

**PENGARUH TEKNIK PELATIHAN *SELF REGULATED
LEARNING* TERHADAP PENINGKATAN
MOTIVASI BERPRESTASI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII G MTs Negeri Borobudur, Magelang)

SKRIPSI



Disusun Oleh

Farra Fitriyana Candra. A
12.0301.0033

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

**PENGARUH PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING*
TERHADAP PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI**
(Penelitian pada Siswa Kelas VIII G MTs Negeri Borobudur)

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Menyelesaikan Studi
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Magelang

Oleh :

Farra Fitriyana Candra, A
NPM : 12.0301.0033

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI BERJUDUL

**PENGARUH PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII G MTs Negeri Borobudur)



Dosen Pembimbing I

Drs. Tawil, M.Pd, Kons
NIP. 19570108 198103 1 003

Magelang, 27 Desember 2016

Dosen Pembimbing II

Dra. Indiaty, M.Pd
NIP. 19600328 198811 2 001

PENGESAHAN

Telah Dipertahankan di hadapan Dewan Penguji Skripsi dan disahkan oleh Dekan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan

Diajukan oleh
Nama : Farra Fitriyana Candra. A
NPM : 12.0301.0033

Diterima dan disahkan oleh penguji :

Hari : Jum'at

Tanggal : 20 Januari 2017

Tim Penguji Skripsi :

1. Drs. Tawil, M. Pd., Kons (Ketua / Anggota) (.....)
2. Dra. Indiati, M.Pd (Sekretaris / Anggota) (.....)
3. Dr. Muhammad Japar, M.Si., Kons (Penguji 1) (.....)
4. Drs. Subiyanto, M.Pd (Penguji 2) (.....)

Mengesahkan,

Dekan FKIP



Drs. Subiyanto, M.Pd

NIP. 19570807 198303 1 002

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini,

Nama : Farra Fitriyana Candra. A
NPM : 12.0301.0033
Prodi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Self Regulated Learning* Terhadap
Peningkatan Motivasi Berprestasi

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang telah saya buat merupakan hasil karya sendiri. Apabila ternyata di kemudian hari merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan seklaigus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib Universitas Muhammadiyah Magelang.

Demikian, pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Magelang, Desember 2016

Yang menyatakan

Farra Fitriyana Candra. A
NPM. 12.0301.0033

MOTTO

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka kerjakanlah sesuatu urusan dengan sungguh-sungguh, dan hanya kepada Tuhanlah hendaknya kita berharap“. (Q.S. Al-Insyirah : 6-8)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur kehadiran Allah S.W.T, skripsi ini dipersembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya tercinta, Suprojo dan Mustajabah yang selalu mendukung dan mendoakan dalam setiap langkah perjalananku,
2. Almamaterku, Prodi BK FKIP UMMagelang.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Robbi' Alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, inayah dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ir. Eko Muh. Widodo, MT., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Magelang,
2. Drs. Subiyanto, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Magelang,
3. Sugiyadi, M.Pd., Kons., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Magelang,
4. Drs. Tawil , M.Pd,Kons pembimbing 1 dan Dra. Indiati , M.Pd selaku Dosen Pembimbing 2 Skripsi,
5. H. Tasimin, S. Ag, M.S.I , selaku kepala sekolah MTs Negeri Borobudur,
6. Keluarga besar Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Magelang
7. Rekan – rekan BK 2012 dan

Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca, dan dapat memberikan inspirasi positif terkait perkembangan ilmu Bimbingan dan Konseling.

Magelang , Desember 2016
Penulis

**PENGARUH PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING* TERHADAP
PENINGKATAN MOTIVASI BERPRESTASI**

(Penelitian pada Siswa Kelas VIII G MTs Negeri Borobudur)

Farra Fitriyana Candra Artikaningrum

ABSTRAKSI

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada siswa.

Penelitian ini menggunakan *one group pre tests – post test design*. Subjek penelitian dipilih secara *purposive sampling*, yaitu 8 siswa kelas VIII G MTs Negeri Borobudur yang memiliki motivasi berprestasi rendah dan sedang. Metode pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket motivasi berprestasi. Teknik analisis data menggunakan analisis *non parametrik Wilcoxon Macth Pairs Test*.

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self regulated learning* memiliki berpengaruh positif terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada siswa.

Kata kunci : Pelatihan *Self-Regulated Learning*, Motivasi Berprestasi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENEGASAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAKSI.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 Bab I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
 Bab II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Motivasi Berprestasi.....	8
B. Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	18
C. Pengaruh Pelatihan Self Regulated Learning Terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi.....	29
D. Kerangka Berpikir	32
E. Hipotesis	34

Bab III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	35
B. Variabel Penelitian	36
C. Definisi Operasional Variabel	37
D. Subjek Penelitian.....	38
E. Metode Pengumpulan Data	39
F. Teknis Analisis Data	46
G. Prosedur Penelitian	47

Bab IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan <i>Pretest</i>	50
b. Pemberian Perlakuan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	52
c. Pelaksanaan <i>Posttest</i>	52

B. Analisis Data

2. Analisis Deskriptif Variabel Penelitian	54
3. Pengujian <i>Hopitesis</i>	55

C. Pembahasan.....	59
--------------------	----

Bab V KESIMPULAN

A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62

DAFTAR PUSTAKA	63
----------------------	----

LAMPIRAN.....	66
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penilaian Skor Angket Motivasi Berprestasi	42
2. Kisi-Kisi Angket Sebelum <i>Try Out</i>	42
3. Hasil Uji Validitas Instrumen.....	44
4. Kisi-Kisi Angket Sesudah <i>Try Out</i>	45
5. Hasil Uji <i>Reliability Statistics</i>	46
6. Kategori Skor Angket Motivasi Berprestasi	50
7. Hasil <i>Pre Test</i> yang Dijadikan Anggota Eksperimen	51
8. Hasil Post Test yang Dijadikan Sampel Penelitian	53
9. <i>Descriptive Statistics</i>	54
10. Nilai Perbedaan dari Masing-Masing Pasangan Data	55
11. Test Statistics	55
12. Peningkatan Skor <i>Pre Test</i> dan <i>Post Tets</i>	57

DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
1. Kerangka Berpikir	33
2. Desain Penelitian	35
3. Pelaksanaan Penelitian	59
4. Hubungan Antar Variabel	37
5. Grafik Hasil <i>Pre Test</i> yang Dijadikan Sampel Penelitian	52
6. Grafik Hasil <i>Post Test</i> yang Dijadikan Sampel Penelitian	53
7. Grafik Perbedaan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

Tabel	Halaman
1. Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian.....	67
2. Kisi-Kisi Angket Angket Motivasi Berprestasi	70
3. Angket Motivasi Berprestasi.....	72
4. Hasil <i>Try Out</i> Angket Motivasi Berprestasi.....	78
5. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	81
6. Data <i>Pre Test</i> Angket Motivasi Berprestasi.....	89
7. Kisi-Kisi Modul Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	91
8. Modul, Materi, Serta Laporan Pelaksanaan, Evaluasi, dan Hasil Kegiatan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	96
9. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	140
10. Data <i>Post Test</i> Motivasi Berprestasi	142
11. Hasil Analisis Non Parametik	144
12. Daftar Hadir Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	146
13. Dokumentasi Kegiatan Pelatihan <i>Self Regulated Learning</i>	149

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kenyataannya sekarang ini banyak kegiatan ataupun hal yang sering dilakukan oleh orang demi mencapai sebuah keinginannya baik untuk saat ini ataupun demi masa depannya. Sebagai contoh untuk mencapai keinginan dan harapan seorang siswa adalah melalui pendidikan yang mana pendidikan merupakan prioritas utama bagi seorang siswa untuk mencapai keinginan, harapan dan cita-citanya dimasa depan. Pendidikan merupakan salah satu aspek penting bagi suatu bangsa untuk menunjukkan kualitas, identitas serta kemajuan bangsa itu sendiri.

Sedangkan dalam pendidikan seorang siswa pasti akan melakukan sebuah kegiatan yang bertujuan agar dapat mencapai sebuah tujuan pendidikan yakni belajar, dengan artian siswa mengalami sebuah perubahan dalam dirinya sebagai contoh mengalami perubahan dalam pengetahuannya, wawasan, sikap, tingkah laku, dan juga kebiasaan-kebiasaan yang sering dilakukannya sebelum melakukan proses belajar.

Setiap individu memiliki kondisi internal, dimana kondisi internal tersebut turut berperan dalam aktifitas dirinya sehari-hari salah satu dari kondisi internal tersebut adalah motivasi. Dalam dunia pendidikan, tanpa motivasi seseorang tentu tidak akan mendapat proses belajar yang baik, karena tidak memiliki tujuan yang hendak dicapai, maka tidak ada

kegiatan yang ingin dilakukan oleh orang tersebut. Motivasi merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan siswa dalam belajar.

Motivasi merupakan daya penggerak yang ada didalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan (Sardiman, 2009:73). Motivasi belajar adalah dorongan yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk aktifitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Djamarah, 2011:114). Konsep ini mengandung makna bahwa aktifitas belajar akan dilakukan jika adanya sesuatu yang ingin dicapai. Selain itu motivasi belajar akan menjadi suatu kebutuhan yang mendorong untuk berbuat lebih baik dari orang lain.

Kegiatan pembelajaran di sekolah, sering kali dihadapkan dengan sejumlah karakteristik peserta didik yang beraneka ragam. Ada yang dapat menempuh kegiatan belajarnya secara lancar dan berhasil, namun disisi lain tidak sedikit pula siswa yang justru dalam belajarnya mengalami hambatan atau kesulitan. Hambatan atau kesuksesan belajar dapat terlihat dalam prestasi belajar siswa di sekolah, jika siswa berhasil dan memiliki motivasi berprestasi yang baik maka siswa tersebut dapat mendapatkan nilai yang baik pula dalam ulangan dan tugas-tugas dari guru. Namun jika siswa mempunyai hambatan-hambatan dalam berprestasi di sekolah kemungkinan dapat berasal dari dalam diri siswa itu sendiri namun dapat juga berasal dari luar lingkungan sekolah. Hambatan-hambatan itu misalnya sukar memahami konsep belajar, gangguan emosionalnya, tidak bisa berkonsentrasi, mendapat pengaruh buruk dari kawan-kawan di

sekolah dan lain-lain yang menyebabkan nilai siswa cenderung buruk dan peringkat kelas mengalami penurunan. Berbagai permasalahan yang dialami oleh siswa apabila tidak ditangani secara serius akan memberikan pengaruh buruk dalam hasil belajarnya yaitu pencapaian nilai prestasi belajar yang belum maksimal.

Dalam mengatasi permasalahan tersebut perlu dilakukan upaya-upaya untuk mengidentifikasi permasalahan prestasi belajar yang dialami oleh peserta didik secara lebih spesifik agar dapat diperbaiki sampai akhir dan dapat menumbuhkan prestasi belajar yang ada pada diri anak.

Pada sekarang ini melihat bahwa siswa MTs Negeri Borobudur cenderung mengalami masalah dalam menjalankan tugas akademiknya karena salah satu faktornya adalah siswa memiliki permasalahan dalam kurangnya motivasi dalam berprestasi.

Berdasarkan observasi di lapangan dan wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di MTs Negeri Borobudur diperoleh informasi bahwa pada setiap kelas, pasti terdapat siswa yang mengalami motivasi berprestasi yang rendah. Dari setiap kelas, pasti ada 7 atau 8 orang dari jumlah keseluruhan 34 orang siswa di kelas tersebut yang mengalami permasalahan dalam motivasi berprestasinya. Permasalahan umum yang terjadi pada siswa MTs Negeri Borobudur adalah sebagian perilaku yang mengakibatkan motivasi berprestasi mereka cenderung menurun, seperti suka menunda tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru di sekolah, tidak memperhatikan di dalam kelas, kurangnya konsentrasi, kecanduan *game*

online sehingga malas dalam belajar dan mendapat pengaruh buruk oleh teman-temannya. Hal ini bisa mengakibatkan kegagalan atau terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesannya karena siswa seperti ini memiliki kecenderungan rendahnya motivasi dalam berprestasi. Atau dapat dikatakan 20 % siswa di MTs Negeri Borobudur mengalami motivasi berprestasi yang rendah.

Masa remaja disebut sebagai masa topan badai dan stres (*sotrm dan stress*), karena mereka telah memiliki keinginan bebas menentukan nasib sendiri. Maka dari itu, saya sebagai praktikan ingin meneliti permasalahan yang timbul dari siswa MTs dengan berbagai permasalahan mengenai motivasi berprestasi yang rendah sesuai permasalahan di atas. Saya akan meneliti di sekolah MTs Negeri Borobudur dengan menggunakan *self-regulated learning* untuk peningkatan motivasi berprestasi pada siswa disana. Saya harapkan, saya sebagai peneliti mampu untuk menerapkan pengaruh *self-regulated learning* ini kepada siswa di MTs Negeri Borobudur ini agar dapat merubah motivasi berprestasinya menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya, karena sebagian siswa disana cenderung memiliki motivasi berprestasi yang rendah terutama di kelas VIII karena di kelas tersebut siswa mengalami masa transisi dan mempunyai permasalahan dengan motivasi berprestasinya. Jika siswa tidak mampu untuk merubah motivasi berprestasinya ke arah lebih baik lagi maka akan menimbulkan konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya.

Siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah maka dapat menimbulkan hal negatif untuk dirinya sendiri, semisal dalam menurunnya prestasi akademik akibat siswa tidak memiliki motivasi berprestasi yang baik.

Melalui pelatihan *self-regulated learning* inilah peneliti berusaha untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Tujuannya untuk melatih siswa belajar mengatur dirinya sendiri, mulai dari proses mendapatkan prestasi yang tinggi, waktu belajarnya untuk mendapatkan hasil yang baik, cara belajarnya, tempat belajarnya, sarana belajarnya serta melatih siswa untuk memantau dan mengevaluasi hasil belajarnya apakah telah mencapai target yang telah ditentukan. Diharapkan dengan pemberian pelatihan *self-regulated learning* motivasi berprestasi siswa dapat meningkat.

Mumthas & Suneera (2015 : 1036) menegaskan bahwa *self-regulated learning* merupakan proses yang membantu siswa dalam mengelola pikiran, perilaku dan emosi agar berhasil menavigasi pengalaman belajar mereka. Siswa mandiri dapat merencanakan, menetapkan tujuan belajar siswa, mengatur diri, memantau dan mengevaluasi diri selama sisi pengetahuan.

Beberapa penelitian sebelumnya terkait penggunaan strategi *self-regulated learning* pernah dilakukan, seperti penelitian Siti Suminarti Fasikhah dan Siti Fatimah yang dilakukan pada tahun 2013 lalu tentang *self-regulated learning* (SRL) dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. Penelitian dilakukan pada mahasiswa Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Malang angkatan 2011 yang memiliki Indeks Prestasi (IP) kurang dari 2,75 dan bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini. Pada penelitian tersebut diperoleh kesimpulan bahwa penelitian SRL berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian dari Siti Aimah dan Muhimatul Ifadah mengenai pelatihan *self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi siswa yang kuesionernya disebar oleh para mahasiswa. Pada penelitian tersebut diperoleh hasil kesimpulan bahwa sedikit banyak *self regulated learning* membantu mahasiswa mempelajari dan memahami materi yang diberikan. Kurang lebih 24 % dari mereka mengungkapkan bahwa dengan *self regulated learning* membantu mereka dalam mengembangkan diri sesuai dengan kompetensi yang mereka miliki.

Beberapa contoh penelitian diatas menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dapat diterapkan upaya untuk membantu berbagai permasalahan. Pada penelitian ini, peneliti akan meneliti tentang pengaruh pelatihan *self-regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi dengan tujuan untuk meningkatkan motivasi berprestasi siswa agar lebih baik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh pelatihan *self-regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh pelatihan *self-regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini adalah untuk menambah khasanah keilmuan bimbingan konseling khususnya tentang upaya peningkatan motivasi berprestasi siswa melalui pelatihan *self-regulated learning*.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diharapkan dari penelitian ini adalah masukan untuk Guru BK di MTs Negeri Borobudur untuk peningkatan motivasi berprestasi pada siswa.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Motivasi Berprestasi

1. Pengertian Motivasi Berprestasi

Motivasi adalah sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Djamarah, 2010:114).

Motivasi berpangkal dari kata motif dapat diartikan daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan (Sardiman, 2009:73).

Motivasi sebagai suatu perubahan tenaga di dalam diri pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha pencapaian tujuan (Soemanto, 2006:203).

Motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap perilaku belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2009:80).

Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk berjuang, bekerja habis-habisan untuk mencapai sukses (Mujiono, 2009:25)

Motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul dari individu yang mengarahkan individu untuk mengejar prestasi yang setinggi-tingginya yang lebih baik dari prestasi yang dicapai sebelumnya. Motivasi bukan sekedar dorongan untuk berbuat, tetapi mengacu pada suatu ukuran keberhasilan berdasarkan penilaian terhadap tugas-tugas

yang dikerjakan seseorang. Motivasi berprestasi dalam diri individu akan menumbuhkan individu-individu yang bertanggung jawab dan dengan motivasi berprestasi yang tinggi juga akan membentuk individu menjadi pribadi yang kreatif (Masrokhah, 2010:20).

Pengertian diatas dapat ditegaskan kesimpulan motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang untuk membuat orang itu bertindak laku secara giat untuk menyelesaikan tugasnya agar meraih suatu hasil atau prestasi yang diinginkan yang lebih baik dari prestasi yang diperoleh sebelumnya.

2. Indikator Motivasi Berprestasi

Menurut Uno (2012 : 23) indikator motivasi berprestasi belajar adalah sebagai berikut :

- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil.
- b. Adanya kebutuhan dalam belajar.
- c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan.
- d. Adanya penghargaan dalam belajar.
- e. Adanya kegiatan yang menarik dalam kegiatan pembelajaran.
- f. Lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan siswa untuk belajar dengan baik.

3. Fungsi Motivasi

Motivasi memiliki fungsi bagi seseorang, karena motivasi mendorong timbulnya kelakuan dan mempengaruhi serta mengubah tingkah laku seseorang kearah yang lebih baik. Fungsi motivasi

menurut Sukmadinata (2007:62) yaitu untuk mengarahkan, mengaktifkan, dan meningkatkan. Sedangkan menurut Djamarah (2010 : 156-158) fungsi dari motivasi belajar sebagai berikut :

- a. Mendorong manusia berbuat, jadi sebagai penggerak atau motor yang melepaskan energi yaitu merupakan penggerak dari setiap kegiatan yang akan dikerjakan.
- b. Menentukan arah perbuatan, yakni kearah tujuan yang hendak dicapai.
- c. Menyeleksi perbuatan, yakni menentukan perbuatan apa yang harus dikerjakan yang serasi guna mencapai tujuan dengan menyisihkan perbuatan-perbuatan yang tidak bermanfaat bagi tujuan tersebut.
- d. Sebagai pendorong usaha dalam pencapaian prestasi.

Seseorang melakukan suatu usaha karena adanya motivasi.

Adanya motivasi yang baik dalam belajar akan menunjukkan hasil yang baik. Dengan kata lain bahwa dengan adanya usaha yang tekun dan terutama didasari adanya motivasi maka seseorang yang belajar itu akan memperoleh prestasi yang baik pula. Intensitas motivasi seseorang siswa akan menentukan tingkat pencapaian hasil belajarnya.

4. Macam-macam Motivasi

Macam-macam Motivasi dibagi menjadi dua, yakni motivasi intern dan motivasi ekstern menurut Djamarah (2010 : 115) :

a. Motivasi Intern

Motivasi intern adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsikan perlu dirangsang dari dalam diri, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

b. Motivasi Ektern

Motivasi ektern adalah motif-motif yang aktif atau berfungsinya perlu dirangsang dari luar individu termasuk keadaan keluarga/sekolah, sarana prasarana/fasilitas, lingkungan masyarakat.

5. Bentuk-bentuk motivasi di sekolah

Menurut Djamarah 92013 : 149) ada beberapa bentuk-bentuk motivasi di sekolah beberapa bentuk motivasi yang dapat dimanfaatkan dalam rangka mengarahkan anak didik dalam kegiatan belajar mengajar di sekolah, yaitu sebagai berikut :

a. Memberi Angka

Umumnya anak ingin mengetahui hasil pekerjaan, berupa nilai yang diberikan oleh guru. Anak mendapat nilai baik akan mendorong motivasi belajar besar, sebaliknya yang mendapat nilai kurang, mungkin akan menimbulkan frustrasi atau dapat juga menjadi pendorong agar belajar lebih giat.

b. Hadiah

Hadiah dapat dikatakan sebagai motivasi, tetapi tidak selalu demikian, karena hadiah untuk suatu pekerjaan, mungkin tidak

akan menarik bila seseorang tidak senang atau tidak berbakat dalam pekerjaan.

c. Kompetisi atau saingan

Kompetisi adalah persaingan yang digunakan sebagai alat motivasi untuk mendorong anak bergairah dalam belajar. Persaingan individu maupun kelompok diperlukan dalam dunia pendidikan. Kondisi ini dimanfaatkan untuk menjadikan proses belajar yang kondusif.

d. Memberi Ulangan

Anak biasanya mempersiapkan diri dengan belajar untuk menghadapi ulangan. Berbagai usaha dan teknik bagaimana agar dapat menguasai semua bahan pelajaran.

e. Mengetahui Hasil

Dengan mengetahui hasil belajar, anak terdorong untuk belajar lebih giat. Bila hasil belajar mengalami kemajuan, mendorong anak untuk berusaha mempertahankannya atau meningkatkan intensitas belajar.

f. Pujian

Pujian adalah bentuk reinforcement yang positif sekaligus merupakan motivasi yang baik.

g. Hukuman

Hukuman adalah bentuk reinforcement yang negatif tetapi kalau diberikan secara tepat dan bijak akan menjadikan alat motivasi.

h. Hasrat Untuk Belajar

Hasrat untuk belajar berarti anak memang ada motivasi untuk belajar. Hasrat belajar adalah gejala psikologis yang tidak berdiri sendiri, tetapi berhubungan dengan kebutuhan anak untuk mengetahui objek yang akan dipelajari.

i. *Ego involvement*

Menumbuhkan kesadaran pada anak agar merasakan pentingnya tugas dan menerima sebagai tantangan sehingga bekerja keras dengan mempertaruhkan harga diri.

j. Tujuan Yang Diakui

Rumusan tujuan yang diakui dan diterima baik oleh anak, merupakan alat motivasi yang sangat penting.

6. Unsur-unsur yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Menurut (Mudjiono dan Dimyati, 2009:97) unsur-unsur yang mempengaruhi motivasi berprestasi adalah sebagai berikut :

a. Cita-cita atau Aspirasi Siswa

Motivasi belajar tampak pada kegiatan anak sejak kecil seperti keinginan dalam belajar. Keberhasilan mencapai keinginan tersebut menumbuhkan cita-cita dalam kehidupan. Cita-cita akan

memperkuat motivasi belajar intrinsik maupun ekstrinsik. Sebab tercapainya suatu cita-cita akan mewujudkan aktualisasi diri.

b. Kemampuan Siswa

Keinginan seorang anak perlu diikuti dengan kemampuan kecakapan mencapainya. Kemampuan akan memperkuat motivasi anak untuk melaksanakan tugas-tugas perkembangan.

c. Kondisi Siswa

Kondisi siswa yang meliputi kondisi jasmani dan rohani mempengaruhi motivasi berprestasi. Seorang siswa yang sedang sakit, lapar, dan marah-marah akan mengganggu perhatian belajar. Sebaiknya seorang siswa yang sehat, kenyang, dan gembira akan mudah memusatkan perhatian.

d. Kondisi Lingkungan Siswa

Lingkungan siswa dapat berupa keadaan alam, lingkungan tempat tinggal, pergaulan sebaya, dan kehidupan kemasyarakatan. Bencana alam, tempat tinggal kumuh, perkelahian antar siswa, mengganggu kesungguhan belajar. Oleh karena itu kondisi lingkungan yang sehat, kerukunan hidup, ketertiban pergaulan perlu dipertinggi mutunya. Dengan lingkungan yang aman, tentram, tertib, dan indah maka akan semangat dan motivasi belajar mudah diperkuat.

e. Unsur-unsur Dinamis dalam Belajar dan Pembelajaran

Siswa memiliki perasaan, perhatian, kemauan, ingatan, dan pikiran yang mengalami perubahan berkat pengalaman hidup. Pengalaman dengan teman sebayanya berpengaruh pada motivasi dan perilaku belajar. Lingkungan siswa yang berupa lingkungan alam, lingkungan tempat tinggal, dan pergaulan juga mengalami perubahan. Lingkungan budaya siswa yang berupa surat kabar, majalah, radio, televisi dan film semakin menjangkau siswa. Kesemua lingkungan tersebut mendinamiskan motivasi belajar.

f. Upaya Guru dalam Membelajarkan Siswa

Upaya pembelajaran tersebut meliputi : 1) pemahaman tentang diri siswa dalam rangka kewajiban belajar, 2) pemanfaatan penguatan berupa hadiah, kritik, hukuman secara tepat guna, 3) mendidik cinta belajar.

7. Upaya Membangkitkan Motivasi Berprestasi

Menurut Sukmadinata (2007:61) beberapa upaya yang dapat dilakukan oleh konselor untuk membangkitkan motivasi berprestasi adalah sebagai berikut :

- a. Konselor dapat memberikan informasi, penjelasan disertai dengan contoh-contoh tentang pentingnya belajar, kemajuan-kemajuan yang dapat dicapai dengan belajar, orang-orang sukses karena rajin dan giat belajar.

Kalau mungkin diperkaya dengan memperlihatkan gambar-gambar cetak, video, film, dll tentang hal-hal tersebut. Pemberian

informasi diselingi dengan tanya jawab atau diskusi dengan para siswa.

- b. Terhadap kelas, kelompok, atau peserta didik yang berprestasi diberikanlah pujian, ganjaran, ataupun hadiah.

Untuk membangkitkan motivasi berprestasi secara sederhana konselor dapat melakukannya melalui pemberian pujian. Pujian akan membangkitkan semangat, tetapi sebaliknya kritik, cacian, dan kemarahan akan membunuh motivasi belajar. Apabila keadaan memungkinkan untuk sukses-sukses tertentu, seperti peserta didik yang mengerjakan tugas dengan baik, mendapatkan nilai terbaik, dapat diberi ganjaran atau hadiah, minimal pujian.

- c. Penghargaan terhadap Pribadi Anak

Setiap orang termasuk anak-anak, remaja, ingin diterima dan dihargai. Upaya pembangkitan motivasi berprestasi perlu dilandasi oleh sikap dan penerimaan yang wajar dari konselor terhadap keberadaan dan pribadi siswa. Motif keempat dari Maslow adalah motif harga diri. Harga diri ini harus memiliki dan dikembangkan pada anak-anak dan remaja. Sikap menerima peserta didik sebagaimana adanya, menghargai pribadi siswa, memberi kesempatan kepada peserta didik mencobakan jalan pikirannya sendiri, mendasari semua bentuk usaha pembangkitan motivasi belajar.

8. Ciri-ciri Motivasi Berprestasi

Menurut Sardirman (2009:83) ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi berprestasi adalah sebagai berikut :

- a. Tekun menghadapi tugas atau dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai.
- b. Ulet menghadapi kesulitan atau tidak lekas putus asa.
- c. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah untuk diselesaikan.
- d. Lebih senang bekerja mandiri.
- e. Cepat bosan terhadap hal-hal rutin yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja sehingga kurang kreatif.
- f. Dapat mempertahankan pendapatnya kalau sudah yakin akan sesuatu.
- g. Tidak mudah lepas hal-hal yang sudah diyakini.

Menurut Mujiyono, 2009:26) ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi berprestasi menyatakan bahwa orang yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi sebagai berikut :

- a. Lebih suka dan puas terhadap prestasi hasil usaha sendiri.
- b. Sukses itu bukan karena keberuntungan, tetapi hasil perjuangan.
- c. Kegagalan bukan berarti sial, tetapi karena volume usaha yang masih kurang.
- d. Kreatif, gigih, energik, lebih suka bertindak daripada berdiam diri, produktif dan penuh inisiatif.

- e. Suka tantangan dan memilih tugas yang risikonya realistis sesuai kemampuan nyata yang dimiliki.
- f. Selalu mengevaluasi dan mencari umpan balik untuk lebih giat lagi.

B. Pelatihan *Self-Regulated Learning*

1. Pengertian Pelatihan *Self-Regulated Learning*

Hamalik (2001:10), pelatihan merupakan suatu proses latihan yang merupakan serangkaian tindakan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, bertahap dan terpadu. Tiap proses pelatihan mempunyai arah dan tujuan tertentu sesuai dengan pelatihan yang diberikan. Menurut Good pelatihan adalah suatu proses membantu orang lain dalam memperoleh *skill* dan pengetahuan (dalam Fuadadman, 2011:1).

Memahami pengertian diatas, maka penelitian beranggapan bahwa yang dimaksud dengan pelatihan adalah suatu proses latihan yang merupakan serangkaian tindakan yang dilaksanakan secara berkesinambungan, bertahap dan terpadu dimana dalam pelatihan ini peserta memperoleh atau mempelajari sikap, ketrampilan, pengetahuan, *skill* yang bertujuan untuk mendorong individu menjadi lebih baik.

Zimmerman 2004 (dalam Fasikhah dan Fatimah, 2013:144) mendefinisikan *self-regulated learning* sebagai kemampuan pembelajaran untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran, baik secara metakognitif, individu yang meregulasi diri merencanakan,

mengorganisasi, mengintruksi diri, memonitor dan mengevaluasi dirinya dalam proses belajar. Secara motivasional, individu yang belajar merasa bahwa dirinya kompeten, memiliki keyakinan diri (*self-efficacy*) dan memiliki kemandirian. Sedangkan secara behavioral, individu yang belajar menyeleksi, menyusun, dan menata lingkungan agar lebih optimal dalam belajar.

Zimmerman (dalam Nur Gufron & Rini Risnawita, 2010 : 58-59) berpendapat bahwa pengelolaan diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain, pengelolaan diri berkaitan dengan metakognitif, motivasi, dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai tujuan personal.

Berdasarkan asumsi di atas *self-regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif dengan jalan siswa menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semuanya diarahkan dan didorong oleh tujuan dan disesuaikan dengan konteks lingkungan.

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *self-regulated learning* sendiri adalah cara untuk melatih siswa agar mampu secara aktif dan konstruktif belajar menetapkan tujuan dan proses dalam belajarnya.

2. Strategi *Self-Regulated Learning*

Strategi pengaturan diri dalam belajar secara umum meliputi tiga macam strategi, yaitu strategi regulasi kognitif, strategi regulasi motivasional, dan strategi regulasi *behavioral* akademik Pintrich (Wolters, et.al,2003), .

- a. Strategi meregulasi merupakan strategi yang berhubungan dengan pemrosesan informasi yang berkaitan dengan berbagai jenis kegiatan kognitif dan metakognitif, mulai dari strategi memori yang paling sederhana, hingga strategi yang lebih rumit. Strategi kognitif meliputi rehearsal, elaborasi, organisasi, regulasi, metakognisi.
 - 1) Strategi pengulangan (*rehearsal*) termasuk usaha untuk mengingat materi dengan cara mengulang terus-menerus.
 - 2) Strategi elaborasi (*elaboration*) merefleksikan “*deep learning*” dengan menggunakan kalimatnya sendiri untuk merangkum materi.
 - 3) Strategi organisasi (*organization*) termasuk “*deep process*” dalam melalui penggunaan taktik mencatat, menggambarkan diagram atau bagan untuk mengorganisasi materi pelajaran.
 - 4) Strategi meregulasi metakognitif (*metacognition regulation*) melibatkan perencanaan, monitoring dan strategi meregulasi belajar seperti, menentukan tujuan dari kegiatan membaca atau

membuat perubahan supaya tugas yang dikerjakan mengalami kemajuan.

b. Strategi meregulasi motivasi, merupakan strategi yang digunakan individu untuk meregulasi stres dan emosi, yang dapat membangkitkan usaha mengatasi kegagalan dan untuk meraih kesuksesan dalam belajar. Strategi meregulasi motivasi melibatkan *mastery self-talk*, *extrinsic selftalk*, *relative ability self-talk*, peningkatan yang relevan (*relevance enhancement*). Peningkatan minat yang situasional (*situational interest enhancement*), pemberian konsekuensi diri (*self-consequating*) dan penyusunan lingkungan (*environment structuring*).

- 1) *Mastery self-talk* adalah berpikir tentang penguasaan yang berorientasi pada tujuan seperti, memuaskan keingintahuan, menjadi lebih kompeten atau meningkatkan perasaan otonomi.
- 2) *Extrinsic self-talk* adalah ketika siswa dihadapkan pada kondisi untuk menyudahi proses belajar, siswa akan berpikir untuk memperoleh prestasi yang lebih tinggi atau berusaha sebaik mungkin di kelas sebagai cara meyakinkan diri untuk terus melanjutkan kegiatan belajar.
- 3) *Relative ability self-talk* saat siswa berpikir tentang performa khusus untuk mencapai tujuan belajar, strategi tersebut dapat diwujudkan dengan cara melakukan usaha yang lebih baik daripada orang lain supaya tetap berusaha keras.

- 4) Strategi peningkatan yang relevan (*relevance enhancement*) melibatkan usaha siswa meningkatkan keterhubungan atau keberartian tugas dengan kehidupan atau minat personal yang dimiliki.
 - 5) Strategi peningkatan minat situasional (*situasional interest enhancement*) menggambarkan aktifitas siswa ketika berusaha meningkatkan motivasi intrinsik dalam mengerjakan tugas melalui salah satu situasi atau minat pribadi.
 - 6) *Self-consequating* adalah menentukan dan menyediakan konsekuensi intrinsik supaya konsisten dalam aktivitas belajar. Siswa menggunakan *reward* dan *punishment* secara verbal sebagai wujud konsekuensi.
 - 7) Strategi penyusunan lingkungan (*environment structuring*) mengindikasikan siswa berusaha berkonsentrasi penuh untuk mengurangi gangguan di sekitar tempat belajar dan mengatur kesiapan fisik dan mental untuk menyelesaikan tugas akademis.
- c. *Self-regulated learning* mencakup proses-proses di bawah ini, dimana proses-proses *self-regulated learning* ini pada dasarnya bersifat metakognitif.

a. Penetapan tujuan (*Goal setting*)

Siswa yang mengatur diri tahu apa yang ingin dicapai ketika membaca atau belajar. Siswa mengaitkan tujuan-tujuan dalam mengerjakan suatu aktivitas belajar dengan tujuan dan cita-cita.

b. Perencanaan (*Planning*)

Siswa yang mengatur diri sebelumnya sudah menentukan bagaimana baiknya menggunakan waktu dan sumber daya yang tersedia untuk tugas-tugas belajar.

c. Motivasi Diri (*Self-motivation*)

Siswa yang mengatur diri biasanya memiliki *efficacy* diri yang tinggi akan kemampuannya dalam menyelesaikan suatu tugas belajar dengan sukses.

d. Kontrol Atensi (*Attention control*)

Siswa yang mengatur diri berusaha memfokuskan perhatian pada pelajaran yang sedang berlangsung dan mengosongkan pikiran dari hal-hal lain yang mengganggu.

e. Penggunaan strategi belajar yang fleksibel

Siswa yang mengatur diri memiliki strategi belajar yang berbeda tergantung tujuan-tujuan spesifik yang ingin di capai.

f. Monitor diri

Siswa yang mengatur diri terus memonitor kemajuan dirinya dalam kerangka tujuan yang telah ditetapkan, dan siswa

mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan bila dibutuhkan.

g. Mencari bantuan yang tepat

Siswa yang benar-benar mengatur diri tidak selalu harus berusaha sendiri. Sebaliknya, siswa menyadari bahwa dirinya membutuhkan orang lain dan mencari bantuan semacam itu. Siswa khususnya mungkin meminta bantuan yang akan memudahkan mereka bekerja secara mandiri di kemudian hari.

h. Evaluasi diri

Siswa yang mampu mengatur diri menentukan apakah yang dipelajari itu telah memenuhi tujuan awal atau belum. Idealnya siswa juga menggunakan evaluasi diri untuk menyesuaikan penggunaan berbagai strategi belajar dalam kesempatan-kesempatan di kemudian hari.

Memahami uraian di atas, maka peneliti beranggapan bahwa strategi *self-regulated learning* yang digunakan dalam pelatihan untuk peningkatan motivasi belajar siswa adalah penetapan tujuan (*goal setting*), perencanaan (*planning*), Motivasi diri (*self-motivation*), kontrol atensi (*attention control*), penggunaan strategi belajar yang fleksibel, monitor diri, mencari bantuan yang tepat, dan evaluasi diri.

3. Manfaat *Self-Regulated Learning*

Model *self regulated learning* diharapkan siswa dapat mengatur dirinya sendiri dalam belajar. Kelebihan dari model *Self regulated learning* adalah melatih kemampuan siswa belajar mandiri, sehingga siswa dalam belajar mandiri dapat ditingkatkan, mempertinggi kemampuan siswa dalam memecahkan permasalahan, orientasi pembelajaran adalah investigasi dan penemuan yang pada dasarnya adalah pemecahan masalah Susatyo, Sri, & Restu (2009 : 408) .

Selain beberapa kelebihan yang ada *self regulated learning* juga mempunyai beberapa kelemahan materi yang diajarkan adalah materi baru terkadang siswa sulit dalam memahami secara pribadinya dan membutuhkan waktu yang lama sehingga siswa belum tentu mampu mengajarkan atau mempresentasikan kepada siswa yang lainnya.

4. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Aspek-aspek *Self-regulated learning* menurut Zimmerman (dalam Nur Gufron & Rini Risnawita 2010 : 59-61) pengelolaan diri *self regulation* terdiri dari 3 aspek, yaitu :

a) Metakognitif

Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognitif proses penting hal ini dikarenakan pengetahuan seseorang terhadap kognisinya

dapat membimbing dirinya mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai agar dapat meningkatkan kinerja kognitifnya ke depan.

b) Motivasi

Motivasi adalah fungsi kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu.

c) Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktifitasnya.

Ketiga aspek di atas bila digunakan individu secara tepat sesuai dengan kebutuhan dan kondisi akan menunjang kemampuan pengelolaan diri yang optimal.

Berdasarkan uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek atau komponen yang termasuk dalam pengelolaan diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan dan mengukur diri dalam beraktifitas. Motivasi mencakup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun, dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktifitasnya.

5. Karakteristik *Self-Regulated Learning*

Karakteristik *self regulated learning* menurut *Rochester Institue of Tecnology* (dalam Mujidin, 2007:10) menjelaskan karateristik *self-regulated learning* sebagai berikut :

- a) Memiliki kemandirian dalam melaksanakan tugas yang diberikan kepada mereka.
- b) Mempunyai *need for challenge* yaitu memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap kesulitan yang dihadapi pada saat pengerjaan tugas dan mengubah sebagai tantangan pada suatu hal yang menarik dan menyenangkan.
- c) Tahu bagaimana menggunakan sumber-sumber yang ada, baik yang berasal dari dalam dirinya maupun dari luar dirinya.
- d) Memiliki kegigihan dalam belajar dan mempunyai strategi tertentu dalam belajar.
- e) Memiliki metode dalam belajar yang baik demi meraih prestasi akademiknya.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self Regulated Learning*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self regulated learning* menurut Zimmerman (Dalam Nur Gufron & Rini Risnawita 2010 : 61-63).

a. Individu (diri)

Faktor individu ini meliputi hal-hal dibawah ini :

- 1) Pengetahuan individu, semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki individu akan semakin membantu individu dalam melakukan pengelolaan.
- 2) Tingkat kemampuan metakognisi yang dimiliki individu yang semakin tinggi akan membantu pelaksanaan pengelolaan diri dalam diri individu.
- 3) Tujuan yang ingin dicapai, semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin diraih, semakin besar kemungkinan individu melakukan pengelolaan diri.

b. Perilaku

Perilaku mengacu pada kepada upaya individu menggunakan kemampuan yang dimiliki. Semakin besar dan optimal upaya yang dikerahkan individu dalam mengatur dan mengorganisasi suatu aktifitas akan meningkatkan pengelolaan atau *regelation* ini pada diri individu , yaitu :

1) *Self Abservation* (observasi diri)

Self abservation berkaitan dengan respons individu, yaitu tahap individu melihat ke dalam dirinya dan perilaku (performasinya).

2) *Penilaian Diri (Self Judgement)*

Self Judgement merupakan tahap individu membandingkan performasinya dan standar yang telah dilakukan dengan standar atau tujuan yang sudah dibuat dan ditetapkan individu. Melalui upaya membandingkan performasin dengan standar atau tujuan yang telah dibuat dan ditetapkan. Individu dapat melakukan evaluasi atas performansi yang telah dilakukan dengan mengetahui letak kelemahan atau kekurangan performansinya.

3) *Reaksi Diri (Self Reaction)*

Merupakan tahap yang mencakup proses individu dalam menyesuaikan diri dan rencana untuk mencapai tujuan atau standar yang telah dibuat dan ditetapkan.

c. Lingkungan

Lingkungan memberikan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman pada fungsi manusia. Hal ini bergantung pada bagaimana lingkungan itu mendukung atau tidak mendukung.

C. Pengaruh Pelatihan *Self-Regulated Learning* Terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi pada Siswa.

Rendahnya motivasi belajar pada siswa yang dialami dilapangan seperti suka menunda tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru di sekolah, tidak memperhatikan di dalam kelas, kurangnya konsentrasi, kecanduan game online sehingga malas dalam belajar dan mendapat pengaruh buruk oleh teman-temannya. Hal ini bisa mengakibatkan kegagalan atau

terhambatnya seorang siswa meraih kesuksesannya karena siswa seperti ini memiliki kecenderungan rendahnya motivasi berprestasinya.

Masih banyak siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah. Untuk itu diperlukan upaya dalam peningkatan motivasi berprestasi siswa. Upaya untuk peningkatan motivasi berprestasi siswa dapat dilakukan dengan cara memberikan pelatihan *self-regulated learning*.

Pelatihan *self-regulated* berarti terkelola, sedangkan *learning* secara keseluruhan berarti belajar. Jadi dapat disimpulkan bahwa pelatihan *self-regulated learning* secara keseluruhan berarti belajar mengatur diri sendiri atau pengelolaan atau pengaturan diri dalam belajar. Seorang *self regulated learning* akan memiliki kemampuan menjadi seorang ahli (*master*) dalam belajarnya karena mereka mampu mengelola kegiatan belajarnya agar berjalan efektif, menentukan sendiri hal-hal yang harus diutamakan selama melakukan proses belajar.

Seorang yang menerapkan *self-regulated learning* akan menjadi aktif secara metakognitif, motivasi dan perilaku (*behavior*) di dalam proses belajarnya Zimmerman (dalam Mukhid, 2008 : 223).

Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *self-regulated learning* adalah proses belajar yang memandirikan siswa serta membuat siswa menjadi lebih bertanggung jawab terhadap kegiatan belajarnya.

Motivasi berpangkal dari kata motif dapat diartikan daya penggerak yang ada di dalam diri seseorang untuk melakukan aktifitas-aktifitas tertentu demi tercapainya suatu tujuan (Sardiman, 2009:73).

Motivasi sebagai suatu perubahan tenaga di dalam diri pribadi seseorang yang ditandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha pencapaian tujuan (Soemanto, 2006:203).

Motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap perilaku belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2009:80).

Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk berjuang, bekerja habis-habisan untuk mencapai sukses (Mujiono, 2009:25).

Dari beberapa pengertian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang untuk membuat orang itu bertindak laku secara giat untuk menyelesaikan tugasnya agar meraih suatu hasil atau prestasi yang diinginkan yang lebih baik dari prestasi yang diperoleh sebelumnya.

Nilai positif dari penelitian *self-regulated learning* ini untuk meningkatkan motivasi berprestasi adalah siswa menjadi paham akan tujuan dari kegiatan belajarnya akan mengarahkan segala pemikiran, perasaan, penerapan strategi, dan tingkah lakunya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan dan mempertahankan prestasi akademiknya, karena pelatihan *self-regulated learning* ini efektif dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa. Dengan adanya motivasi berprestasi dalam dirinya, siswa akan mendorong siswa untuk belajar dengan penuh kesadaran dan tanpa rasa terpaksa sehingga menghasilkan nilai akademik yang maksimal.

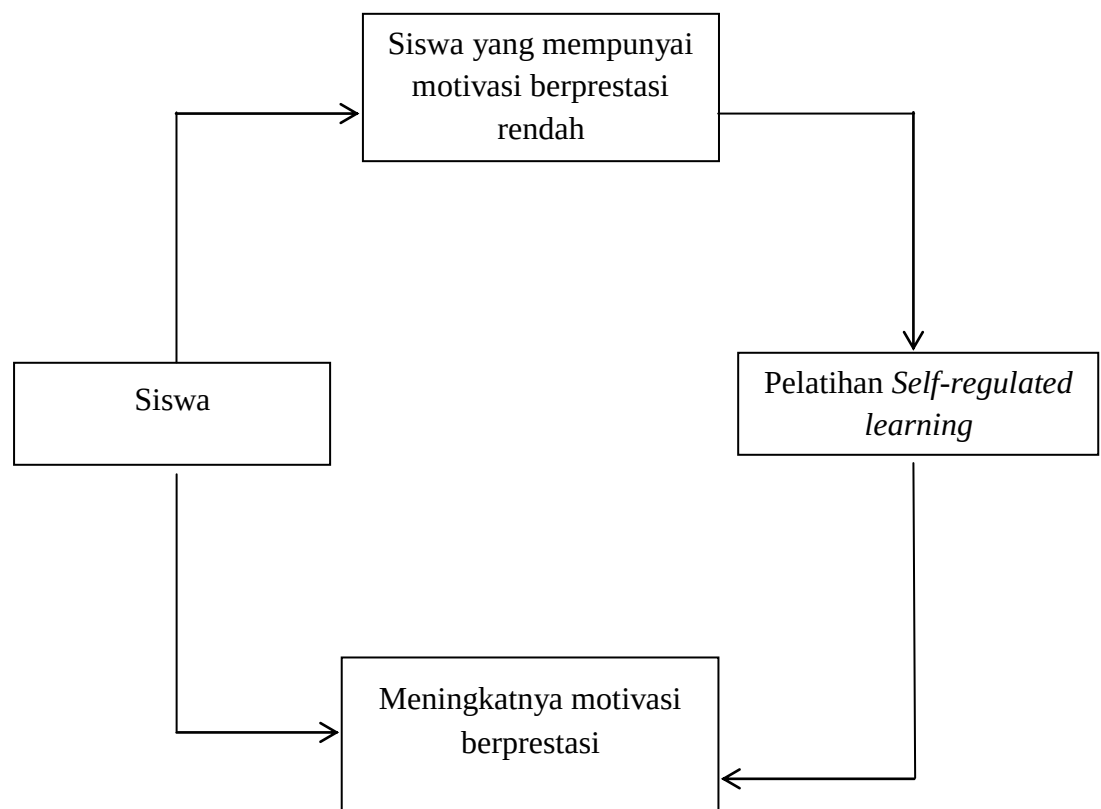
Dari penjelasan di atas, dapat ditegaskan bahwa antara pelatihan *self-regulated learning* dengan motivasi berprestasi siswa memiliki kaitan yang kuat untuk memperoleh nilai dan prestasi akademik yang semakin baik lagi.

D. Kerangka Berpikir

Masih banyak siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah. Motivasi berprestasi yang rendah ini menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti suka menunda tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru di sekolah, tidak memperhatikan di dalam kelas, kurangnya konsentrasi, kecanduan game online sehingga malas dalam belajar dan mendapat pengaruh buruk oleh teman-temannya sehingga mengakibatkan motivasi berprestasi yang buruk. Untuk itu diperlukan upaya dalam peningkatan motivasi berprestasi siswa. Upaya untuk peningkatan motivasi berprestasi siswa dalam penelitian ini dengan menggunakan pelatihan *self-regulated learning*. Melalui *self-regulated learning* siswa mampu menetapkan dan memiliki tujuan dalam belajarnya, mengatur waktu belajar, mengawasi dan mengontrol diri sendiri secara kognisi, motivasi, dan perilaku dengan memperhatikan lingkungannya, memiliki strategi belajar yang tepat bagi dirinya, serta mampu mengevaluasi dirinya terhadap apa yang sudah dipelajari dan dilakukannya sehingga akan merubah motivasi berprestasinya ke arah yang lebih baik lagi dari prestasi yang sebelumnya. Pelatihan yang dilakukan sebanyak 6 kali pelatihan *self regulated learning*

, yakni : *goal setting*, menghilangkan rasa malas dan *self monitoring*, *self motivation* melalui pemutan video “*My Dream*”, *attention control* melalui permainan dan *role playing*, Bimbingan klasikal, dan evaluasi diri. Setelah diberikan pelatihan *self-regulated learning* tersebut, diharapkan siswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah dapat berkurang dan bertujuan untuk memberikan dampak yang positif dalam motivasi berprestasinya kepada siswa untuk kedepannya. Agar lebih jelas, kerangka pemikiran digambarkan sebagai berikut :

Gambar 1
Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah *pelatihan self-regulated learning* berpengaruh secara positif terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada siswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

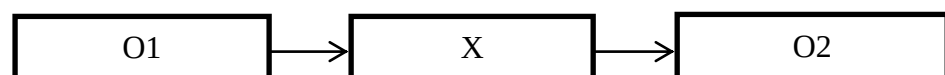
A. Desain Penelitian

Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah dengan *metode one group pretest – posttest*. Peneliti akan menggunakan desain penelitian dengan *pre-eksperimental designs*.

Bentuk *pre-eksperimental designs* yang digunakan yaitu *one group pretest-posttest design*. Metode *one group pretest-posttest design* adalah satu kelompok tes yang diberikan dengan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu. Dalam rancangan ini, subyek dikenakan 2 kali pengukuran. Pengukuran yang pertama (*pre test*) dilakukan untuk melihat tingkat motivasi belajar pada siswa sebelum subjek penelitian diberikan perlakuan dan pengukuran yang kedua (*post test*) dilakukan untuk mengukur tingkat motivasi berprestasi siswa sesudah subjek penelitian diberikan perlakuan.

Desain penelitian digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2
Desain Penelitian



Keterangan:

O1 : *Pre test* (motivasi berprestasi pada siswa).

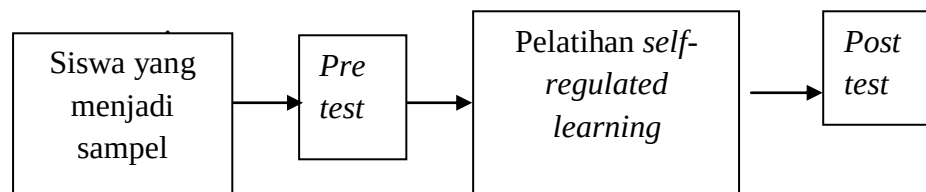
X : Pemberian perlakuan (pelatihan *self-regulated learning*).

O2 : *Post test* (motivasi berprestasi pada siswa)

Adapun langkah-langkah dari model ini adalah:

1. Memberikan *pre-test* untuk mengukur kondisi awal subjek penelitian sebelum diberikan perlakuan.
2. Memberikan perlakuan menggunakan pelatihan *self-regulated learning*.
3. Memberikan post test kepada siswa yang telah mendapatkan pelatihan *self-regulated learning*, pelaksanaan langkah-langkah tersebut di atas untuk lebih jelasnya dapat dilihat di bawah ini:

Gambar 3
Pelaksanaan Penelitian



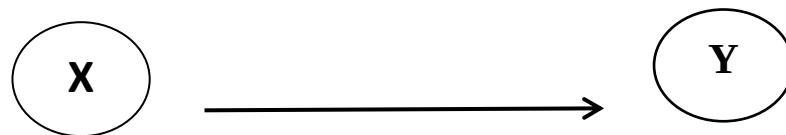
B. Variabel Penelitian

Arikunto (2009:19) berpendapat, bahwa variabel penelitian dibedakan menjadi dua, yaitu variabel bebas dan variabel terikat, sebagai berikut :

1. Variabel yang memberi pengaruh disebut variabel bebas / variabel independen / independen variabel (X). Pada penelitian ini, sebagai variabel bebas adalah Pelatihan *Self-Regulated Learning* (SRL).
2. Variabel yang dipengaruhi disebut variabel terikat / tergantung / variabel dependen / dependen variabel (Y). Pada penelitian ini, variabel terikat adalah motivasi berprestasi.

Variabel bebas dan variabel terikat dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai berikut :

Gambar 4
Hubungan Antar Variabel



Variabel X mempengaruhi variabel Y. Pelatihan *Self-Regulated Learning* merupakan variabel bebas (X) yang mempengaruhi motivasi berprestasi pada siswa sebagai variabel terikat (Y).

C. Definisi Operasional Variabel

Definisi konsep dan batasan pengetahuan dan variabel penelitian ini sebagai berikut :

1. Pelatihan *self-regulated learning* adalah pelatihan dimana siswa aktif mampu mengatur, mengawasi dan mengontrol diri mereka sendiri baik kognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses pencapaian tujuan belajar.

Pelatihan *self-regulated learning* menjadi :

- a. Motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa.
- b. Tanggung jawab siswa terhadap hasil belajarnya.
- c. Rasa percaya diri dalam dirinya akan timbul.
- d. Tujuan belajar yang ingin dicapai oleh siswa.
- e. Strategi belajar yang disesuaikan dengan kebutuhan dan tujuan yang ingin dicapai dalam belajar.

- f. Kemandirian dalam belajar.
2. Motivasi berprestasi di penelitian adalah dorongan yang timbul dari individu yang mengarahkan individu untuk mengejar prestasi yang setinggi-tingginya yang lebih baik dari prestasi yang dicapai sebelumnya. Motivasi berprestasi siswa dapat dilihat dari beberapa indikator seperti :
- a. Adanya hasrat dan keinginan berhasil.
 - b. Adanya kebutuhan dalam belajar.
 - c. Adanya harapan dan cita-cita masa depan.
 - d. Adanya penghargaan dalam belajar.
 - e. Adanya kegiatan yang menarik dalam kegiatan pembelajaran.
 - f. Lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan siswa untuk belajar dengan baik.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian merupakan individu yang menjadi sasaran penelitian. Hal-hal yang berhubungan dengan subjek penelitian adalah sebagai berikut :

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek atau objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa VIII MTs Negeri Borobudur tahun ajaran 2016-2017 yaitu 150 orang.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah 8 siswa di MTs Negeri Borobudur yang memiliki motivasi berprestasi rendah.

3. *Sampling*

Penentuan sampel penelitian ini adalah menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan tujuan atau karakteristik yang telah ditentukan. Karakteristik yang dimaksud adalah siswa kelas VIII yang memiliki motivasi berprestasi rendah berdasarkan pengamatan guru bimbingan dan konseling dan pengukuran kuesioner motivasi belajar.

E. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan angket atau kuesioner diberikan kepada siswa kelas VIII MTs Negeri Borobudur, tahun ajaran 2016/2017.

1. Angket (Kuesioner)

a. Pengertian Angket (*Kuesioner*)

Angket atau kuesioner adalah sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti tentang pribadinya atau hal-hal yang diketahuinya (Suharsimi, 2009:151). Pengertian lain diungkapkan oleh Sugiyono (2014:165) yang mengemukakan bahwa angket atau kuesioner adalah teknik

pengumpulan data dengan cara memberikan seperangkat pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.

Berdasarkan pengertian di atas, dapat diambil kesimpulan angket adalah teknik atau cara pengambilan data atau informasi dari responden untuk mengetahui hal-hal yang diketahui oleh peneliti dengan sejumlah pernyataan yang telah disusun oleh peneliti.

b. Kelebihan dan Kelemahan Angket

1) Kelebihan Angket

- (a) Responden dapat menjawab dengan bebas tanpa dipengaruhi oleh hubungan dengan peneliti, dan waktu relatif lama sehingga objektivitas dapat terjamin.
- (b) Informasi data terkumpul lebih mudah karena itemnya homogen.
- (c) Dapat digunakan untuk mengumpulkan data dari jumlah responden yang dijadikan sampel.

2) Kelemahan Angket

- (a) Kemungkinan angket diisi oleh orang lain.
- (b) Responden terkadang tidak jujur dalam menjawab pernyataan.
- (c) Sering tidak dikembalikan, terutama bila melalui pos.

c. Langkah-Langkah Menyusun Angket

Angket disusun sendiri oleh peneliti dengan prosedur penyusunan angket sebagai berikut :

1) Menyusun kisi-kisi angket.

- 2) Menyusun pertanyaan-pertanyaan dan bentuk jawaban yang diinginkan, berstruktur dan tidak berstruktur. Setiap pertanyaan harus menggambarkan atau mencerminkan data yang diperlukan.
- 3) Membuat pedoman atau petunjuk cara menjawab pertanyaan, sehingga memudahkan siswa dalam menjawabnya.
- 4) Jika angket sudah tersusun dengan baik, peneliti mengonsultasikan kepada pihak terkait seperti guru dan pembimbing sekolah.
- 5) Dilaksanakan uji lapangan sehingga dapat diketahui kelemahan-kelemahannya.
- 6) Angket yang sudah diuji cobakan dengan mengadakan *try out* kepada siswa bukan sebagai subjek peneliti dan bila terdapat kelemahan perlu direvisi, baik dilihat dari bahasa, pertanyaan maupun jawaban.
- 7) Menggunakan angket sesuai dengan jumlah peserta didik.

Dalam peneliti ini, peneliti menggunakan angket tertutup yaitu angket yang didalamnya sudah berisi butiran-butiran item yang harus dijawab oleh responden secara jujur dan sesuai dengan keadaan responden yang sebenarnya. Angket yang disebar oleh peneliti terdiri atas pernyataan-pernyataan positif (*favourable*) dan pernyataan negatif (*unfavourable*) yang berbentuk silang sedangkan untuk mengetahui tinggi rendah motivasi berprestasi yang dimiliki oleh siswa.

Tabel : 1
Penilaian Skor Angket Motivasi Berprestasi

Skor	Positif	Negatif	Skor
4	Sangat Sesuai	Sangat Sesuai	1
3	Sesuai	Sesuai	2
2	Tidak Sesuai	Tidak Sesuai	3
1	Sangat Tidak Sesuai	Sangat Tidak Sesuai	4

(Azwar, 2012 : 64)

Aspek yang dikembangkan dalam angket ini terdiri atas dua aspek yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik yang tersaji dalam tabel berikut :

Tabel : 2
Kisi-kisi Angket Sebelum *Try Out*

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Motivasi Berprestasi	Motivasi Intern	1. Kesadaran belajar	3, 14, 39	20, 29,51	6
		2. Memiliki harapan untuk meraih cita-cita	27,50	9,41,53	5
		3. Tanggung jawab	30, 2	35,52	4
		4. Rasa percaya diri	12,42	26,54	4
		5. Kreativitas dalam belajar	8,43	37,59	4
		6. Tujuan belajar	31, 38	15,58	4
		7. Kemandirian dalam belajar	21, 22	44,56	4
	Motivasi Ekstern	1. Kondisi lingkungan belajar	25,55	40,45	4
		2. Hadiah dan pujian	36, 34	7,48	4
		3. Nilai atau hasil yang dicapai			
		4. Tugas yang diberikan oleh	13, 17	32, 24	4

	Ektern	guru	5, 46	33,57	4
		5.Tantangan dalam mengerjakan tugas	6,49	16,47	4
		6. Cara atau metode belajar	18, 23	4, 11	4
		7. Hukuman atau sanksi	1, 10,60	19, 28	5
	Jumlah	60			

Sebelum angket digunakan untuk *pre test* dan *post test*, terlebih dahulu peneliti melakukan *try out*. Pelaksanaan *try out* angket peningkatan motivasi berprestasi dilakukan untuk mengetahui valid tidaknya instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. *Try out* angket dilakukan dengan menggunakan *try out* yang tidak terpakai, maksudnya *try out* digunakan untuk dua kepentingan, yakni untuk mencari validitas dan reabilitas instrumen. *Try out* dilakukan pada tanggal 13 Oktober 2016. Siswa yang hadir pada *try out* berjumlah 35 anak dari kelas VIII G. Kemudian hasil *try out* dianalisis untuk uji validitas dan reabilitas, berikut penjelasannya :

1. Uji Validitas Instrumen

Data analisis butir item pernyataan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Jumlah item pada skala adalah 60 item pernyataan dengan N jumlah 33 (jumlah sampel *try out*). Berdasarkan hasil *try out* angket peningkatan motivasi berprestasi diperoleh 47 item valid dan 13 item pernyataan gugur. Hasil uji validitas instrumen diujikan dalam tabel di bawah ini :

Tabel : 3
Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	R Tabel	R Hitung	Ket.	No Item	R Tabel	R Hitung	Ket.
No Item 1	0,355	0,360	Valid	No item 31	0,355	-0,068	Gugur
No Item 2	0,355	0,426	Valid	No item 32	0,355	-0,275	Gugur
No Item 3	0,355	0,589	Valid	No item 33	0,355	0,483	Valid
No Item 4	0,355	0,560	Valid	No item 34	0,355	0,436	Valid
No Item 5	0,355	-0,037	Gugur	No item 35	0,355	0,433	Valid
No Item 6	0,355	-0,159	Gugur	No item 36	0,355	-0,112	Gugur
No Item 7	0,355	0,623	Valid	No item 37	0,355	0,367	Valid
No Item 8	0,355	0,443	Valid	No item 38	0,355	0,584	Valid
No Item 9	0,355	0,623	Valid	No item 39	0,355	0,492	Valid
No Item 10	0,355	0,507	Valid	No item 40	0,355	0,688	Valid
No Item 11	0,355	-0,002	Gugur	No item 41	0,355	0,469	Valid
No Item 12	0,355	0,326	Gugur	No item 42	0,355	-0,084	Gugur
No Item 13	0,355	0,512	Valid	No item 43	0,355	0,554	Valid
No Item 14	0,355	-0,023	Gugur	No item 44	0,355	0,593	Valid
No Item 15	0,355	0,383	Valid	No item 45	0,355	0,389	Valid
No Item 16	0,355	-0,471	Gugur	No item 46	0,355	0,554	Valid
No Item 17	0,355	0,620	Valid	No item 47	0,355	0,613	Valid
No Item 18	0,355	0,758	Valid	No item 48	0,355	-0,007	Gugur
No Item 19	0,355	0,570	Valid	No item 49	0,355	0,635	Valid
No Item 20	0,355	0,521	Valid	No item 50	0,355	0,534	Valid
No Item 21	0,355	0,506	Valid	No item 51	0,355	0,670	Valid
No Item 22	0,355	0,504	Valid	No item 52	0,355	0,537	Valid
No Item 23	0,355	0,542	Valid	No item 53	0,355	0,609	Valid
No Item 24	0,355	0,961	Valid	No item 54	0,355	0,633	Valid
No Item 25	0,355	0,530	Valid	No item 55	0,355	0,472	Valid
No Item 26	0,355	0,025	Gugur	No item 56	0,355	0,535	Valid
No Item 27	0,355	0,416	Valid	No item 57	0,355	0,526	Valid

No Item 28	0,355	0,522	Valid	No item 58	0,355	0,580	Valid
No Item 29	0,355	0,525	Valid	No item 59	0,355	0,630	Valid
No Item 30	0,355	0,601	Valid	No item 60	0,355	0,166	Gugur

Tabel : 4

Kisi-kisi Angket Sesudah Try Out

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Motivasi Berprestasi	Motivasi Intern	1. Kesadaran belajar	3, 39	20, 29,51	5
		2. Memiliki harapan untuk meraih cita-cita	27,50	9,41,53	5
		3. Tanggung jawab	30, 2	35,52	4
		4. Rasa percaya diri	-	54	1
		5. Kreativitas dalam belajar	8,43	37,59	4
		6. Tujuan belajar	38	15,58	3
		7. Kemandirian dalam belajar	21, 22	44,56	4
	Motivasi Ektern	1. Kondisi lingkungan belajar	25,55	40,45	4
		2. Hadiah dan pujian	34	7	2
		3. Nilai atau hasil yang dicapai			
		4. Tugas yang diberikan oleh guru	13, 17	24	3
			46	33,57	3
		5. Tantangan dalam mengerjakan tugas	49	47	2
		6. Cara atau metode belajar	18, 23	4	3
		7. Hukuman atau sanksi	1, 10	19, 28	4
	Jumlah	47			

2. Uji Reliabilitas Instrumen

Instrumen dikatakan reliabel apabila berdasarkan hasil analisis item memperoleh nilai α r_{tabel} besar dari pada taraf signifikan 5% dengan nilai N 34 siswa. Berdasarkan hasil perhitungan uji reliabilitas dengan menggunakan program *SPPS 16.0 for windows*, diperoleh koefisiensi *alpha* pada variabel tentang motivasi berprestasi sebesar 0,907. Karena hasil koefisien *alpha* pada variabel tentang motivasi berprestasi lebih besar dari r_{tabel} ($0,907 > 0,355$), sehingga item dalam skala tersebut dinyatakan reliabel dan dapat digunakan.

Tabel : 5
Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.907	60

F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah *self regulated learning* berpengaruh terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa yang menjadi kelompok eksperimen. Peningkatan motivasi berprestasi siswa dapat dilihat dari analisis skor motivasi berprestasi siswa sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *self regulated learning* pada subjek yang menjadi kelompok eksperimen.

Afifudin (2009: 145) menjelaskan bahwa analisis data merupakan proses pengorganisasian dan mengurutkan data dalam pola, kategori, satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan hipotesis kerja seperti yang didasarkan oleh data. Analisis data dalam penelitian ini secara kuantitatif dengan menggunakan analisis *statistic non parametric* atau dengan menggunakan uji *Wilcoxon Macth Pairs Test*.

Uji ini digunakan untuk melihat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Teknik ini dipilih dengan alasan sampel penelitian relatif kecil, yaitu hanya 8 siswa pada kelompok eksperimen, untuk mengetahui perbedaan yang sesungguhnya antara pasangan data yang diambil dari satu atau dua sampel yang saling terkait, dan teknik analisis ini langkah paling pendek untuk menguji hipotesis yaitu untuk menentukan ada tidaknya pengaruh *self regulated learning*. Sehingga dengan menggunakan uji Wilxocon dapat diketahui apakah *self regulated learning* berpengaruh pada peningkatan motivasi berprestasi siswa. Analisis data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0 for windows*.

G. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Penelitian

- a. Pengajuan proposal dan rancangan penelitian (Proposal Penelitian)
penulis mengajukan judul penelitian, kajian teori yang melandasi penelitian dan rancangan penelitian kepada pembimbing, baik pembimbing I maupun pembimbing II pada bulan Maret 2016.

b. Pengajuan Kerjasama

Peneliti mengajukan kerjasama kepada pihak terkait yaitu MTs Negeri Borobudur, Kabupaten Magelang dengan mengajukan surat ijin penelitian dari fakultas dan proposal penelitian yang telah disetujui oleh pembimbing I dan dosen pembimbing II pada bulan September 2016.

c. Penyusunan Instrumen Penelitian

Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala motivasi berprestasi.

- 1) Membuat kisi-kisi angket.
- 2) Mengadakan try out yaitu uji coba sebelum pelaksanaan penelitian, tujuannya adalah :
 - a) Menguji validitas dan realibilitas item angket.
 - b) Menguji apakah responden dapat mengetahui dan memahami dengan benar setiap item angket.
- 3) Memberikan angket kepada responden.
- 4) Sebelum angket di kerjakan oleh responden, terlebih dahulu peneliti menjelaskan cara mengisinya agar jawaban sesuai dengan keadaan responden yang sebenarnya.
- 5) Penarikan angket motivasi berprestasi siswa.
- 6) Pengolahan hasil angket motivasi berprestasi siswa.

1. Pelaksanaan Penelitian

Kegiatan pada tahap ini adalah :

a. Pelaksanaan *pre-test*

- 1) Menentukan sampel penelitian sebesar 8 anak siswa MTs Negeri Borobudur.
- 2) Penyebaran angket motivasi berprestasi siswa di kelas kepada 8 siswa.
- 3) Pengumpulan data setelah responden mengerjakan angket, peneliti segera memeriksa seluruh angket, kemudian memberikan skor sesuai dengan jawaban yang telah diberikan oleh responden.
- 4) Memberikan skor angket dan menyusun kedalam tabel.
- 5) Menyesuaikan data penelitian dengan teknik analisis yang digunakan.

b. Pelaksanaan *post-test*

- 1) Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan pelaksanaan *post-test*.
- 2) Membagikan angket untuk *post-test*.
- 3) Mengoreksi hasil pengisian angket *post test* dan mentabulasikan sesuai dengan pedoman penilaian.
- 4) Menganalisis hasil *post-test* untuk menentukan tindak lanjut
- 5) Memberikan hasil interpretasi pada hasil analisis tersebut
- 6) Memberikan informasi hasil analisis kepada pihak sekolah

2. Tahap akhir penelitian

- a. Penyusunan laporan dan penyajian hasil penelitian.
- b. Penggandaan laporan.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan *Pre Test*

Pre test dilaksanakan pada tanggal 17 Oktober 2016 dengan menyebarkan skala motivasi berprestasi kepada responden yang berjumlah 33 siswa. Subjek penelitian terdiri dari siswa kelas VIII G. Hasil *pre test* dapat dilihat pada lampiran. Kemudian hasil *pre test* dianalisis dan diperoleh kategori motivasi berprestasi.

Tabel : 6
Kategori Skor Angket Motivasi Berprestasi

Frekuensi	Kategori	Jumlah	Presentase
155-188	Tinggi	21	64%
117-152	Sedang	9	27%
81-116	Rendah	3	9%
45-80	Sangat Rendah	-	0
JUMLAH		33	100%

Berdasarkan tabel diatas akan diambil 8 siswa yang mendapatkan skor rendah untuk dijadikan sampel, hal itu sesuai dengan teknik sampel yang digunakan, yaitu berupa *purposive sampling*. Siswa yang berjumlah 8 tersebut akan dijadikan anggota

eksperimen untuk mendapatkan *treatment*. Jumlah anggota eksperimen yang nantinya akan dipakai untuk penelitian dalam kegiatan pelatihan adalah 8 anggota. Adapun anggota eksperimen yang telah ditentukan oleh penelitian secara keseluruhan yang akan mendapatkan *treatment* adalah sebagai berikut :

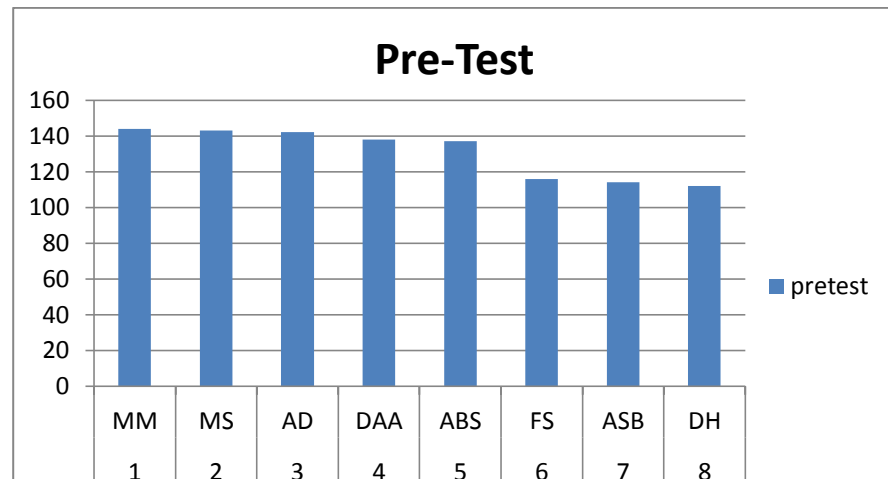
Tabel : 7
Hasil *Pre Test* yang dijadikan Anggota Eksperimen

N	Subjek Penelitian (*)	L/P	Skor <i>Pre Test</i>	Kriteria
1.	MM	L	144	Sedang
2.	MS	L	143	Sedang
3.	AD	L	142	Sedang
4.	DAA	P	138	Sedang
5.	ABS	L	137	Sedang
6.	FS	L	116	Rendah
7.	ASB	L	114	Rendah
8.	DH	P	112	Rendah

Keterangan :

(*) : Nama subjek penelitian diinisialkan untuk menjaga kerahasiaan Siswa.

Gambar 5
Grafik hasil *Pre Test* yang Dijadikan Sampel Penelitian



Berdasarkan tabel dan grafik diatas dapat dijelaskan bahwa yang menjadi sampel terdiri 8 orang siswa. 3 siswa dalam kategori rendah dan 5 siswa dengan kategori sedang.

b. Pemberian Perlakuan Pelatihan *Self Regulated Learning*

Kegiatan pelatihan *self regulated learning* dilaksanakan sesuai dengan kesepakatan semua anggota kelompok eksperimen sesuai dengan waktu yang bisa disediakan siswa. Kegiatan dilaksanakan selama 6 kali pertemuan, yaitu pada tanggal 20, 25, 29 Oktober dan 5, 8, 12 November 2016. Jadwal dan hasil pelaksanaan pelatihan terdapat dalam lampiran.

c. Pelaksanaan *Post Test*

Penelitian diakhiri dengan pengukuran akhir *post test*. *Post tes* dilaksanakan pada tanggal 14 November 2016. *Post test* dilakukan dengan menyebarkan skala motivasi berprestasi siswa

yang sama dengan *pre test*. Berdasarkan *post test* yang dilakukan oleh peneliti maka diperoleh hasil post test sebagai berikut :

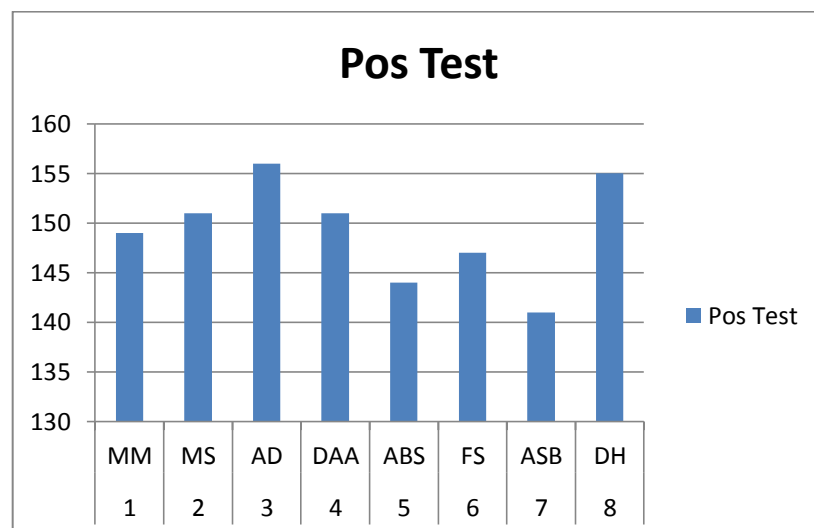
Tabel : 8
Hasil *Post Test*

No.	Subjek Penelitian (*)	L/P	Skor <i>Post Test</i>
1.	MM	L	149
2.	MS	L	151
3.	AD	L	156
4.	DAA	P	153
5.	ABS	L	144
6.	FS	L	147
7.	ASB	L	141
8.	DH	P	155

Keterangan :

(*) : Nama subjek penelitian diinisialkan untuk menjaga kerahasiaan siswa.

Gambar 6
Grafik hasil *Post Test* yang dijadikan Sampel Penelitian



2. Analisis Deskriptif Variable Penelitian

Pengelolaan data hasil tabulasi jawaban responden diolah dengan bantuan program *SPSS 16.0 for windows*. Pengelolaan tersebut menghasilkan *statistic descriptive variable* penelitian sebagai berikut :

Tabel : 9
Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	8	112	144	130.75	14.109
POSTEST	8	141	156	149.50	5.292
Valid N (listwise)	8				

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa sampel penelitian berjumlah 8 siswa. Subjek penelitian terdiri atas 8 siswa kelompok eksperimen tanpa kelompok kontrol. Nilai minimum pre test sebesar 112, nilai *maximum pre test* sebesar 144 dengan rata-rata 130.75, dan standar deviasi sebesar 14.019. nilai *manimal post test* sebesar 141, nilai *maximum post test* sebesar 156 dengan rata-rata sebesar 149.50 dan standar deviasi sebesar 5.292. Artinya, setelah diberikan perlakuan berupa pelatihan *Self regulated learning*, skor skala peningkatan motivasi berprestasi mengalami kenaikan atau peningkatan. Semakin banyak peningkatan skor pada skala motivasi berprestasi, maka motivasi berprestasi siswa semakin meningkat.

3. Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini menggunakan model analisis statistic non parametric dengan 8 siswa. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh pelatihan *self regulated learning* terhadap peningkatan motivasi berprestasi. Data penelitian yang terdiri dari tipe *pre test* dan *pos test* dianalisis melalui model *statistic non parametric* yaitu dengan uji *Wilcoxon*.

Tabel : 10
Nilai Perbedaan dari Masing-masing Pasangan Data

n	Subjek penelitian	X (PRE)	Y (POST)	d(X-Y)	Rank	Tanda +	Tanda -
1	MM	144	149	5	8	8	0
2	MS	143	151	8	6	6	0
3	AD	142	156	14	4	4	0
4	DAA	138	151	13	5	5	0
5	ABS	137	144	7	7	7	0
6	FS	116	147	31	2	2	0
7	ASB	114	141	27	3	3	0
8	DH	112	155	43	1	1	0
JUMLAH					36	36	0

Untuk mempermudah menganalisis data digunakan model statistic non parametric dari program *SPSS versi 16.00 for windows* dengan teknik *two related sample*, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel : 11

Test Statistics

	POSTEST – PRETEST
Z	-2.521 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

Keterangan :

Z : Z_{hitung}

Asymp. Sig. (2-tailed) : Signifikan

Berdasarkan tabel diatas, menunjukkan tabel nilai $Z_{hitung} = -2.521$ dengan Asymp. Sig. (2-tailed) = 0,012. Adapun criteria pengujian hipotesis adalah jika nilai Asymp. Sig. (2-Tailed) $> \alpha$, maka H_0 diterima. Karena nilai Asymp. Sig. (2-Tailed) = 0,012 $< \alpha = 5\%$ (0,05), maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya pemberian perlakuan berupa pelatihan dengan teknik *self regulated learning* memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan motivasi berprestasi pada siswa. Adapun peningkatan skor tersebut selengkapnya disajikan dalam tabel berikut :

Tabel : 12
Peningkatan Skor *Pre Test* dan *Post Test*

Subjek Penelitian	Pre Test	Post Test	Peningkatan	
			Nilai	%
MM	144	149	5	3%
MS	143	151	8	5%
AD	142	156	14	9%
DAA	138	153	13	9%
ABS	137	144	7	5%
FS	116	147	31	26%
ASB	114	141	27	23%
DH	112	155	43	38%
Rata-Rata			18,5	14%
Maximum			43	38%
Minimum			5	3%

Keterangan :

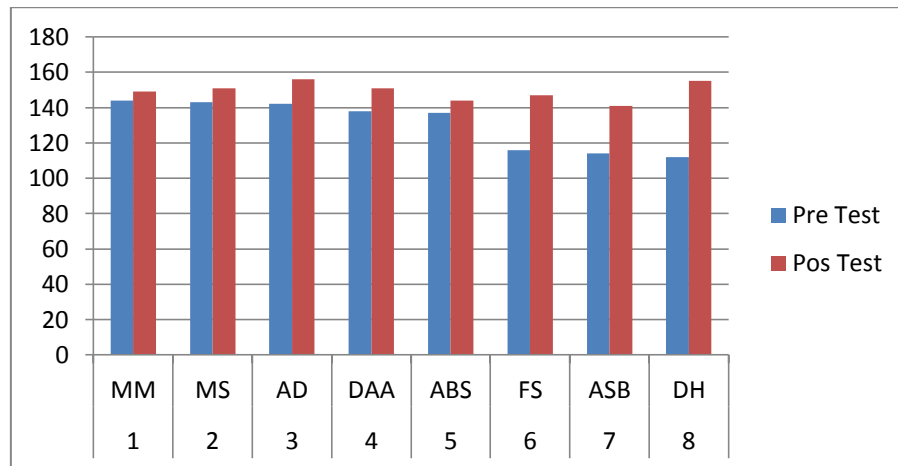
(*) : Nama subjek penelitian diinisialkan untuk menjaga kerahasiaan siswa

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa peningkatan skor tertinggi sebesar 43 atau 38% dan terendah sebesar 5 atau 3 %. Rata-rata peningkatan skor sebesar 18,5 atau 14 %. Melihat peningkatan skor menyimpulkan bahwa motivasi berprestasi siswa pada 8 anak, rata-rata mengalami peningkatan yang signifikan. Perbedaan *pre test* dan *pos test*

sebelum dan sesudah pelatihan *self regulated learning* juga dapat dilihat dari gambar grafik sebagai berikut :

Gambar 7

Grafik Perbedaan *Pre Test* dan *Post Test*



Berdasarkan grafik diatas dapat diketahui bahwa motivasi berprestasi siswa mengalami perbedaan dimana sebelum dan sesudah diberikan perlakuan yaitu pelatihan *self regulated learning*. Dimana setelah pelatihan *self regulated learning* mengalami peningkatan skor lebih tinggi dibandingkan sebelum diberikan pelatihan *self regulated learning*.

B. Pembahasan

Hasil penelitian analisis *wilcoxon match pairs test* pelatihan dengan teknik *self regulated learning* terbukti dapat meningkatkan motivasi berprestasi belajar pada siswa. hal ini dibuktikan adanya perbedaan peningkatan pada skor *pre test* dan *post test* yang signifikan dari kelompok eksperimen. Selisih peningkatan rata-rata sebesar 18,5 atau

14% dengan peningkatan maksimum sebesar 43 atau 38% dan peningkatan minimum sebesar 5 atau 3%.

Bukti bahwa pelatihan *self regulated learning* dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa adalah adanya perubahan indikator dalam aspek motivasi berprestasi belajar pada siswa sebelum diberikan pelatihan dengan sesudah diberikan pelatihan. Siswa yang semula cenderung tidak mampu berfikir aktif terhadap rencana dan tujuan belajar yang ingin dicapai, setelah diberikan pelatihan *self regulated learning* siswa menjadi lebih mengetahui bagaimana cara mencapai target belajar yang diinginkan seperti yang dilakukan oleh siswa tertentu, begitu juga dengan siswa lainnya yang mengalami peningkatan motivasi berprestasi dalam semua indikator motivasi berprestasi.

Hasil penelitian didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Tri Darmayanti pada tahun 2008. Penelitian tersebut berjudul Efektivitas intervensi ketrampilan *self regulated learning* dan keteladanan dalam meningkatkan kemampuan belajar mandiri dan prestasi belajar mahasiswa pendidikan jarak jauh. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pengembangan ketrampilan *self regulated learning* merupakan salah satu cara untuk meningkatkan motivasi belajar. Oleh karena itu, penelitian ini *konsep self regulated learning* digunakan sebagai dasar pengembangan program peningkatan kemampuan belajar mandiri mahasiswa jarak jauh.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh pendapat Zimmerman & Martinez Pons (dalam Latipah, 2010 : 112-113) mengatakan bahwa *self*

regulated learning sebagai tingkatan dimana partisipan secara aktif melihatkan metakognisi, motivasi, dan perilaku dalam proses belajar. Suatu proses yang terarah untuk membantu siswa dalam mengelola pikiran mereka, perilaku, dan emosi agar berhasil mengarahkan pengalaman belajar mereka agar berhasil dalam proses belajar yang siswa lakukan. Oleh karena itu, dengan adanya *self regulated learning* siswa diharapkan lebih bisa menunjukkan perilaku-perilaku atau usaha yang dapat menunjang keberhasilan dalam proses belajar, dan untuk membuat siswa menjadi lebih sadar diri.

Berdasarkan hal diatas terbukti bahwa pelatihan *self regulated learning* pada siswa kelas VIII G di MTs Negeri Borobudur tahun ajar 2015/2016 dapat meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa. Kemungkinan-kemungkinan yang mungkin mempengaruhi peningkatan motivasi berprestasi selain pematihan *self regulated learning* dapat juga dipengaruhi oleh hal lain. Untuk itu perlu diadakan penelitian lanjut untuk meningkatkan motivasi berprestasi pada siswa.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Kesimpulan Teori

Motivasi berprestasi adalah dorongan yang timbul pada diri seseorang untuk membuat orang itu bertingkah laku secara giat untuk menyelesaikan tugasnya agar meraih suatu hasil atau prestasi yang diinginkan yang lebih baik dari prestasi yang diperoleh sebelumnya.

Pelatihan *self-regulated learning* adalah proses aktif dan konstruktif siswa dalam menetapkan tujuan untuk proses belajarnya dan berusaha untuk memonitor, meregulasi, dan mengontrol kognisi, motivasi, dan perilaku, yang kemudian semua diarahkan dan didorong oleh tujuan dan mengutamakan konteks lingkungan. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan *self-regulated learning* sendiri adalah cara untuk melatih siswa agar mampu secara aktif dan konstruktif belajar menetapkan tujuan dan proses dalam belajarnya. Bentuk pelatihan *self regulated learning* yang akan dilaksanakan dalam penelitian ini adalah goal setting, *self monitoring*, *self motivation*, *attention control*, bimbingan klasikal dengan materi cara menyukai pelajaran yang dibenci, dan evaluasi diri.

Pelatihan *Self regulated learning* dapat berpengaruh terhadap peningkatan motivasi berprestasi

2. Kesimpulan Hasil Penelitian

Kesimpulan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan *self regulated learning* berpengaruh secara positif terhadap peningkatan motivasi berprestasi siswa kelas VIII G MTs Negeri Borobudur tahun ajaran 2016/2017. Hal tersebut terbukti setelah diberikan pelatihan *self regulated learning* skor *pre*

test dan *post test* mengalami sebesar 14 %. Dengan bantuan komputer program SPSS 16.00 *for windows* diperoleh rata-rata pre test sebesar 130,75 dan setelah diberikan perlakuan mengalami peningkatan dengan hasil *pos test* menjadi 149,50 dengan hasil *sign* sebesar 0,012. Ini artinya bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa pelatihan *self regulated learning* dapat meningkatkan motivasi berprestasi.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Kepala Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dalam meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

2. Bagi Guru Pembimbing

Ketika menemukan siswa yang memiliki motivasi berprestasi rendah, maka guru pembimbing dapat menerapkan pelatihan *self regulated learning* sebagai upaya meningkatkan motivasi berprestasi siswa.

Permasalahan yang lain yang terjadi pada siswa pada permasalahan yang berbeda saya referalkan kepada guru BK MTs Negeri Borobur agar dapat tertangani dengan tepat dan optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Afifudin. 2009. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : CV Pustaka Setia.
- Arikunto, Suharsimi. 2009. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arum, Novia Astrini. 2015. “*Pengaruh Pelatihan Self- Regulated Learning Untuk Mengurangi Perilaku Proktinasi Akademik Pada Siswa*”. Skripsi (Tidak Diterbitkan). FKIP UM Mgl.
- Azwar, Saifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Cetakan Keempat*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. *Psikologi belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Djamarah, Syaiful Bahri & Zain. 2013. *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Fasikhah, S. S., dan Fatimah, Siti. 2003. *Self Regulated Learning dalam Meningkatkan Prestasi Akademik pada Mahasiswa.*, Journal Ilmiah Psikologi Terapan. Vol, 01, No. 01, 142-152.,
- Fuadadman. 2011. *Konsep Pelatihan* (Sumber : <http://Fuadadman.blogspot.com>) diakses tanggal 24 Febuari 2015 pukul 08.00 WIB.
- Ghufron, M. Nur & Rini Rimawati. S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media.
- Hamalik, Oemar. 2001. *Pengembangan Sumber Daya Manusia Manajemen Pelatihan Ketenagakerjaan Pendekatan Terpadu*. Jakarta : PT Bumi Aksara
- Inayah, Eka Rahil Nur. 2013. *Motivasi Berprestasi dan Self Regulated Learning.*, Jurnal Online Psikologi. Vol. 0,1. No, 92, 642-656.
- Latipah, Eva. 2010. *Strategi Sel Regulated Learning dan Prestasi Belajar Kajian Meta Analisis*. Jurnal Psikologi. Vol. 37. No 1, 110-128.
- Mantalvo, Fermin Torrano dan Maria Carmen Gonzalles Torres. *Self Regulated Learning: Current and Future Directions. Departement of Education, Universidad den Navarra*.
- Masrokhah, Zumrotul. 2010. *Pengaruh Terapi Rasional emotif Meningkatkan Motivasi Berprestasi*. Skripsi (tidak diterbitkan). Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan : Universitas Muhammadiyah Magelang.

- Mujiyono, dkk. 2009. *Modul Pengembangan Diri melalui Layanan Bimbingan dan Konseling untuk SMK kelas X*. Yogyakarta : Paramitha Publishing.
- Mujidin, Ahmad Duhuri Nur Sidiq. 2007. *Perbedaan Self Regulated Learning antara Siswa Underachievers dan Siswa Overachievers pada Kelas 3 Siswa SMP Negeri 6 Yogyakarta* Skripsi (tidak diterbitkan). UAD
- Mumthas, & N.S., Suneera.A. 2015. “ *Creating Self-Regulated Learning Learners in The Classroom*”. *International Journal of Advance Research. Volume 3 (III)*. Hlm 1039
- Mukhid, Abd. 2008. *Strategi Self Regulated Learning Presektif Teoritik*. Tadris. Vol. 03. No. 2, 223-239.
- Ormond, Ellis Jeane. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2 Cetakan Keenam*. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Sardirman, A.M. 2009. *Interaksi dan Motivasi Belajar dan Mengajar*. Jakarta: PT. Remaja Posta Karya Offset.
- Soemanto, Wasty. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sugiyono.2014. *Statistik untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmadinata, Nana S. 2007. *Landasan Psikologi Proses Pendidikan*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Sumanti, Dwi. 2016. *Pengaruh Self-Regulated Learning Terhadap Peningkatan Kemandirian Belajar*. Skripsi (Tidak Diterbitkan). FKIP UM Mgl
- Susatyo, Eko Budi. Sri Mantini Rahayu S., & Restu Yulawati. 2009. “*Penggunaan Model Learning Start A Question Dan Self Regulated Learning Pada Pembelajaran Kimia*”. *Jurnal Inovasi Pendidikan Kimia*. Vol. 3 No. 1. Hlm 408
- Uno, Hamzah B. 2012. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara
- Wolters, Cristoper, A. Et.al. 2003. *Assesing Academic Self-regulated Learning Paper prepared for the Conference on Indicators of Positive Development : Definitions, Measures, and Prospective Validity*.
- Pratiwi, Amalia Putri. 2009. *Hubungan Antara Kecemasan Akademis Dengan Self-Regulated Learning Pada Siswa Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional Di SMA Negeri 3 Surakarta*. Semarang : Fakultas Psikologi UNDIP.

- Zimmerman, Barry J. 1989. A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, Vol. 81, No. 3, 329-339.
- dan Martinez Pons., M. 1990. Student Differences in Self regulated learning Grade, Sex and Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use. *Journal of Educational Psychology*. Vol, 82, No.4: 51-59.

LAMPIRAN

Lampiran 1

Surat Ijin Penelitian dan Keterangan Penelitian



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN MAGELANG
MADRASAH TSANAWIYAH NEGERI BOROBUDUR

Jalan : Jl. Badrawati No.13 Borobudur
Telepon : (0293) 788237 Borobudur ✉ 56553
Website : _

SURAT KETERANGAN

Nomor : *2074* Mts.11.08.28/PP.00.5/12/2016

Yang bertanda tangan di bawah ini kepala MTs N Borobudur, menerangkan bahwa:

Nama : Farra Fitriyana Candra A
NPM : 12.0301.0033
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Telah benar-benar melakukan penelitian Eksperimen pada siswa kelas VIII MTs N Borobudur Kab. Magelang dengan judul **"Pengaruh Pelatihan *Self Regulated Learning* Terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi "** mulai tanggal 28 September sampai dengan 14 Desember 2016.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Borobudur, 14 Desember 2016



Kepala

H. Tasimin, S. Ag, M.S.I

NIP. 19681118 200003 1 001



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

Program Studi : Bimbingan & Konseling /Strata 1
 (Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 0955/SK/BAN-PT/Akred/S/VI/2016)
 Program Studi : Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini (PG - PAUD) /Strata 1
 (Terakreditasi "B" SK BAN-PT No: 1114/SK/BAN-PT/Akred/S/VII/2016)
 Program Studi : Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) /Strata 1
 (Terakreditasi "C" SK BAN-PT No: 403/SK/BAN-PT/Akred/S/X/2014)
 Jl. Tidar No. 21 Magelang 56126 Telp. (0293) 362082 / 326945 psw 1301 Fax. (0293) 32555

Nomor : 440/FKIP/II.3.AU/F/2016
 Lampiran : 1 bendel
 Perihal : IJIN PENELITIAN UNTUK SKRIPSI

Kepada
 Yth. Kepala MTs Negeri Borobudur
 Di
Kab. Magelang

Assalamu'alaikum wr wb

Disampaikan dengan hormat bahwa, guna penyelesaian studi program strata satu (sarjana) diperlukan penulisan skripsi. Sehubungan dengan hal tersebut kami mohon ijin bagi mahasiswa berikut guna melaksanakan penelitian di instansi yang Bapak/ Ibu pimpin.

Nama Mahasiswa : Farra Fitriyana Candra A
 N P M : 12.0301.0033
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Program Studi : Bimbingan dan Konseling
 Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan *Self Regulated Learning* terhadap Peningkatan Motivasi Berprestasi
 Lokasi / Obyek : MTs Negeri Borobudur
 Waktu Pelaksanaan : 28 September 2016 – 26 Desember 2016

Sebagai bahan pertimbangan, berikut ini kami lampirkan proposal / rancangan skripsi. Demikian atas ijin dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum wr wb

Magelang, 24 September 2016
 Dekan,

 Drs. Subiyanto, M.Pd.
 NIP. 19570807 198303 1 002

Lampiran 2

Kisi-Kisi Angket Motivasi Berprestasi

Kisi-kisi Angket Motivasi Berprestasi

Variabel	Aspek	Indikator	Item		Jumlah
			+	-	
Motivasi Berprestasi	Motivasi Intern	8. Kesadaran belajar	3, 14, 39	20, 29,51	6
		9. Memiliki harapan untuk meraih cita-cita	27,50	9,41,53	5
		10. Tanggung jawab	30, 2	35,52	4
		11. Rasa percaya diri	12,42	26,54	4
		12. Kreativitas dalam belajar	8,43	37,59	4
		13. Tujuan belajar	31, 38	15,58	4
		14. Kemandirian dalam belajar	21, 22	44,56	4
	Motivasi Ektern	1. Kondisi lingkungan belajar	25,55	40,45	4
		2. Hadiah dan pujian	36, 34	7,48	4
		3. Nilai atau hasil yang dicapai			
		4. Tugas yang diberikan oleh guru	13, 17	32, 24	4
		5. Tantangan dalam mengerjakan tugas	5, 46	33,57	4
		6. Cara atau metode belajar	6,49	16,47	4
		7. Hukuman atau sanksi			
			18, 23	4, 11	4
			1, 10,60	19, 28	5
	Jumlah	60			

Lampiran 3

Angket Motivasi Berprestasi

ANGKET

A. IDENTITAS

Nama :
 Kelas :
 No. Absen :

B. PETUNJUK PENGISIAN ANGKET

Di bawah ini terdapat beberapa pertanyaan-pertanyaan tentang diri Anda. Anda diminta untuk membaca dengan teliti dan mengisi pertanyaan tersebut yang diminta untuk membaca dengan teliti dan mengisi pertanyaan tersebut yang paling sesuai dengan kondisi Anda saat ini, dengan cara memberikan tanda silang (X) pada salah satu kolom dari empat (4) alternatif jawaban yang telah tersedia, yaitu :

SS : Bila Anda merasa sangat sesuai dengan pernyataan yang diajukan.
 S : Bila Anda merasa sesuai dengan pernyataan yang diajukan.
 TS : Bila Anda merasa tidak sesuai dengan pernyataan yang diajukan.
 STS : Bila Anda merasa sangat tidak sesuai dengan pernyataan yang diajukan.

Dalam mengisi pernyataan ini tidak ada jawaban yang salah, semua jawaban Anda adalah benar. Kerahasiaan jawaban Anda akan kami jaga sepenuhnya. Atas kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya akan mengerjakan tugas dengan sebaik-baiknya meskipun tidak ada hukuman yang diberikan oleh guru.				
2.	Saya menganggap tugas dari semua guru itu penting.				
3.	Saya memiliki kesadaran belajar yang tinggi.				
4.	Saya hanya akan belajar bila besok ada ulangan harian.				
5.	Saya rajin belajar karena ada nilai atau hasil yang ingin saya capai.				
6.	Semua tugas yang diberikan oleh guru merupakan tantangan tersendiri bagi saya.				
7.	Saya hanya akan rajin belajar apabila diberikan hadiah oleh orang tua saya.				
8.	Saya berusaha mencari sumber lain yang berkaitan dengan materi pelajaran untuk menambah pengetahuan.				

9.	Saya merasa kurang yakin dapat meraih cita-cita.				
10.	Hukuman atau sanksi perlu diberikan agar siswa mengerjakan tugas dengan baik.				
11.	Saya belajar dengan sistem kebut semalam.				
12.	Dengan belajar sungguh-sungguh, saya merasa percaya diri dapat mengikuti tes dengan baik.				
13.	Saya berusaha sendiri mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				
14.	Saya menyadari bahwa belajar adalah tugas utama sebagai pelajar.				
15.	Meski telah memiliki tujuan yang ingin dicapai, saya tetap merasa malas untuk belajar dengan rajin.				
16.	Saya merasa yakin dapat menyampaikan pendapat didepan kelas dengan baik.				
17.	Saya termotivasi untuk mencapai hasil terbaik dalam semua mata pelajaran.				
18.	Saya tetap belajar dengan rajin meskipun tidak ada PR dari guru maupun ulangan harian.				
19.	Saya hanya akan mengerjakan PR dari guru bila ada sanksi atau hukumannya saja.				
20.	Saya kurang menyadari bahwa belajar adalah kebutuhan sebagai pelajar.				
21.	Saya tidak pernah bergantung secara terus-menerus kepada guru untuk memahami materi pelajaran.				
22.	Saya berusaha untuk belajar secara mandiri dengan mempergunakan kemampuan dan pengetahuan yang saya miliki.				
23.	Saya akan belajar disetiap kesempatan yang ada.				
24.	Meski ada nilai yang ingin saya capai, saya tetap malas untuk belajar.				
25.	Lingkungan sekolah mendukung untuk belajar dengan nyaman dan tenang.				
26.	Meski telah belajar, saya merasa tidak percaya diri dapat mengikuti ulangan harian dengan baik.				
27.	Saya berusaha memaksimalkan mungkin untuk meraih cita-cita saya.				
28.	Meskipun ada sanksi atau hukuman				

	yang diberikan oleh guru, saya jarang mengerjakan tugas / PR.				
29.	Saya kurang memiliki kesadaran yang tinggi untuk belajar.				
30.	Saya merasa yakin pendapat saya dapat diterima baik oleh teman-teman saya.				
31.	Saya tidak merasa tertantang untuk mengerjakan tugas dari guru dengan baik.				
32.	Tujuan belajar yang telah saya tetapkan memotivasi saya untuk belajar dengan rajin.				
33.	Saya merasa malas mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru.				
34.	Pujian yang diberikan oleh guru atas prestasi yang saya raih, memotivasi saya untuk belajar lebih giat.				
35.	Saya tidak pernah memberi tanda berupa garis pada setiap inti dari pelajaran.				
36.	Saya merasa takut untuk menyampaikan pendapat di depan kelas.				
37.	Saya tidak pernah mencari sumber lain yang berkaitan dengan materi pembelajaran.				
38.	Saya akan belajar tanpa harus menunggu perintah dari orang tua.				
39.	Saat menjelang ujian, semua kegiatan saya hentikan dan berkonsentrasi dalam belajar.				
40.	Saya lebih memilih untuk mendahulukan aktifitas yang mendatangkan hiburan dibandingkan belajar.				
41.	Saya dengan bermain bersama teman-teman sehingga mendapatkan nilai yang jelek saya yakin akan memiliki harapan untuk meraih cita-cita yang baik.				
42.	Saya memiliki rasa percaya diri yang tinggi jika satu kelompok dengan anak yang berprestasi.				
43.	Saya memiliki metode belajar membuat catatan kecil untuk mempermudah menghafal pelajaran.				
44.	Saya jika menghadapi ulangan apapun hanya mengandalkan jawaban dari				

	teman saya.				
45.	Saya memiliki lingkungan sekolah yang sangat berisik sehingga mendukung pembelajaran.				
46.	Tugas yang saya buat selalu mendapatkan nilai yang baik dari guru.				
47.	Jika saya menemui soal yang sulit, saya tidak akan mengerjakan soal tersebut.				
48.	Saya menganggap pujian/hadiah tidak mempengaruhi nilai prestasi yang saya peroleh.				
49.	Saya tidak akan menyerah jika ada soal yang sulit.				
50.	Saya tekun belajar untuk mendapatkan cita-cita yang unggul.				
51.	Saya lebih memilih untuk menonton tv dari pada mengerjakan PR dari guru.				
52.	Saya tidak ikut mengerjakan tugas kelompok karena tugas kelompok saya sudah dikerjakan teman satu kelompok saya.				
53.	Saya cenderung acuh/tidak memiliki cita-cita untuk masa depan.				
54.	Saya cenderung tidak percaya diri untuk memaparkan hasil tugas yang dibuat oleh saya sendiri.				
55.	Saya sangat menyukai lingkungan sekolah yang tenang karena bisa lebih berkonsentrasi.				
56.	Saya sering meminjam catatan teman untuk dibawa pulang karena malas mencatat di dalam kelas.				
57.	Saya lebih suka datang awal ke sekolah untuk mencontek tugas teman yang sudah dikerjakan.				
58.	Tujuan saya belajar di sekolah hanya untuk bergurau dengan teman di kelas.				
59.	Saya tidak pernah belajar di rumah karena saya hanya mengandalkan teman.				
60.	Saya sangat sedih jika saya mendapatkan hukuman/sanksi dari guru jika nilai saya jelek.				

Lampiran 4

**Hasil *Try Out* Angket Motivasi
Beprestasi**

Try Out Angket Motivasi Berprestasi

NO.	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	AD	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2
2	AB	3	4	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	2	2	3	3	3	1	3	2	4	2	4	2	4	3	2	4
3	AM	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2
4	ANE	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4
5	ASB	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	1	3	4	3	2	4	3	4	3	2	4
6	BM	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2
7	DAA	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
8	DH	3	4	3	1	4	3	1	4	2	4	3	1	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	1	4	2	2	2
9	ES	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	EBA	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4
11	FS	3	2	2	2	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	3	3	3
12	FM	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	1	4	3	4	3	2	4	3	4	1	3	2	3	2	3	4	3	1	2	3
13	LY	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3
14	LEL	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	2	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	4
15	MK	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	2
16	MAP	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	1	4	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3
17	MS	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2
18	MM	2	3	3	3	4	4	2	4	2	4	2	4	3	4	2	3	4	3	1	3	3	2	1	2	3	1	4	4	3	2
19	MNM	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	1	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	4	3	4	3
20	MNA	3	3	2	3	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2
21	NS	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3
22	ONA	4	4	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	2	4
23	PDC	4	4	4	4	1	2	4	4	4	4	2	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
24	PFR	3	4	3	4	2	2	4	4	3	3	2	4	3	4	4	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2
25	RYS	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3
26	RFK	2	3	2	4	2	2	4	2	4	2	2	3	3	3	3	2	4	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3
27	RF	3	4	3	4	4	2	3	3	2	4	2	4	3	4	2	1	4	3	1	2	2	2	1	2	3	3	4	4	4	3
28	RO	4	3	3	4	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
29	RNN	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	1	3	4	3	3	4	3	4	1	4	3
30	RS	4	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	4	4	4	3	1	3	3	3	1	3	4	3	3	4	1	4	3	3	4
31	SP	4	4	3	3	4	2	3	4	3	4	2	4	3	4	4	1	4	4	4	2	3	4	3	4	4	1	3	4	3	3
32	TF	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	2	4	4	1	4	4	3	2
33	WN	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4
JUMLAH		0,360	0,426	0,589	0,560	-0,037	-0,159	0,623	0,443	0,623	0,507	-0,002	0,326	0,512	-0,023	0,383	-0,471	0,620	0,758	0,570	0,521	0,506	0,504	0,542	0,691	0,530	0,025	0,416	0,522	0,525	0,601
	Nilai t	valid	valid	valid	valid	gugur	gugur	valid	valid	valid	valid	gugur	gugur	valid	gugur	valid	gugur	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	gugur	valid	valid	valid	valid

31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	Jumlah	
2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	172
2	1	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	2	4	3	3	4	3	4	180	
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	185
4	1	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	227
3	2	3	4	3	2	2	4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	2	4	3	3	2	2	3	3	3	1	2	2	3	176	
3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	177
2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	171
2	2	4	3	4	3	4	3	3	2	4	3	2	4	4	3	3	2	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	173
2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	181
1	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	1	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	220
2	1	3	4	3	3	3	4	4	3	1	4	4	2	1	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	1	3	1	3	4	177	
1	2	3	1	2	1	3	3	1	4	4	4	2	4	1	2	3	1	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	176
1	1	2	1	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	203
1	1	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	208
3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	184	
3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	186
2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	1	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	156
2	2	2	1	1	3	4	3	4	3	2	4	4	3	1	4	1	2	2	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	168
1	2	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	198
1	2	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	1	3	2	167	
1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	169
1	1	4	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	1	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	205
1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	215	
1	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	176
1	1	4	4	2	1	3	4	4	4	4	4	3	4	1	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	207	
1	2	3	4	2	1	3	3	1	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	190
1	2	4	4	3	1	2	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	186	
1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	177
1	1	4	3	3	3	3	1	3	4	1	3	3	4	1	2	3	2	3	1	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	177
1	1	3	4	3	2	2	4	4	3	3	3	2	3	1	4	2	1	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	177	
1	2	3	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	1	2	3	1	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	195
3	1	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	194
1	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	211
-0,068	-0,275	0,483	0,436	0,443	-0,112	0,367	0,584	0,492	0,688	0,469	-0,084	0,554	0,595	0,384	0,554	0,613	-0,007	0,635	0,534	0,670	0,537	0,609	0,663	0,472	0,535	0,526	0,580	0,650	0,166	6164	
gugur	gugur	valid	valid	valid	gugur	valid	valid	valid	valid	valid	gugur	valid	valid	valid	valid	valid	gugur	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	valid	gugur		

Lampiran 5

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item	R Tabel	R Hitung	Ket.	No Item	R Tabel	R Hitung	Ket.
No Item 1	0,355	0,360	Valid	No item 31	0,355	-0,068	Gugur
No Item 2	0,355	0,426	Valid	No item 32	0,355	-0,275	Gugur
No Item 3	0,355	0,589	Valid	No item 33	0,355	0,483	Valid
No Item 4	0,355	0,560	Valid	No item 34	0,355	0,436	Valid
No Item 5	0,355	-0,037	Gugur	No item 35	0,355	0,433	Valid
No Item 6	0,355	-0,159	Gugur	No item 36	0,355	-0,112	Gugur
No Item 7	0,355	0,623	Valid	No item 37	0,355	0,367	Valid
No Item 8	0,355	0,443	Valid	No item 38	0,355	0,584	Valid
No Item 9	0,355	0,623	Valid	No item 39	0,355	0,492	Valid
No Item 10	0,355	0,507	Valid	No item 40	0,355	0,688	Valid
No Item 11	0,355	-0,002	Gugur	No item 41	0,355	0,469	Valid
No Item 12	0,355	0,326	Gugur	No item 42	0,355	-0,084	Gugur
No Item 13	0,355	0,512	Valid	No item 43	0,355	0,554	Valid
No Item 14	0,355	-0,023	Gugur	No item 44	0,355	0,593	Valid
No Item 15	0,355	0,383	Valid	No item 45	0,355	0,389	Valid
No Item 16	0,355	-0,471	Gugur	No item 46	0,355	-0,554	Gugur
No Item 17	0,355	0,620	Valid	No item 47	0,355	0,613	Valid
No Item 18	0,355	0,758	Valid	No item 48	0,355	-0,007	Gugur
No Item 19	0,355	0,570	Valid	No item 49	0,355	0,635	Valid
No Item 20	0,355	0,521	Valid	No item 50	0,355	0,534	Valid
No Item 21	0,355	0,506	Valid	No item 51	0,355	0,670	Valid
No Item 22	0,355	0,504	Valid	No item 52	0,355	0,537	Valid
No Item 23	0,355	0,542	Valid	No item 53	0,355	0,609	Valid
No Item 24	0,355	0,961	Valid	No item 54	0,355	0,633	Valid
No Item 25	0,355	0,530	Valid	No item 55	0,355	0,472	Valid
No Item 26	0,355	0,025	Gugur	No item 56	0,355	0,535	Valid
No Item 27	0,355	0,416	Valid	No item 57	0,355	0,526	Valid

No Item 28	0,355	0,522	Valid	No item 58	0,355	0,580	Valid
No Item 29	0,355	0,525	Valid	No item 59	0,355	0,630	Valid
No Item 30	0,355	0,601	Valid	No item 60	0,355	0,166	Gugur

Correlations

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N				
Item_1	3.5455	.61699	33	Item_31	2.1515	.87039	33
Item_2	3.5758	.56071	33	Item_32	1.6970	.68396	33
Item_3	2.9394	.55562	33	Item_33	3.3030	.58549	33
Item_4	3.2727	.80128	33	Item_34	3.2727	.91079	33
Item_5	3.2424	.75126	33	Item_35	2.9394	.74747	33
Item_6	3.3030	.63663	33	Item_36	2.1515	.71244	33
Item_7	3.2424	.75126	33	Item_37	3.1212	.54530	33
Item_8	3.4848	.56575	33	Item_38	3.3030	.72822	33
Item_9	3.0909	.67840	33	Item_39	3.1818	.88227	33
Item_10	3.4242	.79177	33	Item_40	3.3030	.68396	33
Item_11	2.9697	.91804	33	Item_41	3.2424	.83030	33
Item_12	3.6970	.63663	33	Item_42	3.2121	.85723	33
Item_13	3.3333	.47871	33	Item_43	3.0606	.86384	33
Item_14	3.7879	.41515	33	Item_44	3.4545	.56408	33
Item_15	3.1818	.76871	33	Item_45	3.2424	.79177	33
Item_16	2.0000	.66144	33	Item_46	2.9091	.76500	33
Item_17	3.3333	.64550	33	Item_47	3.0000	.61237	33
Item_18	3.1515	.61853	33	Item_48	2.2727	.83937	33
Item_19	3.3030	.80951	33	Item_49	3.2727	.76128	33
Item_20	2.6970	.95147	33	Item_50	3.3636	.74239	33
Item_21	2.9697	.52944	33	Item_51	3.4242	.56071	33
Item_22	3.2121	.69631	33	Item_52	3.3939	.55562	33
Item_23	3.1818	.80834	33	Item_53	3.4545	.61699	33
Item_24	3.1818	.72692	33	Item_54	3.1818	.58387	33
Item_25	3.5455	.56408	33	Item_55	3.5758	.56071	33
Item_26	2.7576	.70844	33	Item_56	3.3333	.64550	33
Item_27	3.7273	.45227	33	Item_57	3.3333	.73598	33
Item_28	3.2424	.79177	33	Item_58	3.4242	.83030	33
Item_29	2.9697	.72822	33	Item_59	3.4545	.56408	33
Item_30	2.9697	.76994	33	Item_60	3.2727	.87581	33

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	33	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.920	.927	60

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N				
Item_1	3.5455	.61699	33	Item_31	2.1515	.87039	33
Item_2	3.5758	.56071	33	Item_32	1.6970	.68396	33
Item_3	2.9394	.55562	33	Item_33	3.3030	.58549	33
Item_4	3.2727	.80128	33	Item_34	3.2727	.91079	33
Item_5	3.2424	.75126	33	Item_35	2.9394	.74747	33
Item_6	3.3030	.63663	33	Item_36	2.1515	.71244	33
Item_7	3.2424	.75126	33	Item_37	3.1212	.54530	33
Item_8	3.4848	.56575	33	Item_38	3.3030	.72822	33
Item_9	3.0909	.67840	33	Item_39	3.1818	.88227	33
Item_10	3.4242	.79177	33	Item_40	3.3030	.68396	33
Item_11	2.9697	.91804	33	Item_41	3.2424	.83030	33
Item_12	3.6970	.63663	33	Item_42	3.2121	.85723	33
Item_13	3.3333	.47871	33	Item_43	3.0606	.86384	33
Item_14	3.7879	.41515	33	Item_44	3.4545	.56408	33
Item_15	3.1818	.76871	33	Item_45	3.2424	.79177	33
Item_16	2.0000	.66144	33	Item_46	2.9091	.76500	33
Item_17	3.3333	.64550	33	Item_47	3.0000	.61237	33
Item_18	3.1515	.61853	33	Item_48	2.2727	.83937	33
Item_19	3.3030	.80951	33	Item_49	3.2727	.76128	33
Item_20	2.6970	.95147	33	Item_50	3.3636	.74239	33
Item_21	2.9697	.52944	33	Item_51	3.4242	.56071	33
Item_22	3.2121	.69631	33	Item_52	3.3939	.55562	33
Item_23	3.1818	.80834	33	Item_53	3.4545	.61699	33
Item_24	3.1818	.72692	33	Item_54	3.1818	.58387	33
Item_25	3.5455	.56408	33	Item_55	3.5758	.56071	33
Item_26	2.7576	.70844	33	Item_56	3.3333	.64550	33
Item_27	3.7273	.45227	33	Item_57	3.3333	.73598	33
Item_28	3.2424	.79177	33	Item_58	3.4242	.83030	33
Item_29	2.9697	.72822	33	Item_59	3.4545	.56408	33
Item_30	2.9697	.76994	33	Item_60	3.2727	.87581	33

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Item_1	186.0909	308.773	.367	.919
Item_2	186.0606	308.809	.405	.919
Item_3	186.6970	305.593	.577	.918
Item_4	186.3636	301.489	.538	.918
Item_5	186.3939	318.246	-.063	.923
Item_6	186.3333	312.104	.205	.920
Item_7	186.3939	301.371	.582	.917
Item_8	186.1515	308.695	.407	.919
Item_9	186.5455	303.006	.578	.917
Item_10	186.2121	304.110	.448	.918
Item_11	186.6667	309.979	.195	.921
Item_12	185.9394	308.934	.347	.919
Item_13	186.3030	308.718	.485	.919
Item_14	185.8485	313.258	.251	.920
Item_15	186.4545	307.256	.344	.919
Item_16	187.6364	329.551	-.536	.925
Item_17	186.3030	302.155	.648	.917
Item_18	186.4848	300.008	.780	.916
Item_19	186.3333	301.042	.549	.917
Item_20	186.9394	301.246	.453	.918
Item_21	186.6667	307.979	.476	.918
Item_22	186.4242	304.689	.491	.918
Item_23	186.4545	303.256	.469	.918
Item_24	186.4545	299.381	.684	.916
Item_25	186.0909	306.585	.517	.918
Item_26	186.8788	311.047	.223	.920
Item_27	185.9091	310.710	.389	.919
Item_28	186.3939	302.871	.494	.918
Item_29	186.6667	303.417	.519	.918

Item_30	186.6667	301.354	.567	.917
Item_31	187.4848	318.133	-.057	.923
Item_32	187.9394	325.371	-.354	.924
Item_33	186.3333	306.979	.477	.918
Item_34	186.3636	303.239	.411	.919
Item_35	186.6970	305.843	.410	.919
Item_36	187.4848	321.383	-.187	.923
Item_37	186.5152	310.883	.309	.919
Item_38	186.3333	302.667	.549	.918
Item_39	186.4545	301.506	.484	.918
Item_40	186.3333	299.854	.709	.916
Item_41	186.3939	303.121	.460	.918
Item_42	186.4242	319.564	-.104	.923
Item_43	186.5758	300.127	.543	.917
Item_44	186.1818	304.466	.626	.917
Item_45	186.3939	311.684	.172	.921
Item_46	186.7273	302.955	.510	.918
Item_47	186.6364	304.239	.585	.918
Item_48	187.3636	319.489	-.103	.923
Item_49	186.3636	299.614	.642	.917
Item_50	186.2727	303.767	.494	.918
Item_51	186.2121	303.485	.682	.917
Item_52	186.2424	306.439	.533	.918
Item_53	186.1818	303.653	.608	.917
Item_54	186.4545	303.381	.658	.917
Item_55	186.0606	308.059	.444	.919
Item_56	186.3030	305.655	.489	.918
Item_57	186.3030	303.405	.514	.918
Item_58	186.2121	300.547	.551	.917
Item_59	186.1818	304.091	.646	.917
Item_60	186.3636	313.551	.090	.922

LAMPIRAN 6

Data *Pre Test* Angket Motivasi Berprestasi

Data *Pre Test* Motivasi Berprestasi

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	JUMLAH
1	MM	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	4	3	2	4	2	3	2	3	4	4	3	2	2	2	3	4	4	4	2	2	4	4	3	1	2	1	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	3	144
2	MS	4	3	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	143			
3	AD	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	3	4	4	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	142	
4	DAA	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	138	
5	ABS	4	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	137
6	FS	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	1	1	3	1	3	1	3	1	3	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	116
7	ASB	3	4	3	1	3	4	1	4	3	2	3	4	1	2	3	4	2	4	3	4	2	2	3	1	1	2	1	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	4	1	4	1	2	4	2	4	1	1	114
8	DH	3	4	3	1	3	4	1	4	3	2	3	4	1	2	3	4	2	4	3	4	2	2	3	1	1	2	1	2	2	3	3	1	1	2	1	2	3	4	1	4	1	2	4	2	4	1	1	112
JUMLAH		28	29	26	24	28	34	26	35	34	28	34	36	32	35	37	41	35	43	45	46	43	41	45	43	42	46	47	51	48	50	57	51	52	56	51	55	61	65	61	67	63	65	72	66	72	66	64	1046

LAMPIRAN 7

Kisi-Kisi Modul Pelatihan *Self-Regulated Learning*

Kisi-Kisi Modul Pelatihan *Self-Regulated Learning*

No.	Tema	Tujuan	Tahap kegiatan	Waktu
1.	<i>Goal Setting</i>	a. Siswa mampu memahami pentingnya menetapkan tujuan yang berkaitan dengan bidang akademik. b. Siswa mampu mengetahui cara menetapkan tujuan dan strategi mencapai tujuan. c. Siswa mampu membuat dan menetapkan tujuan dan strategi mencapai tujuan. d. Siswa memiliki pengalaman melalui pelatihan <i>goal setting</i> yang dapat digunakan untuk merubah	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV : Konfirmasi Tahap V : Penutup	80 menit

		perilaku belajarnya.		
2.	Menghilangkan rasa malas dan <i>Self Monitoring</i>	a. Siswa dapat menghilangkan rasa malas dan dapat menyelesaikan untuk tugas-tugas belajar dengan baik dan melalui pemutaran video dan pembuatan jadwal harian siswa diharapkan siswa mampu untuk menghilangkan rasa malas dalam dirinya. b. Siswa memiliki pengalaman melalui pelatihan <i>self monitoring</i> guna dapat merubah perilaku belajar mereka ke arah lebih baik.	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV : Konfirmasi Tahap V : Penutup	80 menit
3.	<i>Self motivation</i>	a. Pemutaran video	Tahap I : Apersepsi	80 menit

	melalui pemutaran video “ <i>My Dreams</i> ”	bermaksudkan untuk memberikan siswa sugesti yang positif dan motivasi. b. Siswa memiliki pengalaman melalui pelatihan <i>self monitoring</i> untuk mengubah motivasi berprestasinya.	Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV : Konfirmasi Tahap V : Penutup	
4.	“ <i>Attention control</i> melalui permainan dan <i>Role Playing</i> ”	a. Siswa mampu memfokuskan perhatian pada hal yang sedang dilakukannya. b. Siswa memiliki pengalaman melalui <i>attention control</i> untuk mengubah motivasi berprestasinya melalui <i>role playing</i> .	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV : Konfirmasi Tahap V : Penutup	80 menit
5.	Bimbingan klasikal dengan materi “cara	a. Siswa mampu menemukan cara belajar yang	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi	80 menit

	belajar yang menyenangkan”	menyenangkan demi meningkatkan prestasi belajarnya. b. Siswa memiliki pengalaman melalui pelatihan tersebut guna mencapai keberhasilan yang maksimal.	Tahap IV : Konfirmasi Tahap V : Penutup	
6.	Evaluasi Diri	a. Siswa mampu menentukan apakah yang dipelajari dan dilakukan telah memenuhi tujuan dengan melihat tujuan yang sudah dibuat dalam <i>self monitoring</i> b. Siswa mampu menyesuaikan penggunaan strategi dalam belajar yang nantinya akan digunakan di kemudian hari	Tahap I : Apersepsi Tahap II : Eksplorasi Tahap III : Elaborasi Tahap IV : Konfirmasi Tahap V : Penutup	80 menit

Lampiran 8

**Modul, Materi, Serta Laporan
Pelaksanaan, Evaluasi, Dan Hasil
Kegiatan Pelatihan *Self-Regulated
Learning***

MODUL
MOTIVASI BERPRESTASI



Oleh :

Farra Fitriyana Candra. A

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAGELANG
2017

MODUL 1

Pelatihan *Self Regulated Learning*

A. Tema

“Goal Setting”

B. Tujuan

1. Siswa mampu memahami pentingnya menetapkan tujuan yang berkaitan dengan bidang akademik.
2. Siswa mampu membuat, menetapkan tujuan dan strategi mencapai tujuan meraih prestasinya melalui konsentrasi belajar.
3. Siswa memiliki pengalaman melalui pelatihan *goal setting* yang dapat digunakan dalam proses belajarnya.

C. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi

- a. Membuka kegiatan dengan pengenalan melalui permainan (*ice breaking*).
- b. Menyampaikan maksud dan tujuan.

2. Eksplorasi

Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait pentingnya memiliki pengetahuan dan pemahaman tentang meraih prestasinya melalui konsentrasi belajar dan menetapkan strategi mencapai tujuan belajar.

3. Elaborasi

- a. Memberikan penjelasan tentang pentingnya pelatihan *self regulated learning* untuk peningkatan motivasi berprestasi.
- b. Memberikan penjelasan mengenai pentingnya menetapkan tujuan.
- c. Memberikan penjelasan mengenai cara menetapkan tujuan dan strategi mencapai tujuan.

- d. Menginstruksikan kepada siswa untuk membuat dan menetapkan tujuan startegi dalam mencapai tujuan.
 - e. Memberikan kesempatan untuk bertanya.
- 4. Konfirmasi
 - a. Memberikan umpan balik.
 - b. Memberikan pertanyaan.
 - c. Memberikan kesempatan untuk bertanya.
- 5. Penutup
 - a. Mengucapkan jadwal pelatihan selanjutnya.
 - b. Mengucapkan terima kasih.
 - c. Menutup dengan doa.
- D. Materi

Telampir
- E. Sumber
 - 1. Wolters, Cristoper, A. Et.al. 2003. *Assesing Academic Self-regulated Learning Paper prepared for the Conference on Indicators of Positive Development : Definitions, Measures, and Prospective Validity.*
 - 2. Surya,Hedra.2004.*Kiat Mengatasi Kesulitan Belajar*.Jakarta: Elex Media Kumputindo
- F. Metode

Ceramah, tanya jawab
- G. Sarana / alat yang digunakan

Laptop, papan tulis, spidol, kertas dan alat tulis.
- H. Waktu

80 menit.

MATERI PELATIHAN 1

A. Pengertian *Goal Setting*

Teori *goal setting* menurut Pintrich (Wolters, et.al, 2003). Teori ini mengatakan bahwa kita akan bergerak jika kita memiliki tujuan yang jelas dan pasti. Dari teori ini muncul bahwa seseorang yang akan memiliki motivasi yang tinggi jika dia memiliki tujuan yang jelas. Sehingga muncul apa yang disebut dengan *goal setting* (penetapan tujuan).

Goal setting adalah sebuah proses yang bertujuan untuk mengidentifikasi prioritas pekerjaan atau tugas, lalu mengembangkan strategi untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional.

B. Kunci *Goal Settings* yang efektif :

1. Realistis
2. Positif
3. Mulai dengan hal-hal kreatif
4. Bertanggung jawab penuh pada apa yang sudah kita tetapkan
5. Tekun

C. Strategi mencapai tujuan

1. Seimbangkan tujuan
2. Buatlah rencana dan tindakan dari tujuan
3. Berbagilah tentang tujuan Anda
4. Tuliskan tentang tujuan Anda
5. Jangan menyerah

D. Komponen Penggerak Belajar

Ada tiga komponen penggerak belajar yaitu Minat, Perhatian dan Motivasi.

1. Minat dapat diartikan sebagai keinginan yang kuat untuk memenuhi kepuasan kita, baik berupa keinginan memiliki atau melakukan sesuatu.
2. Perhatian adalah proses pemusatan pengendalian aktivitas tenaga psikis (pikiran) dan fisik terutama indera dan gerakan tubuh pada fokus

tertentu. Pengerahan aktivitas pikiran dan fisik tersebut sangat dipengaruhi oleh kadar kesadaran yang turut serta pada aktivitas tersebut.

3. Motivasi adalah dorongan atau usaha untuk mewujudkan perbuatan dalam bentuk aktivitas mencapai kebutuhan atau tujuan tertentu. Untuk menggerakkan motivasi dari dalam diri kita, maka harus ada cukup alasan atau motif tertentu yang merangsang perbuatan itu. Jadi alasan/motif yang kuatlah yang dapat memotivasi kita giat belajar.

E. Penyebab-penyebab timbulnya kesulitan konsentrasi belajar, antara lain:

1. Lemahnya minat dan motivasi pada pelajaran.
2. Perasaan gelisah, tertekan, marah, kuatir, takut, benci dan dendam.
3. Suasana lingkungan belajar yang berisik dan berantakan.
4. Kondisi kesehatan jasmani.
5. Bersifat pasif dalam belajar.
6. Tidak memiliki kecakapan dalam cara-cara belajar yang baik.

F. Manfaat Atau Keuntungan Jika Siswa Mampu Berkonsentrasi Dengan Baik Pada Saat Mengikuti Proses Pembelajaran:

1. Siswa akan lebih mudah dan cepat menguasai materi ajar yang disajikan.
2. Dapat dipastikan bahwa siswa yang konsentrasi dalam belajar sebenarnya ia juga sedang aktif. Jadi konsentrasi juga dapat dijadikan suatu tanda bahwa siswa sedang aktif belajar.
3. Menambah semangat atau motivasi bagi siswa untuk lebih aktif beraktifitas dalam belajar.
4. Memudahkan guru dalam melaksanakan proses pembelajaran.
5. Suasana belajar menjadi yang semakin kondusif.

Lampiran

Ice Breaking

- A. Judul : “Tangkap Tangan”
- B. Tujuan : Melatih daya konsentrasi atas hitungan dan koordinasi dengan jari tangan.
- C. Alat dan Bahan Yang Digunakan : -
- D. Cara Bermain
 1. Meminta peserta duduk melingkari peneliti.
 2. Ketika peneliti menyebutkan angka 1, maka semua peserta mengangkat telunjuk kanannya disamping sejajar bahu.
 3. Ketika peneliti menyebutkan angka 2, maka semua peserta menelungkupkan telapak tangan kirinya di atas telunjuk kanan teman sampingnya.
 4. Apabila peneliti mengatakan angka 3, maka tangan kiri peserta harus menangkap telunjuk teman sampingnya dan menarik telunjuknya sendiri agar tidak tertangkap oleh teman sebelah kanannya.
 5. Jika ada peserta yang tertangkap bisa diberi sanksi.
- E. Evaluasi dan Refleksi

Melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, peneliti memfasilitasi peserta untuk memenuhi poin-poin belajar, yaitu melatih konsentrasi belajar dan keselarasan gerak antara ucapan dengan gerak tangan. Seorang melakukan hal yang sama secara berulang-ulang, daya konsentrasinya akan berkurang, maka dengan permainan ini, hendaknya peserta selalu siap konsentrasi agar tidak melakukan kesalahan.

Lampiran**Jadwal Belajar**

NO	Hari	Jam	Kegiatan
1.	Senin		
2.	Selasa		
3.	Rabu		
4.	Kamis		
5.	Jumat		
6.	Sabtu		
7.	Minggu		

**LAPORAN HASIL PELAKSANAAN, EVALUASI, DAN HASIL
KEGIATAN PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING*
(Pertemuan ke-1)**

- A. Tema : “*Goal setting*”
- B. Sasaran : Kelompok Eksperimen
- C. Pelaksanaan Kegiatan
1. Hari / tanggal : Kamis, 20 Oktober 2016
 2. Waktu : (80 menit) 08.50-10.30 WIB
 3. Tempat : Ruang Kelas
- D. Proses Pelaksanaan Kegiatan
1. Peneliti mengawali kegiatan dengan pengenalan melalui permainan (ice breaking).
 2. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan kepada siswa.
 3. Peneliti bertanya kepada siswa terkait penting atau tidak siswa memiliki tujuan dan apa alasannya. Siswa menjawab penting tetapi belum paham alasannya.
 4. Peneliti kemudian menjelaskan pentingnya menetapkan tujuan, cara menetapkan tujuan, dan strategi mencapai tujuan.
 5. Peneliti meminta siswa untuk membuat dan menetapkan tujuan berkaitan dengan bidang akademik. Sebelumnya peneliti sudah memberikan contoh membuat tujuan.
 6. Peneliti meminta siswa untuk membacakan tujuan yang sudah dibuat secara bergantian dan bagaimana strategi untuk mencapai tujuan tersebut.
 7. Peneliti menjelaskan pada siswa terkait peneliti tentang goal setting dan impian. Melalui penjelasan tersebut siswa memahami dan menyadari untuk menuliskan tujuan mereka.

E. Evaluasi

1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung
2. Memberikan pertanyaan pada siswa

F. Hasil

1. Siswa nampak antusias mengikuti pelatihan dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung.
2. Siswa dapat memahami arti pentingnya menetapkan tujuan, cara menetapkan tujuan, dan strategi mencapai tujuan.
3. Siswa dapat membuat dan menetapkan tujuan.
4. Siswa akan menuliskan tujuannya.

G. Tindak Lanjut : -

Magelang, 20 Oktober 2016

Peneliti

Farra Fitriyana Candra. A

NPM 12.0301.0033

MODUL 2

Pelatihan *Self Regulated Learning*

A. Tema

“Menghilangkan rasa malas dan *self monitoring*”

B. Tujuan

1. Siswa mampu menghilangkan malas belajar.
2. Siswa mampu memahami perlunya cara menghilangkan malas belajar di dalam kehidupan sehari-hari.

C. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi

- a. Membuka kegiatan dengan pengenalan melalui permainan (*ice breaking*).
- b. Menyampaikan maksud dan tujuan.

2. Eksplorasi

Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait konsentrasi belajar

3. Elaborasi

- a. Peneliti menyiapkan alat dan bahan untuk pemutaran video.
- b. Menanyakan maksud dan tujuan video yang telah ditayangkan.
- c. Menjelaskan maksud dan tujuan video yang telah ditayangkan kepada siswa.
- d. Memberikan materi terkait video.
- e. Memberikan kesempatan untuk bertanya.

4. Konfirmasi

- a. Memberikan umpan balik.
- b. Memberikan pertanyaan.
- c. Memberikan kesempatan untuk bertanya.

5. Penutup

- a. Mengucapkan jadwal pelatihan selanjutnya.
- b. Mengucapkan terima kasih.
- c. Menutup dengan doa.

D. Materi

Telampir

E. Sumber

1. Bachtiar, Soeseno. 2012. *Memahami Psikologi Anak Didik*. Yogyakarta: Pinang Merah
2. <http://www.animenekoi.blogspot.com/2012/01/satlan-upaya-mengatasi-rasa-malas.html> diakses pada tanggal 7 Maret 2015, jam 10.00 WIB>.

F. Metode

Ceramah, tanya jawab

G. Sarana / alat yang digunakan

Laptop, papan tulis, spidol, kertas dan alat tulis.

H. Waktu

80 menit.

MATERI PELATIHAN 2

A. Pengertian Malas

1. Menurut kamus bahasa Indonesia, malas dijabarkan sebagai tidak mau berbuat sesuatu, segan, tak suka, tak bernaflu. Malas belajar berarti tidak mau, enggan, tak suka, tak bernaflu untuk belajar.
2. Menurut Bachtiar Soeseno (2012), rasa malas diartikan sebagai keengganan seseorang untuk melakukan sesuatu yang seharusnya atau sebaiknya dia lakukan. Malas adalah menolak tugas, tidak disiplin, tidak tekun, suka menunda sesuatu dan mengalihkan diri dari kewajiban.

Dapat di simpulkan bahwa malas adalah seseorang yang menolak tugas, tidak disiplin, tidak tekun, suka menunda sesuatu dan mengalihkan diri dari kewajiban.

B. Ciri-ciri orang yang malas belajar

1. Suka beralasan. Bila dimintai bantuan teman selalu suka beralasan.
2. Tidak suka beres-beres. Orang pemalas akan membiarkan kamar tidurnya berantakan.
3. Raja tidur. Orang pamalas akan memanfaatkan waktu liburannya untuk tidur dan bermalas-malasan.
4. Sering menunda sesuatu. Orang pemalas selalu menunda-nunda sesuatu dengan mengatakan nanti. Misalnya, menunda mengerjakan PR atau tugas dari guru.
5. Datang tidak tepat waktu. Dia sering datang terlambat masuk ke sekolah.
6. Suka menyuruh. Orang pemalas selalu mengandalkan bantuan dari orang lain.
7. Mencontek. Karena malas belajar, dia mencontek demi mendapat nilai yang bagus.

C. Cara Mengatasi Rasa Malas Belajar

Beberapa cara yang bisa digunakan untuk mengatasi rasa malas belajar yaitu:

1. Dengan terus bergerak (beraktivitas), yang tentunya bersifat positif. Jika telah selesai suatu urusan, maka bersegeralah mengerjakan urusan lain tanpa menunda-nunda. Karena sekali menunda atau diam maka rasa malas akan datang.
2. Menanamkan kesadaran pada diri sendiri bahwa belajar adalah kegiatan yang sangat berguna dan bermanfaat sepanjang hidup.
3. Jadikan belajar sebagai rutinitas yang pasti.
4. Mencari waktu belajar yang tepat.
5. Menciptakan suasana belajar yang nyaman.
6. Belajar dengan cara yang paling sesuai dengan diri sendiri (belajar yang menyenangkan).
7. Kembangkan rasa percaya diri pada saat belajar. Berfikirlah bahwa kita pasti bisa.

**LAPORAN HASIL PELAKSANAAN, EVALUASI, DAN HASIL
KEGIATAN PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING*
(Pertemuan ke-2)**

- A. Tema : “Menghilangkan rasa malas dan *Self Monitoring*”
- B. Sasaran : Kelompok Eksperimen
- C. Pelaksanaan Kegiatan
1. Hari / tanggal : Selasa, 25 Oktober 2016
 2. Waktu : (80 menit) 08.50-10.30 WIB
 3. Tempat : Ruang Kelas
- D. Proses Pelaksanaan Kegiatan
1. Peneliti mengawali kegiatan dengan perkenalan melalui permainan (*ice breaking*).
 2. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan kepada siswa.
 3. Peneliti bertanya kepada siswa terkait cara menghilangkan malas belajar di dalam kehidupan sehari-hari.
 4. Peneliti kemudian memberikan materi dan video terkait cara menghilangkan rasa malas belajar untuk meminimalisir rasa malas yang dimiliki siswa.
 5. Peneliti meminta siswa untuk melihat dan menjelaskan makna video terkait.
 6. Peneliti menjelaskan makna video terkait.
 7. Peneliti memberikan kesempatan untuk bertanya kepada siswa.
- E. Evaluasi
1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung
 2. Memberikan pertanyaan pada siswa

F. Hasil

1. Siswa nampak antusias mengikuti pelatihan dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung.
2. Siswa dapat meminimalisir rasa malas dalam belajarnya.
3. Siswa dapat mengerti kiat-kiat dalam mengubah rasa malasnya ke arah lebih baik.
4. Siswa dapat memahami makna video yang ditayangkan dan lebih termotivasi.

G. Tindak Lanjut : -

Magelang, 25 Oktober 2016

Peneliti

Farra Fitriyana Candra. A

NPM 12.0301.0033

MODUL 3

Pelatihan *Self Regulated Learning*

A. Tema

“Self Motivation melalui pemutaran video *“My Dream”*”

B. Tujuan

1. Penayangan video tentang motivasi berprestasi yang dimaksudkan agar siswa memiliki motivasi berprestasi diri yang kuat dalam belajarnya.
2. Siswa menjadi lebih mandiri dalam melakukan kegiatan belajarnya.

C. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi

- c. Membuka kegiatan dengan pengenalan melalui permainan (*ice breaking*).
- d. Menyampaikan maksud dan tujuan.

2. Eksplorasi

Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait motivasi berprestasi

3. Elaborasi

- a. Peneliti menyiapkan alat dan bahan untuk pemutaran video.
- b. Menanyakan maksud dan tujuan video yang telah ditayangkan.
- c. Menjelaskan maksud dan tujuan video yang telah ditayangkan kepada siswa.
- d. Memberikan materi terkait video.
- e. Memberikan kesempatan untuk bertanya.

4. Konfirmasi

- d. Memberikan umpan balik.
- e. Memberikan pertanyaan.

f. Memberikan kesempatan untuk bertanya.

5. Penutup

d. Mengucapkan jadwal pelatihan selanjutnya.

e. Mengucapkan terima kasih.

f. Menutup dengan doa.

D. Materi

Telampir

E. Sumber

1. Djamarah, Syaiful Bahri. 2010. *Psikologi belajar*. Jakarta : Rineka Cipta.
2. Dimiyati dan Mudjiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran Cetakan Keempat*. Jakarta : PT Rieneka Cipta.
3. Sardirman, A.M. 2009. *Interaksi dan Motivasi Belajar dan Mengajar*. Jakarta: PT. Remaja Posta Karya Offset.
4. Uno, Hamzah B. 2012. *Teori Mativasi dan Pengukurannya*. Jakarta : Bumi Aksara.

F. Metode

Ceramah, tanya jawab

G. Sarana / alat yang digunakan

Laptop, papan tulis, spidol, kertas dan alat tulis.

H. Waktu

80 menit.

MATERI PELATIHAN 3

A. Pengertian Motivasi Berprestasi

Banyaknya para ahli yang sudah mengemukakan pengertian motivasi dengan berbagai sudut pandang mereka masing-masing, namun intinya sama, yakni sebagai suatu pendorong yang mengubah energi dalam diri seseorang kedalam bentuk aktivitas nyata untuk mencapai tujuan tertentu (Djamarah, 2010:114).

Di dalam motivasi terkandung adanya keinginan yang mengaktifkan, menggerakkan, menyalurkan, dan mengarahkan sikap perilaku belajar (Dimiyati dan Mudjiono, 2009:80).

Motivasi berprestasi adalah dorongan untuk berjuang, bekerja habis-habisan untuk mencapai sukses. Motivasi berprestasi merupakan kebutuhan untuk berbuat baik dari orang lain yang mendorong individu untuk menyelesaikan tugasnya lebih sukses, untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi (Sardirman, 2009:25).

B. Indikator Motivasi Berprestasi

Menurut Uno (2012 : 23) indikator motivasi berprestasi belajar adalah sebagai berikut :

1. Adanya hasrat dan keinginan berhasil.
2. Adanya kebutuhan dalam belajar.
3. Adanya harapan dan cita-cita masa depan.
4. Adanya penghargaan dalam belajar.
5. Adanya kegiatan yang menarik dalam kegiatan pembelajaran.
6. Lingkungan belajar yang kondusif sehingga memungkinkan siswa untuk belajar dengan baik.

C. Macam-macam Motivasi

Djamarah (2010 : 115) macam-macam motivasi dikategorikan menjadi dua yaitu sebagai berikut :

1. Motivasi Intern

Motivasi intern adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsikan perlu dirangsang dari dalam diri, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu.

2. Motivasi Ektern

Motivasi ektern adalah motif-motif yang aktif atau berfungsinya perlu dirangsang dari luar individu termasuk keadaan keluarga/sekolah, sarana prasarana/fasilitas, lingkungan masyarakat.

D. Ciri-ciri Motivasi Berprestasi

Ciri-ciri seseorang yang memiliki motivasi berprestasi menurut Sardirman (2009:83) adalah sebagai berikut :

- h. Tekun menghadapi tugas atau dapat bekerja terus menerus dalam waktu yang lama, tidak pernah berhenti sebelum selesai.
- i. Ulet menghadapi kesulitan atau tidak lekas putus asa.
- j. Menunjukkan minat terhadap bermacam-macam masalah untuk diselesaikan.
- k. Lebih senang bekerja mandiri.
- l. Cepat bosan terhadap hal-hal rutin yang bersifat mekanis, berulang-ulang begitu saja sehingga kurang kreatif.
- m. Dapat mempertahankan pendapatnya kalau sudah yakin akan sesuatu.
- n. Tidak mudah lepas hal-hal yang sudah diyakini.

**LAPORAN HASIL PELAKSANAAN, EVALUASI, DAN HASIL
KEGIATAN PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING*
(Pertemuan ke-3)**

- A. Tema : “*Self motivation* melalui pemutaran video
“*My Dreams*”
- B. Sasaran : Kelompok Eksperimen
- C. Pelaksanaan Kegiatan
1. Hari / tanggal : Sabtu, 29 Oktober 2016
 2. Waktu : (80 menit) 08.50-10.30 WIB
 3. Tempat : Ruang Perpustakaan
- D. Proses Pelaksanaan Kegiatan
1. Peneliti mengawali kegiatan dengan perkenalan melalui permainan (*ice breaking*).
 2. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan kepada siswa.
 3. Peneliti bertanya kepada siswa terkait motivasi berprestasi dan cita-cita.
 4. Peneliti kemudian memberikan materi dan video terkait cara meningkatkan motivasi berprestasi.
 5. Peneliti meminta siswa untuk melihat dan menjelaskan makna video terkait.
 6. Peneliti menjelaskan makna video terkait.
 7. Peneliti memberikan kesempatan untuk bertanya kepada siswa.
- E. Evaluasi
1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung
 2. Memberikan pertanyaan pada siswa
- F. Hasil
1. Siswa nampak antusias mengikuti pelatihan dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung.
 2. Siswa dapat meningkatkan motivasi berprestasinya.

3. Siswa dapat memahami makna video yang diputar dan lebih termotivasi.

G. Tindak Lanjut : -

Magelang, 29 Oktober 2016

Peneliti

Farra Fitriyana Candra. A

NPM 12.0301.0033

MODUL 4

Pelatihan *Self Regulated Learning*

A. Tema

“Attention control melalui permainan dan Role Playing”

B. Tujuan

1. Siswa mampu memahami pentingnya konsentrasi dalam belajar.
2. Siswa mampu meningkatkan fokus konsentrasi belajar dalam *role playing*.
3. Siswa mampu untuk bermain peran.

C. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi

- a. Membuka kegiatan dengan pengenalan melalui permainan (*ice breaking*).
- b. Menyampaikan maksud dan tujuan.

2. Eksplorasi

Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait konsentrasi belajar

3. Elaborasi

- a. Peneliti menyiapkan alat dan bahan untuk pemberian materi tentang meningkatkan fokus konsentrasi belajar dalam *role playing*.
- b. Menanyakan maksud dan tujuan tentang materi yang akan diberikan kepada siswa.
- c. Pemberian materi dan di lanjutkan melaksanakan *role playing* menyangkut materi yang diberikan.
- d. Memberikan kesempatan untuk bertanya.

4. Konfirmasi

- a. Memberikan umpan balik.

- b. Memberikan pertanyaan.
- c. Memberikan kesempatan untuk bertanya.

5. Penutup

- a. Mengucapkan jadwal pelatihan selanjutnya.
- b. Mengucapkan terima kasih.
- c. Menutup dengan doa.

D. Materi

Telampir

E. Sumber

1. <https://yuniarprastiyo.wordpress.com/2014/01/10/cara-meningkatkan-konsentrasi-belajar-siswa/>
2. https://www.academia.edu/7558756/GANGGUAN_KONSENTRASI_BELAJAR_Masalah_Belajar. (Lapora Hasil Penelitian)
3. http://repository.uksw.edu/jspui/bitstream/123456789/1693/3/T1_132007096_BAB%20II.pdf
4. (http://repository.uksw.edu/jspui/bitstream/123456789/1693/3/T1_132007096_BAB%20II.pdf)

F. Metode

Ceramah, tanya jawab

G. Sarana / alat yang digunakan

Laptop, papan tulis, spidol, kertas dan alat tulis.

H. Waktu

80 menit

MATERI PELATIHAN 4

1. Pengertian

Konsentrasi adalah pemusatan pikiran terhadap suatu hal dengan mengesampingkan semua hal lain yang tidak berhubungan (Emon, 2009).

Slameto (2003) berpendapat bahwa dalam belajar, berkonsentrasi berarti pemusatan pikiran terhadap suatu mata pelajaran dengan mengesampingkan semua hal lainnya yang tidak berhubungan dengan pelajaran.

Djamarah (2008) mengungkapkan bahwa konsentrasi adalah pemusatan fungsi jiwa terhadap suatu objek. Misalnya konsentrasi pikiran, perhatian dan sebagainya. Dalam belajar diperlukan konsentrasi dalam perwujudan perhatian terpusat pada suatu pelajaran. Maka konsentrasi merupakan salah satu aspek pendukung siswa untuk mencapai prestasi yang baik. Apabila konsentrasi berkurang maka dalam mengikuti pelajaran di kelas maupun belajar secara pribadi pun dapat terganggu.

Berdasarkan definisi – definisi di atas maka penulis menyimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan pikiran, perhatian serta kesadaran terhadap suatu pelajaran dan mengesampingkan hal – hal yang tidak ada hubungannya dengan proses belajar.

2. Aspek fokus konsentrasi dalam belajar

Menurut Nugroho (2007) aspek – aspek konsentrasi belajar adalah sebagai berikut:

- a. Pemusatan pikiran
- b. Motivasi
- c. Rasa kuatir
- d. Perasaan tertekan
- e. Gangguan pemikiran
- f. Gangguan kepanikan
- g. Kesiapan belajar

3. Faktor – faktor yang mempengaruhi konsentrasi

Beberapa gangguan yang dapat menyebabkan siswa kehilangan konsentrasi belajar (Nugroho, 2007), antara lain:

- a. Tidak memiliki motivasi diri
- b. Suasana lingkungan belajar yang tidak kondusif
- c. Kondisi kesehatan siswa
- d. Siswa merasa jenuh

4. Cara Meningkatkan Konsentrasi

Cara meningkatkan konsentrasi yang dijelaskan dalam situs internet adalah :

- a. Kesiapan belajar (*ready learning*).
- b. Menanamkan minat dan motivasi belajar dengan cara mengembangkan “*Imajinasi Berpikir*”.
- c. Cara belajar yang baik.
- d. Lingkungan belajar harus kondusif.
- e. Belajar aktif
- f. Perlu disediakan waktu untuk menyegarkan pikiran (*refreshing*)

Lampiran

PERMAINAN *ATTENTION CONTROL*

- A. Judul : “Duel Maut”
- B. Tujuan : Melatih daya konsentrasi untuk cepat bertindak dalam merespons sesuatu.
- C. Alat dan Bahan Yang Digunakan : -
- D. Cara Bermain
 - 1. Peserta diminta berdiri melingkar dan menyebutkan namanya dengan lantang dan jelas.
 - 2. Ketika peneliti menyebutkan nama salah satu peserta, maka peserta yang berada di samping kiri dan kanannya harus bertindak sebagai koboi yang melakukan duel maut dengan cara adu cepat menembak.
 - 3. Peserta yang paling cepat memperagakan posisi menembak dan meneriakkan “DORRR!!!” maka, ialah pemenangnya, sedangkan lawannya yang kalah, dipersilahkan keluar dari lingkaran.
 - 4. Demikian seterusnya sampai hanya tersisa dua koboi yang saling berhadapan dan ketika mereka melakukan duel, peserta lain dipersilakan memberikan aba-aba.
- E. Evaluasi dan Refleksi

Melalui berbagai pertanyaan dan diskusi, peneliti memfasilitasi peserta untuk menemukan poin-poin belajar, yaitu melatih konsentrasi untuk mengingat nama teman disampingnya, kemudian bertindak dengan cepat dalam merespon sesuatu.

**LAPORAN HASIL PELAKSANAAN, EVALUASI, DAN HASIL
KEGIATAN PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING*
(Pertemuan ke-4)**

- A. Tema : “*Attention control* melalui permainan dan *Role Playing*”
- B. Sasaran : Kelompok Eksperimen
- C. Pelaksanaan Kegiatan
1. Hari / tanggal : Sabtu, 5 November 2016
 2. Waktu : (80 menit) 08.50-10.30 WIB
 3. Tempat : Ruang Perpustakaan
- D. Proses Pelaksanaan Kegiatan
1. Peneliti mengawali kegiatan dengan perkenalan melalui permainan (*ice breaking*).
 2. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan kepada siswa.
 3. Peneliti mengajak siswa untuk melakukan permainan *attention control* “Duel Maut” sesuai intruksi peneliti.
 4. Peneliti menjelaskan pada siswa tentang makna dari permainan tersebut dan apa itu *attention control*.
 5. Peneliti meminta siswa untuk bermain peran (*role playing*). Sebelumnya peneliti sudah menjelaskan makna tentang *role playing* tersebut dan bagaimana cara memainkannya.
 6. Peneliti mengajak siswa melakukan permainan *role playing* secara bergantian sesuai dengan perannya masing-masing yang sudah ditentukan oleh peneliti. Siswa yang sedang tidak bermain mengamati jalannya *role playing*.
 7. Peneliti menghentikan *role playing* di titik-titik penting dan mendiskusikan situasi *role playing* yang sedang berlangsung bersama semua siswa. Kemudian siswa bermain peran tersebut memainkan kembali sesuai hasil diskusi.

E. Evaluasi

1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung
2. Memberikan pertanyaan pada siswa

F. Hasil

1. Siswa nampak antusias mengikuti pelatihan dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung.
2. Siswa dapat belajar untuk fokus melalui permainan dan role playing.
3. Siswa dapat bermain peran.

G. Tindak Lanjut : -

Magelang, 5 November 2016

Peneliti

Farra Fitriyana Candra. A

NPM 12.0301.0033

MODUL 5

Pelatihan Self Regulated Learning

A. Tema

“Bimbingan klasikal dengan materi cara menyukai pelajaran yang dibenci”

B. Tujuan

1. Siswa menyukai pelajaran yang sebelumnya dibenci
2. Siswa mampu berprestasi dengan pelajaran yang sebenarnya dibenci

C. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi

- a. Membuka kegiatan dengan pengenalan melalui permainan (*ice breaking*).
- b. Menyampaikan maksud dan tujuan.

2. Eksplorasi

Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait pelajaran yang dibenci.

3. Elaborasi

- a. Peneliti menyiapkan alat dan bahan untuk pemutaran video.
- b. Menanyakan maksud dan tujuan video yang telah ditayangkan.
- c. Menjelaskan maksud dan tujuan video yang telah ditayangkan kepada siswa.
- d. Memberikan materi terkait video.
- e. Memberikan kesempatan untuk bertanya.

4. Konfirmasi

- a. Memberikan umpan balik.
- b. Memberikan pertanyaan.
- c. Memberikan kesempatan untuk bertanya.

5. Penutup

- a. Mengucapkan jadwal pelatihan selanjutnya.
- b. Mengucapkan terima kasih.
- c. Menutup dengan doa.

D. Materi

Telampir

E. Sumber

1. Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. Psikologi Belajar. Jakarta : Rineka Putra.
2. <http://us.mjeducation.co/cara-mencintai-pelajaran-yang-tidak-dicintai>
3. <http://infodari.com/tips-cara-belajar-efektif-pelajaran-yang-tidak-disukai>

F. Metode

Ceramah, tanya jawab

G. Sarana / alat yang digunakan

Laptop, papan tulis, spidol, kertas dan alat tulis.

H. Waktu

80 menit.

MATERI PELATIHAN 5

A. Pengertian belajar

1. Menurut kamus bahasa Indonesia, belajar adalah berusaha memperoleh kepandaian atau ilmu, berlatih, berubah tingkah laku atau tanggapan yang disebabkan oleh pengalaman.
2. Djamarah, Syaiful Bahri, belajar adalah serangkaian kegiatan jiwa raga untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku sebagai hasil dari pengalaman individu dalam interaksi dengan lingkungannya yang menyangkut kognitif, afektif dan psikomotor.
3. Ki Hajar Dewantara, Ing Ngarso Surtolodo, Ing Madyo Mangun Karso, Tut Wuri Handayani. Dari beberapa pengertian belajar tersebut diatas, kata kunci dari belajar adalah perubahan perilaku.

B. Ciri-Ciri Belajar

Ciri-ciri belajar adalah sebagai berikut :

- 1) Adanya kemampuan baru atau perubahan. Perubahan tingkah laku bersifat pengetahuan(kognitif), keterampilan (psikomotorik), maupun nilai dan sikap (afektif).
- 2) Perubahan itu tidak berlangsung sesaat saja melainkan menetap atau dapat disimpan.
- 3) Perubahan itu tidak terjadi begitu saja melainkan harus dengan usaha.
- 4) Perubahan terjadi akibat interaksi dengan lingkungan.
- 5) Perubahan tidak semata-mata disebabkan oleh pertumbuhan fisik/kedewasaan, tidak karena kelelahan, penyakit atau pengaruh obat-obatan.

C. Cara Menyukai Pelajaran yang tidak Disukai

1. Tetapkan, Luruskan Niat dan Teguhkan Niat

Segala sesuatu tergantung pada niatnya. Hal ini dilakukan dengan bertanya pada diri sendiri. Apa yang menjadi niat, sekolah? mencari ilmu? menuntut ilmu? atau mencari yang lain? cobalah untuk meluruskan niat dan teguhkanlah niat.

Jika memang sekolah berniat untuk menuntut ilmu, pelajaran yang tidak disukai itupun adalah ilmu, yang apabila rasa tidak suka dilawan akan mendapatkan pahala sebagai gantinya. Cobalah untuk ikhlas dan ikuti pelajaran tersebut dengan baik. Lama-lama akan terbiasa dan mampu beradaptasi dengan baik. Bisa jadi dengan cara ini akan mendapatkan solusi jitu sendiri untuk mengatasi sulitnya mengikuti pelajaran tersebut.

2. Mengingat Orangtua

Jika memikirkan hal sulit mengikuti pelajaran dan memilih untuk tidak serius bahkan menghindarkan diri dari sulitnya mengikuti mata pelajaran, cobalah mengingat orangtua, mereka berjuang, mengeluarkan keringatnya untuk bekerja dan membiayai anak sekolah. Apakah tidak kasihan pada mereka? Orangtua berjuang, sedangkan seorang anak menyerah karena hal yang dirasa sulit.

3. Jangan Bersikap Acuh Ketika Pelajaran

Ketika kita sudah merasa tidak menyukai suatu mata pelajaran, maka kita telah memulai menutup diri kita terhadap ilmu yang diajarkan oleh guru. Mungkin kita akan bersikap acuh pada saat kegiatan belajar mengajar sedang berlangsung. Tindakan tersebut sebetulnya merugikan kita sendiri. Kita tidak akan pernah bisa dan mampu menguasai pelajaran tersebut kalau kita sendiri bersikeras untuk mengindarnya. Walaupun susah, cobalah untuk memperhatikan penjelasan guru. Apabila kita masih mengalami ketidak pahaman dalam materi tersebut. Maka ajukanlah pertanyaan kepada guru, karena guru akan senantiasa membantu dan mengajarkan dengan sabar kepada anak didiknya yang belum paham.

4. Melatih diri untuk selalu berfikir positif terhadap guru

Profesi guru adalah pekerjaan yang mulia. Guru berperan sebagai fasilitator dan motivator yang membantu, membimbing, dan mengarahkan anak didiknya memperoleh pembelajaran dan pendidikan. Kita harus mengetahui bahwa gurulah yang membina kita

menjadi generasi yang berkualitas. Tak ada harapan muluk dari seorang guru. Guru hanya ingin untuk dihargai oleh anak didiknya. Itulah memang kewajiban setiap pelajar terhadap guru. Hindarilah pemikiran negative mengenai guru. Belajarlah untuk mempunyai anggapan positif terhadap guru. Janganlah kebencian kita terhadap guru, membuat gairah belajar kita menjadi berkurang.

5. Tambah Waktu Belajar dan banyak latihan

Biasanya, tingkat kesulitan suatu pelajaran akan semakin sulit saat menaiki kelas berikutnya. Saat seseorang merasa pelajaran itu semakin sulit, cobalah untuk mencari bagian atau bab mana yang dirasa susah dan sulit dimengerti. Tambahkan lagi sedikit waktu belajar, mencoba belajar lagi pelan-pelan. Kalau biasanya menjadwalkan belajar di rumah selama 1 jam saja, coba tambahkan 30 menit lagi. Jangan juga terlalu banyak menambahkan waktunya, karena justru bisa membuat stress atau menjadi menelantarkan jatah waktu belajar pelajaran lainnya. Cobalah berkonsentrasi pada bagian atau bab yang susah tersebut. Pelajari setiap hari, hingga merasa sudah mengerti, baru kemudian melanjutkan ke bab baru. Dengan begitu diharapkan dapat mengatasi kesulitan yang semakin besar di saat kamu naik ke kelas berikutnya. Langkah untuk segera belajar dan banyak latihan dengan rajin dan tentunya konsisten, karena terkadang ada masanya kita semangat sekali untuk belajar, namun ada juga masa masa ketika malas sekali untuk belajar. Maka disini dibutuhkan kedisiplinan serta kekonsistenan dalam mempelajari mata pelajaran. Dalam 1 hari Tidak perlu meluangkan terlalu banyak untuk belajar, cukup sedikit waktu namun tetap kontinyu dan konsisten.

6. Mencari Metode yang Memudahkan

Dalam belajar ada juga yang awalnya merasa suatu mata pelajaran tertentu itu susah, tapi ketika sudah mulai mengenali polanya dan mulai mengerti metodenya, maka akan lebih mudah mempelajarinya.

7. Dahulukan Pelajaran Sulit

Dalam mengerjakan PR pelajaran, wajar jika seseorang mengerjakan PR pelajaran yang disukai terlebih dahulu, daripada mengerjakan PR pelajaran yang tidak disukai. Cobalah untuk merubah kebiasaan ini, karena justru di awal-awal mengerjakan PR pastinya memori pikiran masih *fresh*. Cobalah dibayangkan, kalau kita mengerjakan PR pelajaran yang susah dan tidak disukai di akhir waktu mengerjakan PR, bisa-bisa justru ditinggalkan dan tidak mengerjakannya. Di waktu akhir setelah mengerjakan PR yang lain, otak akan mulai lelah, sedangkan kita justru harus mengerjakan PR pelajaran susah dan tidak disukai. Jadi, jadwal pengerjaan PR juga harus diatur.

8. Membiasakan Diri

Cobalah untuk belajar sedikit demi sedikit pelajaran yang dibenci, tidak perlu diforsir, tetapi baca dan belajarlah sedikit demi sedikit setiap harinya, tidak perlu lama-lama, jangan belajar dalam tekanan, cobalah pelajari dengan santai. Bisa saja juga dengan menyisipkan sedikit waktu belajar online, misalnya saat sedang browsing dan update status di *facebook*, cobalah mencari bacaan pelajaran menarik dari pelajaran yang tidak disukai. Ada pepatah mengatakan “tak kenal maka tak sayang”, artinya kita juga harus berkenalan lebih jauh dengan pelajaran yang tidak disukai, supaya bisa menumbuhkan rasa sayang dan suka terhadap pelajaran yang tidak disukai.

9. Berdoa.

Sebelum kita memulai belajar, alangkah baiknya apabila diawali dengan berdoa agar Tuhan memberi kemudahan bagi kita untuk memecahkan setiap persoalan yang terdapat di materi yang kita pelajari dan memahami materi yang kita pelajari. Selain itu agar kita tetap konsisten dalam belajar dan gigih dalam berusaha, serta tidak mudah putus asa dalam belajar.

**LAPORAN HASIL PELAKSANAAN, EVALUASI, DAN HASIL
KEGIATAN PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING*
(Pertemuan ke-5)**

- A. Tema : Bimbingan klasikal dengan materi “cara belajar yang menyenangkan”
- B. Sasaran : Kelompok Eksperimen
- C. Pelaksanaan Kegiatan
1. Hari / tanggal : Selasa, 8 November 2016
 2. Waktu : (80 menit) 08.50-10.30 WIB
 3. Tempat : Ruang Laboratorium IPA
- D. Proses Pelaksanaan Kegiatan
1. Peneliti mengawali kegiatan dengan pengenalan melalui permainan (*ice breaking*) dan *meriview* kegiatan pelatihan yang sebelumnya dilaksanakan.
 2. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan kepada siswa.
 3. Peneliti bertanya kepada siswa terkait cara belajar yang menyenangkan.
 4. Peneliti kemudian menjelaskan pada siswa tentang bagaimana cara belajar yang menyenangkan sehingga dapat meningkatkan motivasi berprestasi siswa di kelasnya.
 5. Peneliti meminta siswa untuk mendiskusikan bagaimana cara belajar yang menyenangkan menurut mereka.
- E. Evaluasi
1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung
 2. Memberikan pertanyaan pada siswa
- F. Hasil
1. Siswa nampak antusias mengikuti pelatihan dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung.
 2. Siswa dapat memahami bagaimana cara belajar yang menyenangkan sehingga dapat juga berubah motivasi berprestasinya di kelas.

G. Tindak Lanjut : -

Magelang, 8 November 2016

Peneliti

Farra Fitriyana Candra. A

NPM 12.0301.0033

MODUL 6

Pelatihan *Self Regulated Learning*

A. Tema

“Evaluasi Diri”

B. Tujuan

1. Siswa mampu menentukan apakah yang dipelajari dan dilakukan telah memenuhi tujuan awal atau belum dengan melihat tujuan yang sudah dibuat dan *self monitoring*.
2. Siswa mampu menyesuaikan penggunaan strategi belajar yang nantinya akan digunakan di kemudian hari.

C. Uraian Kegiatan

1. Apersepsi

- a. Membuka kegiatan dengan pengenalan melalui permainan (*ice breaking*).
- b. Menyampaikan maksud dan tujuan.

2. Eksplorasi

Memberikan pertanyaan kepada siswa terkait evaluasi diri

3. Elaborasi

- a. Peneliti menyiapkan kertas masing-masing yang berisi tujuan, jadwal, dan *self monitoring* yang sudah dibuat pada pertemuan selanjutnya.
- b. Siswa melakukan evaluasi diri dan membahas bersama dengan peneliti dan siswa lain untuk perbaikan.

4. Konfirmasi

- a. Memberikan umpan balik.
- b. Memberikan pertanyaan.
- c. Memberikan kesempatan untuk bertanya.

5. Penutup

- a. Mengucapkan jadwal pelatihan selanjutnya.
- b. Mengucapkan terima kasih.
- c. Menutup dengan doa.

D. Materi

Telampir

E. Sumber

1. <http://mediafunia.blogspot.com/2013/01/model-self-regulated-learning-srl.html>
2. Tujuan, jadwal, dan *self monitoring* setiap siswa yang sudah dibuat pada pertemuan sebelumnya.

F. Metode

Diskusi

G. Sarana / alat yang digunakan

Laptop, papan tulis, spidol, kertas dan alat tulis.

H. Waktu

80 menit.

MATERI PELATIHAN 6

- A. Evaluasi Diri (*Self Evaluation*) yaitu penilaian terhadap kinerja yang ditampilkan oleh diri sendiri dalam upaya mencapai tujuan dan menjelaskan penyebab yang signifikan terhadap hasil yang dicapainya. Menurut Fujita dan Isaacson (2006) evaluasi diri berfokus pada membandingkan kinerja, standar atau tujuan yang telah ditetapkan terhadap hasil belajar yang dicapai. evaluasi diri mendorong siswa untuk menetapkan tujuan (*goal*) yang lebih tinggi. Hasil dari reaksi evaluasi diri adalah adanya suatu pernyataan dan reaksi dari siswa untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam dirinya. Menurut Fujita dan Isaacson (2006) evaluasi diri berfokus pada membandingkan kinerja, standar atau tujuan yang telah ditetapkan terhadap hasil belajar yang dicapai. Kegiatan evaluasi diri ini meliputi seluruh proses aktivitas berpikir. Pada tahap ini, siswa menilai keberhasilan atau kegagalannya di mana hasilnya akan dijadikan bahan untuk melaksanakan proses regulasi diri selanjutnya (Susanto, 2006). Kemampuan mengevaluasi diri ini memainkan peranan penting dalam sebuah siklus belajar. Dengan mengetahui kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki, pembelajaran akan menjadi menjadi lebih bermakna dan dapat menumbuhkan kepercayaan diri pada siswa. Rolheiser dan Ross (2001) menyarankan agar siswa memiliki kemampuan untuk berlatih melakukan evaluasi diri. Evaluasi diri mendorong siswa untuk menetapkan tujuan (*goal*) yang lebih tinggi. Untuk itu pembelajaran harus melakukan usaha yang lebih keras (*effort*). Kombinasi antara tujuan dengan usaha (*effort*) merupakan tingkatan pencapaian siswa siswa (*achievement*). Kemudian diadakan evaluasi diri (*self evaluation*) terhadap tingkat pencapaian dengan bercermin pada tujuan yang telah ditetapkan. Hasil dari evaluasi diri adalah adanya suatu pernyataan (*self judgement*) dan reaksi (*self reaction*) dari siswa untuk memperbaiki kekurangan-kekurangan dalam dirinya. Hal ini akhirnya dapat menumbuhkan suatu

kepercayaan diri pada siswa (*self confidence*). Evaluasi diri (*self evaluation*) memberikan kontribusi yang positif dalam meningkatkan hasil belajar siswa yaitu sebagai berikut :

1. *Self evaluation* akan memfokuskan perhatian siswa pada tujuan pembelajaran.
 2. Dengan *self evaluation*, siswa akan memberikan perhatian lebih pada pembelajaran dan tidak sekedar bekerja. *Self evaluation* dapat meningkatkan motivasi dan kepercayaan siswa.
- B. Jadwal setiap siswa yang sudah dibuat pada pertemuan sebelumnya.

**LAPORAN HASIL PELAKSANAAN, EVALUASI, DAN HASIL
KEGIATAN PELATIHAN *SELF-REGULATED LEARNING*
(Pertemuan ke-6)**

- A. Tema : “Evaluasi Diri”
- B. Sasaran : Kelompok Eksperimen
- C. Pelaksanaan Kegiatan
1. Hari / tanggal : Sabtu, 12 November 2016
 2. Waktu : (80 menit) 08.50-10.30 WIB
 3. Tempat : Ruang Laboratorium
- D. Proses Pelaksanaan Kegiatan
1. Peneliti mengawali kegiatan dengan perkenalan melalui permainan (*ice breaking*).
 2. Peneliti menyampaikan maksud dan tujuan kegiatan yang akan dilakukan kepada siswa.
 3. Peneliti bertanya kepada siswa terkait evaluasi diri.
 4. Peneliti kemudian memberikan materi mengenai evaluasi diri kepada siswa.
- E. Evaluasi
1. Melakukan observasi pada saat kegiatan berlangsung
 2. Memberikan pertanyaan pada siswa
- F. Hasil
1. Siswa nampak antusias mengikuti pelatihan dan aktif sepanjang kegiatan berlangsung.
 2. Siswa dapat memahami arti evaluasi diri dan pentingnya mengevaluasi diri sebagai bahan untuk proses belajar pada diri masing-masing.
- G. Tindak Lanjut : -

Magelang, 12 November 2016

Peneliti

Farra Fitriyana Candra. A

NPM 12.0301.0033

LAMPIRAN 9

Jadwal Pelaksanaan Pelatihan ***Self-Regulated Learning***

JADWAL PELAKSANAAN
PELATIHAN SELF REGULATED LEARNING

NO.	Hari/ Tanggal	Waktu	Kegiatan/ Materi Pelatihan
1.	Senin, 10 Oktober 2016	08.50-10.30 WIB	<i>Try Out</i>
2.	Senin, 17 Oktober 2016	08.50-10.30 WIB	<i>Pre Test</i>
3.	Kamis, 20 Oktober 2016	08.50-10.30 WIB	<i>“Goal Setting”</i>
4.	Selasa, 25 Oktober 2016	08.50-10.30 WIB	Menghilangkan rasa malas dan <i>Self Monitoring</i>
5.	Sabtu, 29 Oktober 2016	08.50-10.30 WIB	<i>Self motivation</i> melalui pemutaran video <i>“My Dreams”</i>
6.	Sabtu, 5 November 2016	08.50-10.30 WIB	<i>Attention control</i> melalui bimbingan klasikal
7.	Selasa, 8 November 2016	08.50-10.30 WIB	Bimbingan klasikal dengan materi <i>“cara belajar yang menyenangkan”</i>
8.	Sabtu, 12 November 2016	08.50-10.30 WIB	Evaluasi Diri
9.	Senin, 14 November	08.50-10.30 WIB	<i>Post Test</i>

LAMPIRAN 10

Data *Post Test* Motivasi Berprestasi

Data Post Test Motivasi Berprestasi

No.	NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	JUMLAH
1	MM	4	4	3	4	3	4	1	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	2	3	4	1	2	4	2	2	4	4	3	2	3	4	4	3	4	2	1	4	3	3	4	4	4	3	2	4	3	149	
2	MS	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	151	
3	AD	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	156	
4	DAA	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	153
5	ABS	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	2	4	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	144
6	FS	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	147
7	ASB	4	3	3	3	3	3	1	4	4	3	4	4	3	2	3	4	1	3	3	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	3	2	3	2	4	3	3	3	141
8	DH	3	2	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	2	4	4	3	3	2	4	2	3	4	3	1	3	4	4	2	3	4	2	4	3	4	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	155
JUMLAH		32	30	30	31	33	34	29	36	36	31	41	41	38	34	43	46	37	41	45	49	43	44	50	46	41	50	52	52	49	54	57	54	58	61	62	57	64	66	65	64	68	67	74	72	69	74	74	

LAMPIRAN 11

Hasil Analisis Non Parametik

Descriptives

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	8	112	144	130.75	14.109
POSTEST	8	141	156	149.50	5.292

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
POSTEST - PRETEST Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
Positive Ranks	8 ^b	4.50	36.00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. POSTEST < PRETEST

b. POSTEST > PRETEST

c. POSTEST = PRETEST

Test Statistics^b

	POSTEST - PRETEST
Z	-2.521 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.012

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
PRETEST	8	112	144	130.75	14.109
POSTEST	8	141	156	149.50	5.292
Valid N (listwise)	8				

LAMPIRAN 12

Daftar Hadir Pelatihan *Self-Regulated Learning*

Lampiran 13

Dokumentasi Kegiatan Pelatihan *Self-Regulated Learning*

Dokumentasi Pelatihan *Self Regulated Learning*



Try Out



Pre Test



Treatment Self-Regulated Learning 1



Treatment Self-Regulated Learning 2



Treatment Self-Regulated Learning 3



Treatment Self-Regulated Learning 4



Treatment Self Regulated Learning 5



Treatment Self Regulated Learning 6



Post Test