet SMPN 1 Lembang. *Prosiding Psikologi*, 49–57.
- Ayupuspitasari, R., Rakhmawati, D., & Lestari, F. W. (2020). *Tingkat Regulasi Diri dalam Belajar Siswa SMK*. 7(2).
- DJBC. (2023). *Laporan Kinerja DJBC Tahun 2023*.
- Habibi, A. (2019). *Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self Management untuk Mengembangkan Regulasi Diri Siswa Kelas VIII*. 6.
- Khoirudin, M. (2022). Teknik Self-Regulated Learning untuk Meningkatkan Kemampuan Self-Regulated Learning dan Kemandirian Belajar Siswa dalam Situasi Belajar Online Covid 19. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(3), 987. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i3.897>
- Laporan KONI 2023*. (2023).
- Saputra, Y. D., & Ahmad, N. (2022). Survei Tingkat Regulasi Diri dalam Belajar pada Siswa Atlet Jombang Basketball Club. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 12932–12939.
- Sugiyono, P. (2015). Metode penelitian kombinasi (mixed methods). *Bandung: Alfabeta*, 28(1), 12.

- Umairah, S., & Dabi, S. A. (2023). Self regulated learning Terhadap Prestasi Belajar untuk Siswa SMK Negeri 1 Kota Ternate. *Action Research Literate*, 7(1), 63–69. <https://doi.org/10.46799/ar.v7i1.178>
- Widirahayu, K. S., Dharsana, I. K., & Dantes, N. (2022). Konseling Behavioral Dengan Teknik Self-Regulated Learning dan Self-Management Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 8(2), 198. <https://doi.org/10.29210/1202222630>