

PENGARUH STRATEGI *SELF-REGULATED LEARNING* BERBASIS *BLENDED LEARNING* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI DALAM PEMBELAJARAN PERMAINAN TENIS MEJA

Eva Sri Gumilang¹, Dian Budiana², Oom Rohmah³

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia
¹evasrigumilang@gmail.com

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam mengembangkan keterampilan dan kualitas manusia. Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai permasalahan dalam pembelajaran dan sudah seharusnya memiliki rasa percaya diri yang tinggi untuk mencapai pembelajaran yang optimal sesuai dengan tujuan. Maka perlunya kajian strategi pembelajaran yang dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam belajar mahasiswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh strategi self regulated learning berbasis blended learning terhadap kepercayaan diri dalam pembelajaran permainan tenis meja. Metode yang digunakan quasi eksperimental design dengan nonequivalent control group design. Populasi dalam penelitian ini mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2017. Sampel yang digunakan adalah 26 mahasiswa yang mengontrak perkuliahan pembelajaran permainan tenis meja. Dalam pengambilan sampel peneliti menggunakan teknik purposive sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa kuesioner kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai sig. sebesar 0,021 kurang dari taraf signifikansi α sebesar 0,05. Disimpulkan bahwa strategi self-regulated learning berbasis blended learning memiliki pengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri mahasiswa dalam pembelajaran permainan tenis meja

Kata kunci: Kepercayaan Diri, Self-Regulated Learning (SRL), Blended Learning

Abstract

Self confidence is an important aspect in developing human skills and qualities. Students are faced with various problems in learning and should have high confidence to achieve optimal learning in accordance with the objectives. Thus, a study of learning strategies that can increase confidence in student learning is needed. The purpose of this research is to know the influence of self regulated learning based on blended learning to the confidence in table tennis game learning. The method used is an experimental quasi design with Nonequivalent control group design. The population in this study is a student of the Indonesia University of Education, Physical Education Study Program 2017 force. The samples used were 26 students who signed a lesson on table tennis. In sampling researchers use purposive sampling techniques. This research uses instruments in the form of confidence questionnaires. The results showed that the value of sig. Of 0,021 was less than the significance of α of 0,05. It is concluded that the self-regulated learning strategy based on blended learning has an influence on increasing students ' confidence in the learning of table tennis games

Keywords: *Self Confidence, Self-Regulated Learning (SRL), Blended Learning*

PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam mengembangkan keterampilan dan kualitas manusia. Mahasiswa dihadapkan dengan berbagai permasalahan dalam pembelajaran dan sudah seharusnya memiliki rasa percaya diri yang tinggi untuk mencapai pembelajaran yang optimal sesuai dengan tujuan. Rasa percaya diri merupakan keyakinan terhadap diri sendiri bahwa dirinya memiliki kelebihan atau kemampuan yang dimiliki untuk dapat mencapai tujuan. Kepercayaan seseorang terhadap diri sendiri yaitu perasaan kendali serta penguasaan individu itu terhadap tubuh, perilaku, dan dunia (Margono, 2016). Kepercayaan diri adalah suatu keyakinan dalam jiwa manusia bahwa tantangan hidup apapun harus dihadapi dengan berbuat sesuatu (Fitri, Zola, & Ifdil, 2018). Kepercayaan diri dapat membuat seorang individu menjadi positif ataupun negatif terhadap lingkungan sekitar. Kepercayaan diri adalah aspek kepribadian manusia yang sangat penting.

Aspek-aspek dari kepercayaan diri menurut (Afiatin, Tina, & Martaniah, 1998), yaitu:

- (a) Individu merasa yakin terhadap tindakan yang dilakukan. Hal ini menunjukkan keyakinan terhadap kekuatan, kemampuan, dan keterampilan yang dimiliki, serta merasa optimis, cukup ambisius, tidak selalu memerlukan bantuan orang lain, sanggup bekerja keras dan mampu menghadapi tugas dengan baik.
- (b) Individu merasa diterima oleh kelompoknya. Keyakinan terhadap kemampuannya dalam berhubungan sosial, merasa bahwa kelompoknya atau orang lain menyukainya, aktif dalam menghadapi keadaan lingkungan, berani mengemukakan kehendak atau ide-idenya secara bertanggung jawab dan tidak mementingkan diri sendiri.
- (c) Percaya pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap dalam bertindak. Adanya keyakinan terhadap kekuatan dan kemampuannya, merasa mampu bisa mencapai berbagai tujuan atau harapan yang diinginkan, menghadapi lingkungan yang semakin menantang dan kepercayaan atas keputusan atau pendapatnya, tidak terlalu cemas akan tindakan-tindakannya ketika memiliki masalah.

Self Regulated Learning atau pengelolaan diri dalam belajar merupakan suatu strategi belajar. Regulasi diri sangat meningkatkan fleksibilitas dan adaptasi dari perilaku manusia, memungkinkan individu untuk menyesuaikan tindakan dengan berbagai tuntutan sosial dan situasional yang sangat luas (Baumeister & Vohs, 2007). Suasana dalam lingkungan SRL, siswa bertanggung jawab atas pembelajaran mereka sendiri dengan memilih dan menetapkan tujuan, serta menggunakan strategi individu untuk memantau, mengatur dan mengendalikan berbagai aspek yang mempengaruhi proses pembelajaran dan mengevaluasi tindakan mereka (Shen, Lee, & Tsai, 2011). SRL merupakan upaya pembelajaran mandiri, peserta didik mengubah kemampuan mental menjadi keterampilan yang berpengaruh sebagai pengetahuan diri mereka sendiri, mereka akan menerapkan pembelajaran dengan motivasi belajar sehingga dapat menghargai pembelajaran, dan juga dengan menerapkan pembelajaran yang ditentukan sendiri sehingga tidak dikendalikan atau bergantung pada orang lain (Cassidy, 2011). *Self-regulated learning* mengacu pada pemikiran, perasaan dan perilaku yang dihasilkan diri sendiri yang berorientasi pada pencapaian tujuan (Zimmerman, 2002). *Self regulated learning* merupakan contoh pembelajaran didalamnya terdapat teknik dan perencanaan (Pintrich, 2004). *Self regulated learning* merupakan bentuk pembelajaran yang dimana siswa meregulasi dirinya sendiri untuk mengubah kemampuan mental menjadi sebuah keterampilan.

Blended learning merupakan penggunaan dua atau lebih cara dalam menyampaikan pengetahuan dan keterampilan kepada peserta didik. Artinya, penyampaian konten teoritis dilakukan secara online atau media elektronik lainnya yang kemudian menggunakan ruang kelas atau tempat untuk intruksi secara langsung maupun dalam pelaksanaan ujian praktiknya.

Dalam pelaksanaan pembelajaran terdapat kuadran setting pembelajaran, hal tersebut dikemukakan oleh Chaeruman, Wibawa, & Syahrial (2018), yaitu:

(a) *Live Synchronous Learning* (LSL) adalah pengalaman belajar yang terjadi antara pelajar dan sumber belajar pada waktu dan tempat yang sama. LSL sama dengan pembelajaran tatap muka, seperti kuliah, diskusi kelompok, praktikum, studi lapangan, dan lain-lain.

- (b) *Virtual Synchronous Learning* (VSL) adalah pengalaman belajar yang terjadi antara pelajar dan sumber belajar pada saat yang sama tetapi berbeda tempat. Pengaturan pembelajaran ini dapat dimediasi oleh teknologi tele-*learning* yang sinkron seperti konferensi audio, konferensi berbasis web/konferensi video.
- (c) *Self-directed Asynchronous Learning* (SAL) adalah pengalaman belajar yang terjadi antara pelajar dan sumber belajar kapan saja atau dibawah kecepatan dan kendali mereka sendiri. SAL dapat difasilitasi oleh berbagai objek pembelajaran berkualitas tinggi dalam berbagai bentuk media yang sesuai, seperti teks, audio, visual, audio-visual, animasi, dan simulasi.
- (d) *Collaborative Asynchronous Learning* (CAL) adalah pengalaman belajar yang terjadi antara pelajar dan sumber belajar setiap saat atau tempat dengan nara sumber lainnya. CAL dapat dimediasi oleh alat belajar yang tidak sinkron seperti forum diskusi, miling list, tugas online, dan lain-lain.

Permainan tenis meja merupakan permainan yang populer, didukung menurut Depdiknas (2003: 3) mendefinisikan: Tenis meja adalah suatu permainan yang menggunakan meja sebagai lapangan yang dibatasi oleh jaring (net) yang menggunakan bola kecil yang terbuat dari celluloid dan permainannya menggunakan pemukul atau yang disebut bet.

Dalam *blended learning* tidak hanya berfokus pada pemberian pengetahuan akademis atau teoritis saja, melainkan mencakup komponen praktis untuk menerjemahkan pengetahuan kedalam serangkaian keterampilan tertentu. Dalam hal ini, pengajar harus mampu menguasai pembelajaran online yang digunakan dalam kombinasi tatap muka karena membantu dalam memberikan pembelajaran.

Pada penelitian ini dilakukan dalam jaringan dengan bantuan aplikasi Edmodo, dimana edmodo merupakan media atau platform pembelajaran yang mengembangkan lingkungan belajar dalam sebuah jaringan yang memfasilitasi peserta didik dalam pengalaman belajar. Media atau platform ini memungkinkan adanya peran dari para pendidik, peserta didik, dan orangtua serta administrator sekolah atau institusi pendidikan dalam mendukung pembelajaran. Siswa juga dapat mengirim pesan yang dilampirkan dengan file atau tautan, menyimpan dan berbagi konten dalam bentuk file atau tautan, menyerahkan pekerjaan rumah,

tugas, dan kuis, menerima umpan balik guru mereka, pesan, peringatan, dan membalas guru, memberikan suara pada polling serta mengatur kalender mereka sendiri. Dengan fleksibilitas Edmodo membuat peserta didik dapat dengan mudah berkomunikasi dengan pendidik dimana saja dan kapan saja.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan yaitu quasi eksperimental design dengan nonequivalent control group design.

Dalam penelitian ini populasi yang diambil adalah mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi UPI angkatan 2017. Dalam penelitian ini penulis menetapkan jenis pengambilan sampel yaitu sampling purposive. Sehingga didapatkan sampel 26 orang mahasiswa Prodi PJKR angkatan 2017 dan dipilih dari mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Pembelajaran Permainan Tenis Meja dengan kriteria:

- (a) Mahasiswa PJKR angkatan 2017,
- (b) Mengontrak mata kuliah tenis meja,
- (c) Kehadiran minimal 80% saat penelitian, dan
- (d) Memiliki alat untuk akses ke internet.

Peneliti menggunakan Instrumen Kepercayaan Diri yang dikembangkan oleh Putri, (2016). Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri dalam belajar mahasiswa, validitasnya sebesar 0,868 dan reliabilitasnya sebesar 0,949. Dengan demikian instrumen kepercayaan diri ini dapat digunakan pada penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *pre-test* dan *pot-test* diperoleh dari kelompok eksperimen dengan menggunakan strategi *self regulated learning* berbasis *blended learning* dengan aplikasi Edmodo dan kelompok kontrol tanpa strategi *self regulated learning* berbasis *blended learning* . Proses analisis data pada penelitian ini menggunakan

bantuan komputer, berikut ini hasil analisis data penelitian dengan menggunakan bantuan aplikasi SPSS:

Tabel 1. Descriptive Statistic

| | Min | Max | Mean | Std. Deviation |
|-----------------------------|-----|-----|--------|----------------|
| Pre-test eksperimen | 120 | 160 | 136.85 | 11.915 |
| Post-test eksperimen | 127 | 172 | 147.46 | 12.093 |
| Pre-test kontrol | 125 | 144 | 133.54 | 6.132 |
| Post-test kontrol | 126 | 162 | 139.31 | 10.103 |

Dari hasil analisis diatas, rata-rata kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari 136,85 menjadi 147,46 sebesar 10,61 dan kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 133,54 menjadi 139,31 sebesar 5,77. Selanjutnya dilakukan uji signifikansi dari kedua kelompok yang datanya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample Test

| | Sig. | (α) | Result |
|---|-------|--------------|------------------|
| Pre-test eksperimen & Post-test eksperimen | 0.021 | 0.05 | Signifikan |
| Pre-test kontrol & Post-test kontrol | 0.385 | 0.05 | Tidak Signifikan |

Berdasarkan hasil analisis tabel dua diatas, dapat dilihat hasil pre-test kelompok kontrol dan post-test kelompok kontrol menunjukkan Sig. = 0,385 dengan kriteria pengujian taraf signifikansi α sebesar 0,05. Jika nilai Sig. (2-tailed) lebih dari atau sama dengan α maka H_0 diterima, dan apabila Sig. (2-tailed) kurang dari α maka H_0 ditolak. Hasil menunjukkan angka 0,382 diketahui bahwa nilai Sig. > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang berarti tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari kepercayaan diri pada kelompok kontrol mahasiswa dalam pembelajaran permainan tenis meja (tanpa *treatment* strategi *self regulated learning* berbasis *blended learning*).

Berdasarkan output kedua hasil analisis tabel diatas, dapat dilihat hasil pre-test kelompok eksperimen dan post-test kelompok eksperimen menunjukkan Sig. = 0,021 dengan kriteria pengujian taraf signifikansi α sebesar 0,05. Jika nilai Sig. (2-tailed) lebih dari atau sama dengan α maka H_0 diterima, dan apabila Sig. (2-tailed) kurang dari α maka H_0 ditolak. Hasil menunjukkan angka 0,021 diketahui bahwa nilai Sig. > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari kepercayaan diri pada kelompok kontrol mahasiswa dalam pembelajaran permainan tenis meja (dengan *treatment* strategi *self regulated learning* berbasis *blended learning*).

Dengan keputusan tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa kepercayaan diri belajar mahasiswa setelah dilakukan perlakuan/*treatment* pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang signifikan. Hal itu berarti strategi *self-regulated learning* berbasis *blended learning* berpengaruh terhadap peningkatan kepercayaan diri belajar mahasiswa dalam pembelajaran permainan tenis meja.

Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan pengujian statistik deskriptif diperoleh nilai *mean* kelompok eksperimen lebih baik daripada kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata kelompok eksperimen mengalami peningkatan dari 136,85 menjadi 147,46 sebesar 10,61 dan kelompok kontrol mengalami peningkatan dari 133,5 menjadi 139,31 sebesar 5,77. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat kepercayaan diri dalam belajar, kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan dengan *strategi self-regulated learning* berbasis *blended learning* mengalami peningkatan.

Melihat hasil yang menjelaskan bahwa strategi *self-regulated learning* berbasis *blended learning* memiliki peningkatan terhadap kepercayaan diri dalam belajar, peneliti menganggap bahwa hasil tersebut terdapat pengaruh kuat dari strategi *self-regulated learning*. Sebagaimana yang dijelaskan Shen et al. (2011) dalam lingkungan SRL, siswa bertanggung jawab atas pembelajaran mereka sendiri dengan memilih dan menetapkan tujuan, serta menggunakan strategi individu untuk memantau, mengatur dan mengendalikan berbagai aspek yang

mempengaruhi proses pembelajaran dan mengevaluasi tindakan mereka. Dengan demikian pembelajaran *self-regulated learning* berbasis *blended learning* dalam penelitian tersebut dapat membuat mahasiswa menjadi aktif dalam pembelajarannya sendiri.

Dari penggunaan strategi *self-regulated learning* berbasis *blended learning* bahwa hasil menunjukkan adanya peningkatan dalam hal kepercayaan diri, mahasiswa menjadi lebih percaya diri dalam melakukan aktivitas pembelajaran, aktif dan merasa tidak terbebani oleh tugas yang diberikan dosen, dan merasa senang dalam pelaksanaan pembelajaran berlangsung. Hasil penelitian ini yang dilakukan peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rizqi et al. (2016) yang melakukan penelitian di SMAN 1 Jepara bahwa penerapan pembelajaran *blended learning* dengan kepercayaan diri yang tinggi dapat mengungkapkan ide-ide matematis melalui lisan dan tulisan secara koheren dan jelas.

Dari penjelasan tersebut, ternyata benar peneliti menemukan kesesuaian dari teori tersebut melalui catatan lapangan. Peningkatan kepercayaan diri mahasiswa terlihat pada perilaku mahasiswa yang mengalami perubahan. Diawal pertemuan, mahasiswa masih bergantung satu sama lain pada saat mengerjakan tugas dan pembelajaran tenis meja. Menurut Imam (dalam Nasrullah, Marlina, & Tabrani, 2017) mengungkapkan bahwa hasil penelitian pembelajaran Edmodo dapat menciptakan aktifitas belajar yang menarik, inovatif dan efektif sehingga peserta didik berminat dan tanggung jawab disetiap aktifitas pembelajaran. Pada pertemuan selanjutnya mahasiswa terlihat percaya diri pada saat pembelajaran dan pengerjaan tugas. Pada saat pelaksanaan pembelajaran, mahasiswa merasa yakin terhadap tindakan yang dilakukan karena mereka merasa telah melakukannya sebagaimana pada pengerjaan tugas SRL BL. Selanjutnya mereka menunjukkan sikap yang lebih tenang serta merasa diterima oleh temannya saat pembelajaran dengan ditunjukkannya perilaku *sharing* kepada mahasiswa lain yang tidak mendapatkan pembelajaran SRL BL. Sebagaimana menurut Afiatin et al. (1998), bahwa skala kepercayaan diri ini terdiri dari tiga aspek yaitu: (1) individu merasa yakin terhadap tindakan yang dilakukan, (2) individu merasa diterima

dikelompoknya, serta (3) percaya pada dirinya sendiri serta memiliki ketenangan sikap.

Setelah dari pemaparan di atas, maka penulis mencoba merangkum hasil dari analisis dan teori yang ditemukan, secara analisis menyimpulkan bahwa strategi self-regulated learning berbasis blended learning dengan bantuan media edmodo memberikan dampak yang baik bagi mahasiswa. Lalu dari hasil temuan teoripun mendukung bahwa dengan adanya strategi *self-regulated learning* berbasis *blended learning*, mahasiswa memiliki hasil belajar yang meningkat. Hal ini menjawab hipotesis dalam penelitian ini bahwa dengan strategi *self-regulated learning* berbasis *blended learning* maka kepercayaan diri mahasiswa dalam pembelajaran permainan tenis meja dapat meningkat.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data penelitian, penulis memperoleh simpulan yang dapat diambil dari penelitian mengenai pengaruh strategi self regulated learning terhadap kepercayaan diri dalam pembelajaran tenis meja yaitu strategi pembelajaran *self-regulated learning* berbasis *blended learning* menggunakan bantuan aplikasi atau media Edmodo memberi pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa dalam pembelajaran permainan tenis meja.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiatin, Tina, & Martaniah. (1998). Peningkatan kepercayaan diri remaja melalui konseling kelompok. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 3(6), 66–79. Retrieved from <https://journal.uii.ac.id/Psikologika/article/download/8466/7192>
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation , Ego Depletion , and Motivation. 1, 1–14.
- Cassidy, S. (2011). Studies in Higher Education Self-regulated learning in higher education : identifying key component processes. (May 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/03075079.2010.503269>
- Chaeruman, U. A., Wibawa, B., & Syahrial, Z. (2018). Determining the Appropriate Blend of Blended Learning : A Formative Research in the Context of Spada-Indonesia. *American Journal of Educational Research*, 6(3), 188–195. <https://doi.org/10.12691/education-6-3-5>

- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 4(4 (1)), 1–5.
- Margono, G. (2016). Pengembangan Instrumen Pengukur Rasa Percaya Diri Mahasiswa terhadap Matematika. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 12(1), 1–18. Retrieved from <http://journal.um.ac.id/index.php/jip/article/download/81/1416>
- Nasrullah, A., Marlina, M., & Tabrani, M. B. (2017). Pengembangan Perangkat Pembelajaran College Student Worksheet Berbasis E-Learning Melalui EDMODO. *Prosiding Seminar Nasional Riset Terapan| SENASSET*, (November), 242–246. Retrieved from <https://e-jurnal.lppmunsera.org/index.php/senasset/article/download/455/499>
- Pintrich, P. R. (2004). A Conceptual Framework for Assessing Motivation and Self-Regulated Learning in College Students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.
- Putri, N. D. A. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Diss. University of Muhammadiyah Malang, (Thesis), 21–32. Retrieved from <https://eprints.umm.ac.id/34415/1/jiptumpp-gdl-ninodwiari-45636-1-skripsi-o.pdf>
- Rizqi, A. A., Suyitno, H., & Artikel, I. (2016). DARI KEPERCAYAAN DIRI SISWA MELALUI BLENDED. 5(1), 17–23.
- Shen, P.-D., Lee, T.-H., & Tsai, C.-W. (2011). Applying Blended Learning with Web-Mediated Self-Regulated Learning to Enhance Vocational Students' Computing Skills and Attention to Learn. *Interactive Learning Environments*, 19(2), 193–209. <https://doi.org/10.1080/10494820902808958>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner : An Overview. 41(2), 64–70.
- Depdiknas. (2003). *Permainan Tenis Meja*. Jakarta: Jakarta Depdiknas 2003.