

**LAPORAN
PENELITIAN INTERNAL**



**Regulasi Diri Siswa Sekolah Khusus Olahraga Ragunan Binaan
Pemerintah Provinsi DKI Jakarta**

PENGUSUL

Novendawati Wahyu Sitasari, M. Psi., Psi

0319118504

Yuli Asmi, M. Psi.,Psi

0305077408

UNIVERSITAS ESA UNGGUL

Agustus, 2019

HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENELITIAN INTERNAL

Judul Penelitian : Regulasi Diri Siswa Sekolah Khusus Olahraga
Ragunan Binaan Pemerintah Provinsi DKI
Jakarta
Kode>Nama Rumpun Ilmu : 391/Psikologi Umum
Topik Unggulan : Pengembangan Sumber Daya Manusia
Ketua Penelitian :
a. Nama Lengkap : Novendawati Wahyu Sitasari, M.Psi.,Psi
b. NIDN : 0319118504
c. Jabatan Fungsional : AA-150
d. Program Studi : Psikologi
e. Nomor HP : 085647160022
f. Alamat Surel (e-mail) : novenda@esaunggul.ac.id
Anggota Peneliti (1) :
a. Nama Lengkap : Yuli Asmi, M. Psi.,Psi
b. NIDN : 0305077408
c. Perguruan Tinggi : Universitas Esa Unggul
d. Biaya Penelitian :
- Diusulkan ke DIKTI Rp. -
- Dana internal PT Rp. 9.598.000
- Dana institusi lain Rp. -

Jakarta, 13 Agustus 2019

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Esa Unggul


Dra. Sulis Mariyanti, Psi.,M.Si
NIDN : 0319036701

Ketua Penelitian,


Novendawati Wahyu Sitasari, M.Psi.,Psi
NIDN : 0319118504

Mengetahui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat
Universitas Esa Unggul


Dr. Erry Yudha Mulyani, S.Gz., M.Sc
NIK : 209100388

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
RINGKASAN	iv
BAB 1. PENDAHULUAN	1
BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	3
BAB 3. METODE PENELITIAN.....	8
BAB 4. PEMBIAYA DAN JADWAL PENELITIAN	11
DAFTAR PUSTAKA	13

RINGKASAN

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui bagaimanakah regulasi diri siswa SKO Ragunan. Populasi dan sampel dari penelitian ini berjumlah 222 siswa SKO Ragunan Binaan Pemprov DKI yang terdiri dari 115 siswa laki-laki dan 107 siswa perempuan. Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian kuantitatif yang sifatnya deskriptif. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner regulasi diri berdasar teori Omrod (2009). Analisa data dilakukan dengan membuat kategori skor total regulasi diri. Hasil penelitian diperoleh bahwa siswa SKO Ragunan Binaan Pemprov DKI yang memiliki regulasi sedang 86,5% lebih banyak dibandingkan yang memiliki regulasi tinggi 13,5%. Selain itu siswa laki-laki lebih memiliki regulasi yang baik dibandingkan siswa perempuan. Dan siswa dengan cabang olahraga beregu atau tim memiliki regulasi yang tinggi disbanding siswa dari cabang olahraga individu.

Keyword: Regulasi Diri, Atlet, Siswa Olahraga

BAB 1

PENDAHULUAN

Olahraga, dewasa ini dijadikan sebagai sebuah profesi bagi sebagian individu. Selain itu adanya dukungan pemerintah yang akan memberikan bonus ketika atlet berhasil menjadi kampiun dalam sebuah kejuaraan turut memberikan semangat dan motivasi tersendiri bagi atlet untuk mampu meraih prestasi (Kusumawati, 2017). Profesi sebagai atlet tidak hanya digeluti oleh individu yang sudah dewasa, namun juga oleh individu yang masih menempuh pendidikan. Siswa yang ingin memasuki sekolah dengan basis kelas khusus olahraga akan melalui tahapan tes diantara tes fisik sesuai dengan kemampuan atlet dan mulai dari sekolah dasar memiliki nilai akademik rata-rata 75. Hal tersebut merupakan salah satu bentuk Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia nomor 34 tahun 2006 tentang pembinaan prestasi peserta didik yang memiliki potensi kecerdasan atau bakat istimewa.

Adanya peraturan tersebut membuat siswa atlet tetap harus mengikuti jam belajar di sekolah sama seperti siswa lainnya di sekolah. Siswa atlet juga harus mengikuti peraturan yang ada di sekolah seperti memenuh jumlah absensi, jam masuk sekolah, serta mereka juga harus mencapai nilai minimum 75 untuk dapat lulus satu mata pelajaran di kelas. Selain itu siswa juga wajib mengikuti latihan untuk cabang olahraga masing-masing sebelum jam sekolah dimulai dan setelah jam sekolah berakhir. Siswa atlet pun dituntut untuk dapat memenuhi tuntutan akademis seperti terpenuhinya KKM dalam setiap mata pelajaran, serta tugas-tugas sekolah yang harus diselesaikan. Selain tuntutan akademik mereka juga harus bias memenuhi tuntutan sebagai atlet yaitu mengikuti jadwal latihan dan prestasi olahraga sebagai atlet.

Pemenuhan kewajiban sebagai siswa dan atlet seringkali membuat prestasi belajar yang diperoleh siswa mengalami penurunan atau kesulitan untuk memenuhi KKM yang ditentukan. Mengatur waktu menjadi permasalahan utama bagi siswa atlet. Pada saat jam belajar di sekolah, siswa atlet cenderung mengalami kelelahan setelah latihan, sedangkan waktu untuk belajar berkurang

karena jadwal latihan yang padat. Tidak banyak dari siswa atlet yang memiliki strategi khusus dalam mengatur waktu belajar dan berlatih.

Tuntutan yang dibebankan pada siswa atlet, dalam hal ini tuntutan akademik dan tuntutan sebagai atlet, membuat mereka harus bisa mengatur dan mengarahkan perilaku mereka untuk dapat memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut. Siswa atlet perlu mengatur diri dengan cara merencanakan strategi, mengatur waktu, menetapkan target yang harus dicapai, memotivasi diri dalam menjalankan tuntutan belajar dan berlatih. Siswa atlet juga harus mampu melaksanakan rencana dan strategi yang sudah mereka buat, serta mengontrol perilaku mereka agar mereka dapat mengoptimalkan kemampuan akademis dan olahraga.

Kemampuan-kemampuan tersebut perlu dimiliki untuk mengaktifkan diri pribadinya, atau disebut dengan regulasi diri. Regulasi diri (Zimmerman, 2008) adalah kemampuan untuk mengaktifkan pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang telah direncanakan dan sistematis disesuaikan dengan kebutuhan siswa untuk mempengaruhi belajar dan motivasi. Ewing dan Seefeld (dalam Zimmerman, 2008) dalam penelitiannya mengenai siswa atlet di Amerika menyebutkan bahwa prestasi belajar tinggi membutuhkan lebih dari sekedar bakat dan instruksi yang berkualitas tinggi, tetapi juga pada keyakinan diri, ketekunan, dan kedisiplinan diri. Ketiga hal tersebut menunjukkan adanya dimensi kompetensi yang sifatnya regulasi diri. Berdasarkan uraian di atas peneliti ingin mengetahui bagaimanakah regulasi diri siswa SKO Ragunan?

Table 1.1.

Rencana Target Capaian Tahunan

No.	Jenis Luaran				Indikator Capaian		
	Kategori	Sub Kategori	Wajib	Tambahan	TS ¹⁾	TS+1	TS+2
1.	Artikel ilmiah dimuat di jurnal	Internasional bereputasi					
		Nasional Terakreditasi					
		Nasional tidak terakreditasi			Accepted		

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan suatu interaksi dari faktor pribadi, tingkah laku dan lingkungan (Bandura, 1989). Regulasi diri digambarkan sebagai sebuah siklus karena feedback dari performance sebelumnya digunakan untuk penyesuaian diri terhadap upaya yang sedang dilakukan. Regulasi diri adalah suatu proses dimana individu mengaktifkan pikiran, perasaan, dan tingkah laku yang telah direncanakan dan sistematis disesuaikan dengan kebutuhan siswa untuk mempengaruhi belajar dan motivasi (Zimmerman, 2000). Regulasi diri pada siswa mengacu pada derajat metakognisi, motivasi, dan perilaku mereka dalam belajar. Masing-masing siswa memiliki regulasi diri yang berbeda-beda dalam belajar, termasuk motif mereka untuk belajar, metode yang digunakan, hasil yang tampak dari usaha yang mereka lakukan dan social serta sumber lingkungan yang mereka gunakan. Regulasi diri meliputi proses penetapan tujuan untuk belajar, mengikuti dan berkonsentrasi pada pelajaran, penggunaan strategi yang efektif untuk mengorganisir, melakukan pengkodean, dan berlatih mengingat informasi, menetapkan suatu lingkungan pekerjaan yang produktif, menggunakan sumber daya yang efektif, memantau tingkah laku yang ditampilkan, mengatur waktu secara efektif, meminta bantuan ketika diperlukan, memiliki kepercayaan yang positif tentang kemampuan yang dimiliki, dan mengantisipasi hasil yang dicapai, dan mengalami kebanggaan dan kepuasan atas usaha yang telah dilakukan.

Zimmerman (2000) melanjutkan bahwa proses regulasi diri dan disertai adanya beliefs dibagi menjadi tiga fase, yaitu *forethought*, *performance or volitional control* dan *self reflection*. *Forethought* merupakan suatu proses yang terjadi sebelum adanya usaha-usaha untuk bertindak dan berpengaruh terhadap usaha-usaha tersebut dengan melakukan persiapan pelaksanaan tindakan tersebut. *Performance or volitional control* melibatkan proses yang telah dibuat dan tindakan yang dilakukan. *Self reflection* melibatkan proses yang terjadi setelah adanya usaha-usaha dilakukan pada fase *performance* dan mempengaruhi reaksi

individu terhadap pengalamannya tersebut. Pada *self reflection* ini mempengaruhi *forethought* terhadap usaha-usaha berikutnya sehingga dengan demikian melengkapi siklus sebuah regulasi diri.

Ada dua sub proses dari fase *forethought* yaitu *task analysis* dan *self motivation beliefs*. Bentuk yang utama dari *task analysis* adalah *goal setting*. *Goal setting* berkaitan dengan keputusan yang diambil terhadap hasil belajar atau *performance* yang spesifik (Boekaerts, 2000). Untuk menguasai dan mengoptimalkan suatu keahlian, seseorang membutuhkan metode atau strategi yang tepat untuk menjalankan tugas dan tujuannya. Strategi *self regulatif* adalah proses dan tindakan individu yang diarahkan untuk memperoleh keahlian yang diharapkan. Keahlian *self regulatory* menjadi kecil nilainya jika seseorang tidak dapat memotivasi dirinya sendiri dalam menggunakan hal tersebut, yang mendasari *forethought* dalam *goal setting* dan *strategic planning* adalah proses-proses pokok dari *self motivation beliefs*, yaitu *self efficacy*, *outcome expectations*, *intrinsic interest/value*, dan *goal orientation*. *Self efficacy* mengacu kepada keyakinan diri untuk belajar dan bertindak secara efektif, sementara *outcome expectation* mengacu pada keyakinan tentang pencapaian hasil *performance*. Keinginan seseorang untuk melakukan dan meneruskan *self regulatory* khususnya tergantung pada *self regulatory efficacy* mereka, dan mengatur fungsi area spesifik. Terdapat bukti bahwa keyakinan *self regulatory efficacy* mempengaruhi proses *regulatory* seperti strategi belajar akademik, manajemen waktu akademik, menolak tekanan dari kelompok yang merugikan, *self monitoring*, *self evaluation* dan *goal setting*. Pada fase *performance or volitional control*, terhadap ini terdapat dua tipe, yaitu *self control* dan *self observation*. Proses *self control* meliputi *self instruction*, *imagery*, *attention focus*, dan *task strategies*. *Self instruction* merupakan gambaran bagaimana seseorang melaksanakan tugasnya, seperti menyelesaikan soal-soal hitungan atau hafalan dan hasil penelitian memperhatikan bahwa hal itu dapat meningkatkan belajar siswa. *Imagery* atau bentuk dari gambaran merupakan suatu proses yang digunakan dalam *self control* secara luas untuk *encoding* dan *performance*. *Imagery* sering kali digunakan oleh para ahli psikologi olahraga kepada olahragawan seperti psikiater, penyelam atau

pesenam untuk membayangkan kesuksesan yang akan diperoleh terhadap rencana mereka, sehingga dapat meningkatkan *performance* mereka. Bentuk ketiga dari *self control* adalah *attention focus* yaitu proses yang digunakan untuk meningkatkan konsentrasi seseorang dan menampikan proses-proses lain yang belum diketahui atau kejadian-kejadian di luar.

Menurut Pintrich dan Groot (1990) definisi regulasi diri bermacam-macam, namun paling tidak harus mencakup tiga komponen yang dapat diukur dan diamati ciri-cirinya sebagai berikut : a) Kemampuan metakognitif untuk membuat perencanaan, monitoring, dan memodifikasi cara berpikir. b) Manajemen diri dan minat dalam pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti kemampuan bertahan dalam menyelesaikan tugas yang sulit. c) Strategi kognitif yang digunakan peserta didik untuk belajar, mengingat, dan mengerti materi-materi.

Menurut Omrod (2009) regulasi diri terdiri dari enam aspek, yaitu : a) Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri. Pada umumnya setiap orang memiliki standar dan tujuan yang bagi perilakunya. Standar ini menjadi kriteria untuk melaksanakan evaluasi terhadap performa dalam situasi-situasi yang spesifik. Sedangkan tujuan merupakan arah dan sasaran bagi perilakunya. Seseorang yang mampu mencapai standar dan tujuan yang sudah ditetapkannya akan mampu memberikan kepuasan dan meningkatkan keyakinan dirinya untuk dapat mencapai standar dan tujuan yang lebih besar lagi. b) Pengaturan emosi. Pengaturan emosi merupakan usaha untuk selalu menjaga dan mengelola setiap perasaan agar tidak menghasilkan respon-respon yang kontraproduktif. Ada dua cara yang dapat dilakukan untuk mengatur kembali emosi, yaitu mengungkapkan perasaan mereka dan juga menafsirkan kembali peristiwa yang dialami dengan memberikan makna yang positif. c) Instruksi diri. Instruksi diri merupakan instruksi yang seseorang berikan kepada dirinya sendiri sembari melakukan sesuatu yang kompleks. d) Monitoring diri. Monitoring diri merupakan sebuah proses dimana seseorang mengamati dan mencatat perilaku mereka sendiri saat sedang melakukan sesuatu. e) Evaluasi diri. Evaluasi diri merupakan suatu proses memberikan penilaian terhadap performa atau perilaku sendiri. Mereka harus mampu menilai dan mengevaluasi diri secara objektif dan akurat perilaku mereka terhadap standar dan

tujuan yang sudah mereka tetapkan sebelumnya. f) Kontingen yang ditetapkan sendiri. Aspek ini merupakan proses dimana seseorang menetapkan sendiri penguatan atau hukuman yang akan diterimanya ketika ia berhasil atau gagal dalam melakukan sesuatu. istilah lainnya adalah *reinforcement* atau *punishment*.

BAB 3

METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Karakteristik dari partisipan penelitian ini adalah siswa sekolah khusus olahraga di SKO Ragunan Binaan Pemerintah Provinsi Jakarta

2. Populasi dan Sampel

Populasi dari penelitian ini berjumlah 222 siswa atlet SKO Ragunan Binaan Pemprov DKI.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *probability sampling (simple random sampling)*.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam jenis penelitian deskriptif kuantitatif yang sifatnya non-eksperimental.

Setting dan Instrumen Ukur

Penelitian ini dilakukan di Jakarta, dan instrumen ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner, yang disebarakan kepada sampel penelitian. Di dalam kuesioner tersebut terdapat satu variabel, yaitu regulasi diri.

Regulasi Diri

Di dalam variabel regulasi diri Omrod (2009) aspek-aspek yang terkandung yaitu a) Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, b) Pengaturan emosi, c) Instruksi diri, d) Monitoring diri, e) Evaluasi diri, f) Kontingensi yang ditetapkan sendiri.

Analisis Data

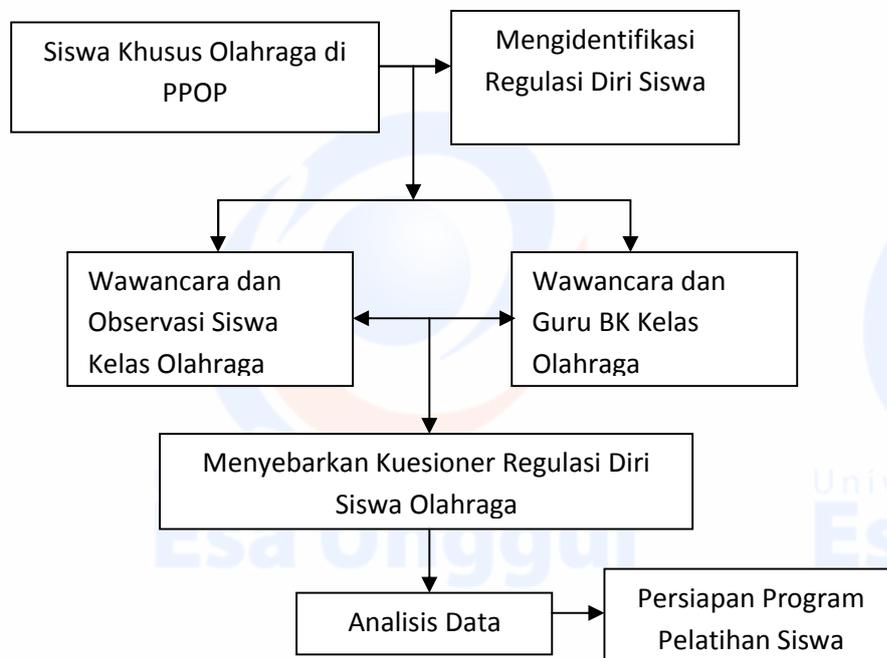
Analisis data dalam penelitian ini akan menggunakan program statistik, dengan beberapa teknik, yaitu:

1. Uji Kategorisasi Regulasi Diri

2. Uji Perbedaan Regulasi Diri berdasarkan Data Penunjang yaitu jenis kelamin, jenjang sekolah, dan cabang olahraga.

Bagan Alur Regulasi Diri Siswa Sekolah Khusus Olahraga Ragunan Binaan Pemerintah Provinsi DKI Jakarta

Alur pemikiran penelitian dapat digambarkan dalam sebuah bagan/diagram (*flowchart*) yang menjelaskan proses penelitian mulai dari pengambilan data sampai dengan analisis dan kesimpulan. Penelitian ini dilakukan di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar. Bagan alur penelitian dapat dilihat pada gambar 3.1.



Gambar 3.1

Bagan Alur Tahapan Penelitian

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan analisis kuantitatif yaitu dengan menggunakan program *statistic computer*.

Prosedur Penelitian

Pada tahap ini diawali dengan pembuatan proposal penelitian kemudian dilanjutkan dengan pembuatan alat ukur. Pembuatan alat ukur mengacu pada teori Omrod (2009) untuk regulasi diri.

Dalam pembuatan alat ukur diawali dengan pembuatan item-item pernyataan yang disusun berdasarkan aspek yang hendak diukur. Aspek ini berdasarkan teori yang digunakan dalam variabel penelitian. Kemudian dilakukan uji coba alat ukur siswa SKO Ragunan Binaan Pemprov DKI Jakarta

Uji coba alat ukur dilakukan untuk menguji reliabilitas dan validitas instrumen yang telah disusun. Uji coba alat ukur dilakukan di SKO Ragunan Binaan Pemprov DKI Jakarta pada bulan Juni 2018. Hasil uji coba kemudian dianalisis secara statistik untuk menguji reliabilitas dan validitas alat ukur regulasi diri, dengan menggunakan program statistik. Kemudian setelah didapatkan alat ukur yang valid dan reliabel, peneliti melakukan pengambilan data sampel kepada siswa kelas khusus olahraga. Setelah data terkumpul kemudian dilakukan analisis secara statistik dengan menggunakan program statistic dan selanjutnya akan dilakukan pembahasan.

BAB 4

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Tabel 4.1.

Jumlah Subjek Penelitian

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Jumlah subjek	222	143,00	206,00	177,0676	11.38388
Valid N (listwise)	222				

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa jumlah siswa dalam penelitian ini adalah 222 siswa dan rata-rata nilai regulasi diri 177,06.

Tabel 4.2

Cabang Olahraga

	Frequency	Percent
Panahan	12	5.4
Renang	11	5.0
Tinju	4	1.8
Judo	8	3.6
Angkat Besi	12	5.4
Sepak Takraw	18	8.1
Tenis Meja	10	4.5
Karate	11	5.0
Atletik	18	8.1
Taekwondo	13	5.9
Pencak Silat	15	6.8
Sepak Bola	22	9.9
Bola Voli	23	10.4
Bola Basket	22	9.9
Gulat	13	5.9
Bulu Tangkis	10	4.5
Total	222	100.0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa jumlah subjek berdasarkan cabang olahraga paling banyak adalah cabang olahraga bola voli.

Tabel 4.3**Perbedaan regulasi diri pada laki-laki dan perempuan**

	Jenis Kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skortotal	Laki-laki	115	177.9217	11.95543	1.11485
	Perempuan	107	176.1495	10.71571	1.03593

Dari tabel 4.3 dapat dilihat bahwa jumlah subjek berjenis kelamin laki-laki sebanyak 115 orang sedangkan subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 107 orang. Nilai rata-rata regulasi diri pada subjek laki-laki lebih tinggi dibandingkan regulasi diri pada subjek perempuan ($177,92 > 176,15$). Berdasarkan Independent Samples Test dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara regulasi diri laki-laki dan perempuan ($\text{sig.} = 0,115$; $p > 0,05$).

Tabel 4.4**Perbandingan regulasi diri siswa SMP dan SMA**

	Jenjang Sekolah	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Skor Total	SMP	52	177.1346	9.65692	1.33917
	SMA	170	177.0471	11.88794	.91176

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat berdasarkan jenjang sekolah, subjek dengan tingkat pendidikan SMP ($N=52$) memiliki regulasi diri yang lebih tinggi dibandingkan subjek dengan tingkat pendidikan SMA ($N=170$), walaupun sangat tipis perbedaannya ($177,12 > 177,04$). Berdasarkan perhitungan Independent Samples Test regulasi diri siswa SMP dan SMA didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara regulasi diri subjek dengan tingkat pendidikan SMP dan subjek subjek dengan tingkat pendidikan SMA ($\text{Sig.} = 0,075$; $p > 0,05$).

Tabel 4.5**Perbandingan regulasi diri cabang olahraga tim dan individu**

	kat_cabor	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Skor Total	Individu	117	176.4017	11.09525	1.02576
	Tim	105	177.8095	11.70560	1.14235

Dari tabel 4.5 didapatkan hasil bahwa regulasi diri subjek dari cabang olahraga individu lebih rendah dibandingkan regulasi diri pada subjek dari cabang olahraga tim/beregu ($176,40 < 177,80$). Pada pengujian regulasi diri antara subjek dari cabang olahraga individu dan tim/beregu, didapatkan bahwa data dalam penelitian ini adalah homogen, sehingga dapat dikatakan tidak terdapat beda varian antara regulasi diri subjek dari cabang olahraga individu dan subjek dari cabang olahraga beregu/tim ($F=0,345$, $t > 0,05$). Selain itu, perhitungan Independent Samples Test menunjukkan bahwa bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara regulasi diri subjek dari cabang olahraga individu dan subjek dari cabang olahraga tim/beregu ($\text{sig.} = 0,558$; $p > 0,05$).

Tabel 4.6**Kategorisasi Regulasi Diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	192	86.5	86.5	86.5
	Tinggi	30	13.5	13.5	100.0
	Total	222	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui bahwa dari 222 siswa, diperoleh 192 siswa yang memiliki regulasi diri sedang dan 30 siswa yang memiliki regulasi tinggi.

Tabel 4.7**Kategorisasi Regulasi Diri per Cabang Olahraga**

cabor	kat_regulasidiri	Mean	N	Std. Deviation
Panahan	Sedang	170.2857	7	5.99206
	Tinggi	206.0000	5	.00000
	Total	185.1667	12	18.91528
Renang	Sedang	175.8182	11	5.68890
	Total	175.8182	11	5.68890
Tinju	Sedang	183.0000	1	.
	Tinggi	193.0000	3	3.60555
	Total	190.5000	4	5.80230
Judo	Sedang	181.0000	7	3.91578
	Tinggi	202.0000	1	.
	Total	183.6250	8	8.26244
Angkat Besi	Sedang	171.4167	12	6.65321
	Total	171.4167	12	6.65321
Sepak Takraw	Sedang	177.8667	15	9.47830
	Tinggi	194.6667	3	8.14453
	Total	180.6667	18	11.10379
Tenis Meja	Sedang	180.0000	9	4.15331
	Tinggi	195.0000	1	.
	Total	181.5000	10	6.15088
Karate	Sedang	177.4545	11	7.75066
	Total	177.4545	11	7.75066
Atletik	Sedang	174.0625	16	7.54072
	Tinggi	195.5000	2	7.77817
	Total	176.4444	18	10.08915
Taekwondo	Sedang	172.8333	12	9.59008
	Tinggi	200.0000	1	.

	Total	174.9231	13	11.87758
Pencak Silat	Sedang	174.0667	15	8.11055
	Total	174.0667	15	8.11055
Sepak Bola	Sedang	173.6667	15	9.86094
	Tinggi	192.4286	7	3.73529
	Total	179.6364	22	12.19893
Bola Voli	Sedang	172.4545	22	9.69402
	Tinggi	193.0000	1	.
	Total	173.3478	23	10.39497
Bola Basket	Sedang	170.8500	20	10.83986
	Tinggi	196.5000	2	.70711
	Total	173.1818	22	12.77884
Gulat	Sedang	167.8462	13	6.45299
	Total	167.8462	13	6.45299
Bulu Tangkis	Sedang	178.1667	6	5.81091
	Tinggi	196.2500	4	4.71699
	Total	185.4000	10	10.64790
Total	Sedang	174.0104	192	8.65813
	Tinggi	196.6333	30	5.99703
	Total	177.0676	222	11.38388

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa cabang olahraga panahan lebih banyak yang memiliki regulasi sedang 7 subjek dibandingkan yang tinggi 5 subjek. Cabang olahraga renang, semua subjek yaitu 11 memiliki regulasi sedang. Cabang olahraga tinju lebih banyak yang memiliki regulasi diri tinggi sebanyak 3 subjek dibandingkan yang sedang yaitu 1 subjek. Cabang olahraga judo lebih banyak yang memiliki regulasi sedang sebanyak 7 subjek, dibandingkan yang tinggi yaitu 1 subjek. Cabang olahraga angkat besi semua subjek yaitu 12 memiliki regulasi sedang. Cabang olahraga sepak takraw lebih banyak yang memiliki regulasi sedang sebanyak 15 subjek, dibandingkan yang tinggi sebanyak 3 subjek. Cabang olahraga tenis meja lebih banyak yang memiliki regulasi sedang yaitu sebanyak 9 subjek dibandingkan yang tinggi sebanyak 1 subjek. Cabang olahraga karate semua subjek memiliki regulasi sedang sebanyak 11 subjek. Cabang olahraga atletik lebih banyak yang memiliki regulasi sedang sebanyak 16 subjek dibandingkan yang tinggi sebanyak 2 subjek. Cabang olahraga taekwondo lebih banyak yang memiliki regulasi sedang sebanyak 12 subjek dibandingkan yang tinggi sebanyak 1 subjek. Cabang olahraga pencak silat dan sepak bola semua subjek memiliki regulasi diri sedang sebanyak 15 subjek. Cabang olahraga bola voli lebih banyak yang memiliki regulasi sedang sebanyak 22 subjek, dibandingkan yang tinggi sebanyak 1 subjek. Cabang olahraga bola

basket lebih banyak yang memiliki regulasi sedang sebanyak 20 subjek, dibandingkan yang tinggi sebanyak 2 subjek. Cabang olahraga gulat semua subjek sebanyak 13 memiliki regulasi sedang. Cabang olahraga bulu tangkis lebih banyak yang memiliki regulasi sedang sebanyak 6 subjek dibandingkan yang tinggi sebanyak 4 subjek.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada Siswa Sekolah Khusus Olahraga Ragunan Binaan Pemerintah Provinsi DKI Jakarta, dapat diketahui bahwa dari 222 subjek yang memiliki regulasi diri tinggi sebanyak 30 subjek (13,5%) dan yang memiliki regulasi sedang sebanyak 192 subjek (86,5%). Hal ini berarti bahwa siswa di Sekolah Khusus Olahraga Ragunan Binaan Pemerintah Provinsi DKI Jakarta yang memiliki regulasi tinggi mampu merencanakan strategi, mengatur waktu antara sekolah dan olahraga, mampu menetapkan target yang harus dicapai baik dalam akademik maupun olahraga, mampu memotivasi diri dalam menjalankan tuntutan belajar dan berlatih, mampu melaksanakan rencana dan strategi yang sudah mereka buat, serta mengontrol perilaku mereka agar mereka dapat mengoptimalkan kemampuan akademis dan olahraga.

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa laki-laki memiliki regulasi lebih baik dibandingkan perempuan. Menurut Jenny (2001) yang menyatakan bahwa di Israel dan Singapura laki-laki lebih baik regulasi diri belajarnya dibanding perempuan. Sedangkan berdasarkan hasil Uji Independent Sample Test dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara regulasi diri laki-laki dan perempuan ($\text{sig.}=0,115$; $p>0,05$). Hal ini sesuai dengan Smith (dalam Waluya, 2007) bahwa perbedaan jenis kelamin merupakan salah satu kategori yang diperoleh manusia sejak lahir. Jenis kelamin juga merupakan salah satu unsur pembeda dalam diferensiasi sosial. Secara hakiki, perbedaan laki-laki dan perempuan bersifat horizontal atau tidak menunjukkan perbedaan derajat yang tinggi atau rendah, sebab perbedaan tersebut hanya menyangkut bentuk dan sifat dasar.

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa siswa SMA ($N=170$) lebih memiliki regulasi diri yang rendah dibandingkan disiswa SMP ($N=52$). Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang menyatakan bahwa perkembangan kemampuan regulasi akan meningkat sesuai dengan meningkatnya kapasitas kognitif saat dewasa (misalnya kemampuan berpikir abstrak dan kemampuan perencanaan). Perkembangan akan semakin matang ketika beranjak dewasa. Menurut Radovan (2010) individu yang lebih tua lebih terampil dalam menggunakan kemampuan belajar berdasar regulasi diri dibanding mereka yang lebih muda. Hal ini terkait dengan perkembangan kemampuan berpikir formal dan pengalaman sebelumnya (Moss dan Azevedo, dalam Radovan, 2010). Namun

berdasarkan hasil Independent Samples Test diketahui bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara regulasi diri dengan tingkat pendidikan (Sig. = 0,075; $p > 0,05$).

Berdasarkan tabel 4.5 dapat diketahui bahwa cabang olahraga tim memiliki regulasi yang lebih tinggi ($N=105$) dibandingkan yang individu ($N=117$). Hal ini diduga bahwa dengan adanya tim, akan membuat anggota dalam tim mengikuti dan menyontoh regulasi diri dari anggota yang memiliki regulasi yang tinggi. Namun berdasarkan perhitungan Independent Samples Test menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara regulasi diri subjek dari cabang olahraga individu dan subjek dari cabang olahraga tim/beregu (sig.= 0,558; $p > 0,05$).

BAB V

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa siswa Sekolah Khusus Olahraga Ragunan Binaan Pemerintah Provinsi DKI Jakarta diketahui bahwa dari 222 subjek yang memiliki regulasi diri sedang lebih banyak dari pada siswa yang memiliki regulasi tinggi. Selain itu siswa laki-laki lebih memiliki regulasi yang baik dibandingkan siswa perempuan. Dan siswa dengan cabang olahraga beregu atau tim memiliki regulasi yang tinggi dibanding siswa dari cabang olahraga individu.

Saran

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah kesibukan dari siswa atlet, sehingga dalam pengambilan data menjadi kurang maksimal walaupun sudah dibantu oleh ibu pengasuh di mess. Adapun saran untuk peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini, dapat meninjau kembali faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri pada siswa di Sekolah Khusus Olahraga.

PEMBIAYAAN DAN JADWAL PENELITIAN

No.	Uraian Biaya	Volume	Harga Satuan (Rp)	Waktu	Total Harga (Rp)
I	Pengadaan Alat dan Bahan Peralatan Penunjang				
	Literatur	3	150.000		450.000
	Hard Disk External	1 bh	800.000		800.000
	Total				1.250.000
	Pengadaan Bahan Habis Pakai				
	Copy Alat Ukur	2 x 40 org x 2	200		28.000
	Copy Bahan Seminar	20 lbr x 40 org	200		160.000
	Copy Laporan Hasil Penelitian	2 x 50 lbr	200		20.000
	Tinta Printer	2 bh	300.000		600.000
	ATK : Bolpoint	4 pak	30.000		120.000
Kertas A4	3 rim	40.000		120.000	
Total				1.048.000	
II	Laporan Penelitian				
	Penyusunan Laporan Penelitian	1 paket	300.000		300.000
	Publikasi Jurnal	1 Paket	2.500.000		2.500.000
	Transport Publikasi	Pulang Pergi	2.500.000		2.500.000
	Akomodasi	2 hari	2.000.000		2.000.000
Total				7.300.000	
	TOTAL BIAYA				9.598.000

RENCANA KEGIATAN

No.	Kegiatan	2019							
		2	3	4	5	6	7	8	9
1.	Tahap Persiapan								
	1. Pembuatan Proposal								
	2. Pengumpulan topik dan jenis penelitian								
	3. Menentukan Sampel Penelitian								
	4. Menetapkan Model Intervensi (RAP)								
2.	Tahap Pengambilan data								
3.	Tahap Penyusunan Laporan Hasil Penelitian								
	a. Menyusun Laporan								
	b. Menyusun konsep laporan akhir dan bahan seminar								
4.	Penggandaan dan Pengiriman Laporan								
	1. Menggandakan laporan								
	2. Mengirimkan laporan								
5.	Seminar Hasil Penelitian								
6.	Artikel ilmiah								
	1. Menyusun naskah artikel ilmiah								
	2. Biaya pembuatan artikel di jurnal ilmiah								

DAFTAR PUSTAKA

- Alwi, H. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional Balai Pustaka.
- Azwar, S. (1996). *Realibilitas dan Validitas, Interpretasi dan Komputasi*. Yogyakarta: Liberty.
- Waluya, B. (2007). *Sosiologi Menyelami Fenomena Sosial di Masyarakat*. Bandung: PT. Setia Purna.
- Bandura, A. (1989). *Self-Efficacy Mechanism in Psysiological Activation and Health-Promoting Behavior*. In J. Madden, S. Matthyse, & J. Barchas (Eds.). *Adaptation, learning, and affect*. Ner York: Raven.
- Boekaerts, M. (2000). *Handbook of Self-Regulation*. San Diego, California: Academic Press.
- Hutabarat, J. (1995). Penerapan Rekayasa Nilai Untuk Mendapatkan Nilai Tambah Pada Perusahaan Sandal Wanita, diakses dari <http://eprints.upnjatim.ac.id/124/1/210107-47-54.pdf>
- Jenny, K. (2001). *Self regulated strategies in achievement settings culture and gender differences*. Universitas of Haifa. *Journal of Cross Cultural Phychology*, 32(4), 491-503.
- Kusumawati, E. D. (2017). Pengaruh Adversity Quotient terhdp Regulasi Diri Siswa KELAS Khusus Olahraga (KKO) SMP Negeri 13 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Masrasah*, 2(1), 2527-4287.
- Omrod, J. E. (2009). *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang*, terj. Amitya Kumara. Jakarta: Erlangga.
- Purwanto. (2010). *Evaluasi Hasil belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Radovan, M. (2010). The influence of self regulated learning and age on success in studying. *Journal of Contemporary Educational Studies*, 5, 102-124
- Sukmadinata, N. S. (2009). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Rosdakarya.
- Suryabrata, S. (2011). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Zimmerman, B. J. (2000). Self-Efficacy: An Essential Motive to Learn. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 82-91

- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating Self-Regulation and Motivation: Historical Background, Methodological Developments, and Future Prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166-183.
- Pintrich, P.R., & De Groot, E.V. (1990). Motivational and Self-Regulated Learning Components of Classroom Academic Performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.