

**PEMBELAJARAN MODEL “SPELT”
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR
MAHASISWA DALAM MATA KULIAH
PSIKOLOGI OLAHRAGA**

Oleh:

Dimiyati, Eddy Purnomo, dan Komarudin
Universitas Negeri Yogyakarta

Abstract

Result learn the student of FIK UNY in subject Sport Psychology less gratifying. Approach model the Strategy Program For Effective Learning/thinking (SPELT) represent one effort innovate to increase the quality of result learn the student. This research aim to know the model applying in improving achievement learn the student of FIK UNY in subject Sport Psychology. This research use the device of action research. Subject and research object is student FIK UNY. Used Research Instrument: (1) pre test and post test; (2) sheet of method observation learn; and (3) sheet of observation of assessment of student activity in study; (4) sheet of applying observation model the SPELT. Data type obtained by there is two that is quantitative data and qualitative by using technique analyse t test. Result of research indicate that the Sport Psychology study by applying model the SPELT earn: (1) improving result learn the student in subject Sport Psychology; and (2) the increasing of quality of study process in subject Sport Psychology.

Key words: SPELT models, sport psychology

Pendahuluan

Psikologi Olahraga merupakan mata kuliah wajib bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK). Pertimbangan yang

mendasari Psikologi Olahraga sebagai mata kuliah wajib tidak bisa dilepaskan dari pemikiran bahwa Psikologi Olahraga merupakan satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh pengetahuan (*body of knowledge*) ilmu keolahragaan (Haag, 1994). Lutan (1997) mengatakan bahwa dalam tataran praktis Psikologi Olahraga merupakan ilmu yang telah diaplikasikan dalam upaya pembinaan olahraga prestasi di lingkungan Komite Olympiade Amerika. Psikologi Olahraga merupakan ilmu yang mempelajari gejala psikologis yang terjadi dalam olahraga terutama olahraga prestasi (Anshel, 1990). Untuk mengerti, memahami dan menjelaskan perilaku *manusia* dalam konteks olahraga para mahasiswa perlu mempelajari dan mengerti Psikologi Olahraga, baik dalam tataran konsep maupun aplikasi di lapangan. Namun di lain pihak bukti empirik menunjukkan bahwa hasil belajar mahasiswa FIK UNY dalam mata kuliah Psikologi Olahraga kurang menggembirakan. Data terbaru prestasi hasil belajar mahasiswa Prodi PJKR untuk mata kuliah Psikologi Olahraga yang diselenggarakan pada semester gasal tahun akademik 2004/2005 (September 2004 s.d Januari 2005) menunjukkan bahwa lebih dari separuh nilainya kurang memuaskan.

Berbagai upaya dapat dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut, diantaranya melalui: peningkatan kompetensi dosen, peningkatan isi kurikulum, peningkatan kualitas pembelajaran, penilaian hasil belajar, penyediaan bahan ajar yang memadai, dan penyediaan sarana belajar. Dari semua upaya tersebut, peningkatan kualitas pembelajaran dapat dipandang menduduki posisi yang sangat strategis. Pembelajaran yang berkualitas diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar mahasiswa dalam mata kuliah Psikologi Olahraga. Sangat realistis apabila rendahnya prestasi mahasiswa dalam mata kuliah Psikologi Olahraga dikaji dari sudut pandang perbaikan proses pembelajarannya. Perbaikan proses yang dimaksud adalah melalui upaya penelitian tindakan (*action research*) yang diorientasikan untuk perbaikan pembelajaran mata kuliah tersebut. Dalam rangka mewujudkan harapan ini perlu ada upaya untuk

meningkatkan mutu pembelajaran Psikologi Olahraga di FIK UNY melalui pengembangan model pembelajaran yang dapat memperjelas penyampaian materi perkuliahan. Satu dari sekian banyak pengembangan model pembelajaran itu adalah strategi pembelajaran kognitif. "*Cognitive thinking strategies are useful tools in assisting students with learning problems. The term "cognitive strategies" in its simplest form is the use of the mind (cognition) to solve a problem or complete a task. Cognitive thinking strategies may also be referred to as procedural facilitators (Bereiter & Scardamalia, 1987), procedural prompts (Rosenshine, 1996) or scaffolds (Palincsar & Brown, 1984). A related term is metacognition, the self-reflection or "thinking about thinking" necessary for students to learn effectively*".

Permasalahan tersebut akan dikaji dan dipecahkan melalui pendekatan pembelajaran kognitif model *Strategy Program for Effective Learning/Thinking* (SPELT) yang dituangkan dalam wujud penelitian tindakan (*action research*). Permasalahan yang akan dijawab melalui penelitian ini adalah: Bagaimana meningkatkan kualitas hasil belajar mahasiswa dalam matakuliah Psikologi Olahraga melalui Pendekatan Pembelajaran Model *Strategy Program for Effective Learning/Thinking* (SPELT)? Tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah (1) tujuan yang bersifat produk yang berorientasi pada capaian kompetensi belajar Psikologi Olahraga, dan (2) tujuan yang bersifat proses, yakni peningkatan kualitas pembelajaran matakuliah Psikologi Olahraga.

Perkuliahan teori Psikologi Olahraga di Prodi PJKR menggunakan metode yang konvensional, seperti metode ceramah, dan penugasan. Metode tersebut kurang dapat memacu peran aktif mahasiswa dalam proses belajar mengajar. Komunikasi dua arah antara pengampu dengan mahasiswa dalam proses belajar mengajar tidak berjalan sebagaimana yang diharapkan. Menurut Adnan (1990) kemacetan dialog dalam proses belajar mengajar harus dipandang sebagai persoalan serius, sebab perubahan perilaku untuk mencapai

tujuan pendidikan banyak tergantung pada proses ini. Sardiman AM (1996), mengatakan bahwa aktivitas merupakan prinsip atau asas yang sangat penting di dalam interaksi belajar mengajar. Pendidikan disebut bermutu, ditinjau dari segi proses, jika proses belajar mengajar berlangsung secara efektif, sehingga peserta didik akan mengalami pembelajaran yang bermakna (Djojonegoro, 1995).

Memperhatikan uraian tersebut di atas, wajar apabila hasil prestasi perkuliahan Psikologi Olahraga mahasiswa PJKR jauh dari harapan. Rendahnya prestasi belajar ini perlu dipandang sebagai masalah serius, sebab perubahan perilaku dalam upaya mencapai tujuan perkuliahan Psikologi Olahraga dengan menggunakan metode ceramah dan penugasan ternyata tidak mencapai hasil yang optimal.

Dalam upaya meningkatkan mutu pembelajaran Psikologi Olahraga di FIK UNY perlu dicari alternatif pengembangan model pembelajaran yang dapat memperjelas penyampaian materi perkuliahan. Satu dari sekian banyak pengembangan model pembelajaran itu adalah pembelajaran kognitif. Jerome Bruner (1966) mengatakan dalam pembelajaran kognitif peran pendidik adalah menciptakan situasi belajar sedemikian rupa agar peserta didik dapat belajar berdasar apa yang mereka miliki, bukan memberikan paket informasi. Lebih jauh olehnya dikatakan bahwa mengajar bukan untuk menghasilkan perpustakaan hidup, tapi memberikan kesempatan pada peserta didik untuk berpikir yang akan berguna bagi perkembangan dirinya nanti. Untuk mendapatkan pengetahuan peserta didik harus dapat berperan sebagai pelaku sejarah, yaitu mengambil bagian dari proses mendapatkan ilmu pengetahuan, karena menurut Bruner pengetahuan adalah suatu proses dan bukan suatu produk.

Bruner mengusulkan seharusnya peserta didik belajar dengan terlibat secara aktif (*active learning*) dengan konsep-konsep dan prinsip-prinsip, dimana mereka harus didorong untuk memiliki pengalaman-pengalaman dan melakukan eksperimen-eksperimen yang memungkinkan mereka menemukan sendiri konsep dan

prinsip-prinsip tersebut. *Active learning* merupakan istilah yang menunjukkan kegiatan belajar dimana peserta didik secara mental terlibat dalam suatu tugas. Dalam pandangan teori kognitif, yang menjadi fokus dalam belajar adalah aktivitas mental peserta didik.

Pendekatan model kognitif lebih menekankan arti penting proses internal, mental peserta didik. Pendekatan kognitif dalam proses belajar mengajar dapat membangkitkan *curiosity*, memfasilitasi agar peserta didik menguasai konsep dasar dan prinsip dasar, memfasilitasi agar peserta didik mampu melakukan generalisasi konsep dan prinsip (aktivitas luar kelas), membuat peserta didik mampu mendapatkan kesamaan informasi pengetahuan dengan pengalaman nyata dalam kehidupan. Ditegaskan oleh Mulcahy, R., dkk. (1993), penggunaan pendekatan kognitif dapat meningkatkan kepercayaan dan efisiensi peserta didik dalam menyelesaikan suatu tugas pelajaran. Diantara strategi-strategi mengajar itu terdapat sebuah mengajar berdasarkan strategi kognitif yang relatif masih aktual. Strategi ini bernama *Strategy Program for Effective Learning/Thinking* (SPELT). Strategi ini dirancang dan diujicobakan oleh Robert F. Mulcahy et. al (1991), seorang guru besar yang mengepalai *The Cognitive Education Project* (Proyek Pendidikan Ranah Cipta) Jurusan Psikologi Pendidikan, Universitas Alberta.

Selanjutnya dikatakan oleh Robert F. Mulcahy bahwa sesuai namanya, strategi SPELT dirancang untuk memperbaiki dan meningkatkan keefektifan belajar dan berpikir peserta didik. Secara eksplisit tujuan strategi ini ialah membuat peserta didik menjadi: (1) penuntut ilmu yang aktif sebagai pemikir dan pemecah masalah; (2) penuntut ilmu yang mandiri, memiliki rencana dan strategi sendiri yang efisien dalam mendekati belajar; dan (3) penuntut ilmu yang lebih sadar dan lebih mampu mengendalikan proses berpikirnya sendiri. Kemudian dikatakan lebih lanjut bahwa dalam melaksanakan strategi SPELT, para pendidik (guru) perlu mengikuti tiga macam langkah panjang dan terpisah dalam arti mengambil waktu

yang berbeda dan tetapi berurutan. Langkah-langkah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pengajaran dengan strategi langsung (*direct strategy instruction*)
2. Mengajar untuk menstransfer strategi (*thinking for transfer*)
3. Pembangkitan strategi belajar peserta didik yang luas dan rinci (*generating elaborative strategies*).

Berdasarkan kajian teoritis dan tujuan model SPELT sebagaimana tersebut di atas secara konseptual model ini dapat mengatasi persoalan-persoalan yang selama ini terjadi dalam pembelajaran mata kuliah Psikologi Olahraga. Dengan kata lain model SPELT dalam pengajaran Psikologi Olahraga ditinjau dari segi proses akan berlangsung secara efektif. Karena mahasiswa dituntut untuk dapat belajar secara mandiri dan lebih bermakna. Kondisi ini akan bermuara pada terjadinya peningkatan prestasi belajar mahasiswa.

Cara Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian tindakan (*action research*). Dalam hal ini anggota peneliti melibatkan 1 (satu) dosen pengajar Psikologi Olahraga lain sebagai kolaborator dan sekaligus anggota tim peneliti. Kegiatan yang dilakukan dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa sebagai peserta pembelajaran dengan menggunakan metode pembelajaran kognitif model *Strategy Program for Effective Learning/Thinking* (SPELT). Objek dan Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) yang mengambil mata kuliah Psikologi Olahraga di semester ganjil (semester VII) tahun akademik 2005/2006 berjumlah 35 orang mahasiswa.

Penelitian dilakukan pada perkuliahan efektif mahasiswa Program Studi Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi (PJKR) yang mengambil mata kuliah Psikologi Olahraga di semester ganjil (semester VII) yang berlangsung dari tanggal 21 September 2005 s.d

16 November 2005 atau sebanyak 6 (enam) kali pertemuan/tatap muka.

Prosedur kegiatan dan disain penelitian tindakan kelas yang dilakukan mengacu pada pendapat Kemmis dan Mc. Taggart (1988) yang setiap siklusnya meliputi 4 tahap kegiatan, yaitu: (1) perencanaan; (2) pelaksanaan kegiatan tindakan (3) observasi dan evaluasi; dan (4) refleksi. Adapun rincian kegiatan dan disain untuk setiap siklusnya adalah sebagai berikut:

1. Kegiatan Perencanaan Tindakan, mencakup: (a) Refleksi awal; (b) Mengidentifikasi alternatif pemecahan untuk mengatasi kendala dalam pembelajaran Psikologi Olahraga bagi mahasiswa FIK UNY; (c) Diskusi antara peneliti dan dosen Psikologi Olahraga lain untuk merencanakan proses pembelajaran Psikologi Olahraga dengan model SPELT; (d) Menetapkan dan merumuskan rancangan tindakan.
2. Tahap Pelaksanaan Tindakan. Penelitian dilakukan dalam 2 siklus. Dasar pembagian siklus disesuaikan dengan bobot materi dan permasalahan yang potensial untuk pembelajaran dengan model SPELT; yaitu materi Ruang lingkup Psikologi Olahraga serta Kepribadian Atlet untuk siklus I, dan materi pokok Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga untuk Siklus II. Kegiatan tindakan yang dilakukan dapat dikemukakan sebagai berikut:
Langkah pertama. Peneliti melaksanakan pengajaran dengan strategi langsung (*direct strategy instruction*). *Langkah kedua.* Peneliti mengajar untuk menstransfer strategi (*thinking for transfer*). *Langkah ketiga.* Peneliti membangkitkan strategi belajar mahasiswa yang luas dan rinci (*generating elaborative strategies*); dan *Langkah keempat.* Peneliti menginventarisasi hambatan-hambatan dan membimbing mahasiswa untuk belajar aktif, kemudian menginventarisasi kesulitan-kesulitan yang muncul dalam penggunaan belajar model SPELT dalam kegiatan belajar Psikologi Olahraga pada setiap tahapan dan siklus yang telah dilaluinya.

3. Observasi dan Evaluasi. Kegiatan pengamatan dilakukan secara komprehensif dengan memanfaatkan pedoman pengamatan, serta catatan lapangan.
4. Kegiatan Refleksi. Tim peneliti mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Kegiatan yang dilakukan meliputi: analisis, sintesis, pemaknaan, penjelasan dan penyimpulan data dan informasi yang berhasil dikumpulkan. Hasil yang diperoleh berupa temuan tingkat efektivitas model SPELT yang dirancang dan daftar permasalahan yang muncul dilapangan yang selanjutnya dipakai sebagai dasar untuk melakukan perencanaan ulang.

Instrumen penelitian yang digunakan: (1) soal pre test dan pos test; (2) lembar observasi metode belajar yang dipakai mahasiswa dalam belajar Psikologi Olahraga; dan (3) lembar observasi penilaian aktivitas mahasiswa dalam pembelajaran; (4) lembar observasi penerapan model SPELT oleh mahasiswa dalam belajar Psikologi Olahraga. Jenis data yang diperoleh ada dua yaitu data kuantitatif dan kualitatif yang dikuantitatifkan dengan menggunakan teknik analisis uji t.

Untuk mengetahui peningkatan pencapaian kompetensi belajar Psikologi Olahraga setelah menggunakan model SPELT yaitu dengan cara membandingkan hasil *Pre test* dan *Post Test* dengan menggunakan uji t amatan ulang. Dengan cara ini diketahui besarnya *effect size*. Keberhasilan atau ketuntasan mahasiswa dilihat dari perolehan nilai post test lebih besar dari hasil pre test. Sedangkan untuk mengetahui peningkatan kualitas mahasiswa dalam belajar Psikologi Olahraga yang menjadikan mahasiswa memiliki strategi belajar yang mandiri setelah diberi model SPELT akan dilihat dari dua aspek, yaitu (1) aktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran di kelas; dan (2) perbandingan jumlah total skor tiap butir instrumen yang dijawab oleh mahasiswa sebelum diberi model SPELT dan setelah diberi model SPELT. Analisis data untuk tiap butir dengan

menggunakan skala Likert melalui pemberian skor pada setiap butir angket yang di jawab, Selalu skornya 4, sering = 3, jarang = 2; dan tidak pernah = 1.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Siklus I (pertama)

Langkah yang dilakukan meliputi: 1) Membuat bahan pembelajaran model SPELT, 2) Skenario penerapan model Pembelajaran SPELT; 3) Angket untuk mengungkap strategi belajar mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan model SPELT dan lembar evaluasi *pre test* dan *post test*; 4) Membuat lembar observasi aktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran Psikologi Olahraga; 5) Membuat lembar rekapitulasi hasil penggunaan model SPELT dalam PBM Psikologi Olahraga; 6) Menyiapkan observer untuk penyeragaman persepsi terhadap lembar observasi yang akan digunakan untuk mengamati aktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran Psikologi Olahraga.

Sebagai langkah awal pembelajaran Psikologi Olahraga dilakukan tindakan-tindakan sebagai berikut:

Tatap muka pertama:

Kegiatan di isi dengan memberikan pre test tentang materi pembelajarn/pokok bahasan, untuk mengukur kemampuan awal mahasiswa. Data ini diperlukan untuk mengetahui pemahaman dan hasil belajar mahasiswa tentang materi pembelajaran di akhir kegiatan setelah *pos test*.

Setelah tindakan pre test dilaksanakan, kemudian dilanjutkan pemberian angket/instrumen untuk mengungkap cara/kebiasaan belajar mahasiswa. Data ini diperlukan untuk mengetahui cara/kebiasaan belajar mahasiswa sebelum diberi model SPELT.

Setelah mahasiswa mengisi angket/instrumen mahasiswa diberikan penjelasan skenario penerapan model SPELT. Peneliti menjelaskan skenario penerapan pembelajaran model SPELT. Pada

tahap ini peneliti selain menjelaskan langkah-langkah dan strategi SPELT yang bersifat umum juga: 1) membangkitkan kesadaran mahasiswa bahwa mereka harus memiliki strategi dalam belajar Psikologi Olahraga; 2) menyampaikan dan menjelaskan ragam strategi atau pendekatan dalam belajar; 3) menggambarkan bahwa penggunaan strategi secara sistematis dalam belajar Psikologi Olahraga dapat meningkatkan kualitas belajar.

Mahasiswa diminta memperhatikan, memilih dan harus menerapkan berbagai strategi tersebut dalam belajar Psikologi Olahraga sebagai mana tertuang dalam peraturan pokok perkuliahan Psikologi Olahraga. Sebelum kegiatan tersebut dimulai mahasiswa sudah diberi panduan tentang skenario penerapan pembelajaran model SPELT. Setelah tahapan tersebut di atas selesai dilakukan, selanjutnya peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan skenario pembelajaran.

Tatap muka kedua:

Peneliti mengevaluasi mahasiswa apakah mereka menerapkan strategi belajar tertentu dalam kuliah Psikologi Olahraga. Sebelum itu mahasiswa dibangkitkan kembali kesadarannya bahwa mereka harus memiliki strategi dalam belajar, juga menggambarkan dan menjelaskan kembali bahwa penggunaan strategi secara sistematis dalam belajar dapat meningkatkan kualitas belajar. Di sisi lain observer melakukan pengamatan terhadap proses pembelajaran dan mencatatnya dalam lembar observasi segala aktivitas mahasiswa yang terjadi dalam proses belajar Psikologi Olahraga dalam kelas.

Untuk mengetahui aktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran Psikologi Olahraga di dalam kelas setelah mereka menerapkan belajar dengan model SPELT dilakukan pengamatan oleh dua observer. Setelah melakukan pengumpulan data dengan instrumen observasi, didapatkan data tentang aktivitas mahasiswa dan pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan atau pokok bahasan tentang Ruang Lingkup Psikologi Olahraga dan Kepribadian dalam olahraga dengan hasil sebagai berikut:

- a. Aktivitas kemampuan menjawab serta mengajukan pertanyaan mahasiswa pada Siklus I (pertama). Berdasarkan hasil pengamatan langsung terhadap aktivitas mahasiswa dalam pembelajaran di kelas menunjukkan bahwa kuantitas dan kemampuan menjawab serta mengajukan pertanyaan mahasiswa pada siklus I dengan pokok bahasan Pengertian, Ruang Lingkup Psikologi Olahraga dan Kepribadian dalam Olahraga cukup mengegembirakan dari 35 mahasiswa sebanyak 18 mahasiswa yang melakukan aktivitas baik dalam bentuk pertanyaan maupun jawaban. Lebih rinci dapat di evaluasi bahwa dari 9 yang bertanya seluruh pertanyaannya relevan dengan dengan materi atau pokok bahasan yang diajarkan, dan dari 8 jawaban yang diberikan ada 5 jawan yang kurang tepat.
- b. Hasil Belajar Mahasiswa dalam Siklus I Setelah menggunakan Model SPELT. Hasil belajar mahasiswa dalam pokok bahasan Pengertian, ruang lingkup Psikologi dan Kepribadian dalam Olahraga diperoleh dengan membandingkan antara perolehan rerata skor pre test dengan pos test Psikologi Olahraga. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan analisis statistik uji t amatan ulangan (*paired sample statistics*) diperoleh hasil sebagaimana tertera di bawah ini.

Tabel 1.
Perbandingan Skor *Pre test* dan *Pos test* Pokok Bahasan Pengertian dan Ruang Lingkup Psikologi Olahraga dan Kepribadian dalam Olahraga

Data yang dibandingkan	Rerata Skor	Sdt. Deviation	db	to	tt 5%
<i>Pre test</i>	41,71	14.243	68	8,884	1.990
<i>Pos test</i>	68,00	15.492			
<i>Effect Size</i>	26.29				

Berdasarkan data tersebut menunjukkan hasil perhitungan atau $t_{\text{observasi}} (t_o) = 8.884$ lebih besar daripada $t_{\text{tabel}} = 1,990$ pada taraf signifikansi 5% (tt 5%). Dengan demikian berdasarkan bukti empirik yang diperoleh di lapangan terdapat perbedaan yang signifikan skor hasil Pre test dengan Post, skor Post Test lebih besar dari skor Pre test. Ini berarti terdapat peningkatan hasil belajar mahasiswa setelah mereka menggunakan cara atau model SPELT dalam belajar Psikologi Olahraga.

c. Cara Belajar Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Menggunakan Model SPELT

Untuk mengetahui peningkatan kualitas mahasiswa dalam belajar Psikologi Olahraga yang menjadikan mahasiswa memiliki strategi belajar mandiri setelah diberi model SPELT dilihat dari hasil perbandingan jumlah total skor instrumen cara belajar waktu belajar sebelum diberi model SPELT dan setelah diberi model SPELT. Hasil analisis statistik di bawah ini menunjukkan perbandingan cara belajar tersebut.

Tabel 2.
Perbandingan Cara Belajar Mahasiswa Sebelum dan Setelah Menggunakan Model SPELT

Cara Belajar/Penggunaan Waktu Belajar	Rerata Skor	Sdt. Deviation	db	to	tt 5%
Sebelum Menggunakan Model SPELT	16,06	2.376	68	6,479	1.990
Setelah Menggunakan Model SPELT	18,97	2.007			

Berdasarkan data tersebut menunjukkan hasil perhitungan atau $t_{\text{observasi}} (t_o) = 6,479$ lebih besar daripada $t_{\text{tabel}} = 1,990$ pada taraf signifikansi 5% (tt 5%). Dengan demikian berdasarkan bukti empirik yang diperoleh di lapangan terdapat perbedaan yang signifikan skor hasil belajar sebelum menggunakan cara atau model SPELT dibandingkan dengan skor hasil belajar setelah menggunakan cara atau model SPELT. Ini berarti terdapat peningkatan hasil belajar mahasiswa setelah mereka menggunakan cara atau model SPELT dalam belajar Psikologi Olahraga.

d. Catatan Kejadian Khusus Selama Kegiatan Pembelajaran

Data deskriptif tentang hal-hal khusus yang terjadi dan teramati selama kegiatan pembelajaran siklus I (pertama) antara: mahasiswa lebih sungguh-sungguh, bersemangat dan lebih kritis dalam mengikuti kuliah; mahasiswa nampak lebih siap dalam mengikuti pelajaran. Meskipun demikian ada beberapa mahasiswa yang masih kurang tepat dalam menjelaskan atau menjawab pertanyaan.

Refleksi

a. Hasil Belajar Mahasiswa dalam Pokok Bahasan yang diberikan dalam Siklus I Setelah menggunakan Model SPELT

Berdasarkan data dari perbandingan hasil *pre test* dan *post test* dapat disimpulkan bahwa semua mahasiswa cenderung mengalami peningkatan skor. Dengan kata lain hasil *post test* lebih baik dari pada hasil *pre test*. Rata-rata nilai *post test* adalah 68.00. Hal ini menunjukkan semua mahasiswa memperoleh nilai di atas C. Bila nilai rata-rata ini dijadikan patokan ketuntasan belajar artinya semua mahasiswa telah tuntas dalam belajarnya. Jadi secara klasikalpun telah tuntas belajar.

b. Cara Belajar Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Menggunakan Model SPELT

Berdasarkan hasil observasi kemampuan menjawab dan bertanya serta data deskriptif tentang hal-hal khusus yang terjadi dan teramati selama kegiatan pembelajaran siklus I (pertama) menunjukkan bahwa mahasiswa dinamis dalam bertanya dan menjawab pertanyaan serta lebih siap dalam mengikuti perkuliahan dan penuh kesungguhan. Ini semua merupakan indikator bahwa proses belajar dapat berlangsung dengan baik, karena telah terjadi komunikasi dua arah antara dosen dan mahasiswa. Berarti telah terjadi perubahan pola belajar mahasiswa ke arah yang positif.

Berdasarkan realitas data tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa setelah menerapkan pendekatan model SPELT telah terjadi peningkatan kualitas cara belajar mereka. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran di kelas dan perbandingan cara belajar sebelum dan sesudah menerapkan pendekatan belajar model SPELT. Ternyata setelah menerapkan pendekatan model SPELT cara belajar mahasiswa lebih baik dibandingkan sebelum menerapkan model SPELT.

2. Siklus II (Kedua)

a. Membuat skenario pembelajaran model SPELT.

Materi yang dibahas pada siklus II, yaitu pokok bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga. Skenario tetap direncanakan dalam bentuk pendekatan model SPELT yang lebih terarah. Bentuk kegiatan pembelajaran direncanakan lebih dipersiapkan dengan penekanan kepada mahasiswa untuk menerapkan pendekatan model SPELT dalam belajar pokok bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga, sehingga kemampuan yang belum muncul secara optimal

pada siklus I seperti kemampuan menjawab pertanyaan dari mahasiswa yang masih kurang menjadi optimal. Juga pada siklus II ini direncanakan untuk lebih mempertajam pemahaman dan meningkatkan kualitas proses belajar mahasiswa. Pemahaman yang dipertajam antara lain penguasaan tentang pokok bahasan yang dipelajari. Peningkatan kualitas proses belajar ditekankan pada peningkatan kemampuan menjawab pertanyaan. Kegiatan dilaksanakan dalam 3 (tiga) kali pertemuan.

- b. Membuat kuis dalam bentuk pertanyaan tentang pokok bahasan yang akan diajarkan.
- c. Membuat lembar observasi aktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran Psikologi Olahraga.
- d. Memuat lembar angket/instrumen data strategi belajar mahasiswa sebelum dan setelah diberi model SPELT.
- e. Membuat lembar rekapitulasi hasil penggunaan model SPELT dalam PBM Psikologi Olahraga
- f. Menyiapkan observer untuk penyeragaman persepsi terhadap lembar observasi yang akan digunakan untuk mengamati aktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran Psikologi Olahraga.

Kegiatan Pelaksanaan Tindakan

Kegiatan pembelajaran pada Siklus II (kedua) sesuai dengan alokasi waktu yang direncanakan. Tatap muka I / jam I (1 X 50 menit), dilaksanakan dengan kegiatan *pre test* (tertulis) dan pemberian kuis dalam bentuk pertanyaan lisan tentang materi yang telah diajarkan dan materi yang akan diajarkan. Setelah tindakan *pre test* dan kuis dilaksanakan, kemudian dilanjutkan pemberian angket/instrumen untuk mengungkap cara/kebiasaan belajar mahasiswa. Data ini diperlukan untuk mengecek kembali konsistensi cara/kebiasaan belajar mahasiswa dalam melaksanakan model SPELT.

Setelah mahasiswa mengisi angket/instrumen mahasiswa diberikan penjelasan skenario penerapan model SPELT. Pada tahap ini peneliti selain menjelaskan langkah-langkah dan strategi SPELT yang bersifat umum juga: a) membangkitkan kembali kesadaran mahasiswa bahwa mereka harus memiliki strategi dalam belajar pokok bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga; b) menyampaikan dan menjelaskan kembali ragam strategi atau pendekatan dalam belajar; c) menggambarkan bahwa penggunaan strategi secara sistematis dalam belajar materi Psikologi Olahraga dapat meningkatkan kualitas belajar. Mahasiswa diminta memperhatikan, memilih dan harus tetap konsisten menerapkan berbagai strategi tersebut dalam belajar pokok bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga. Setelah tahapan tersebut di atas selesai dilakukan, selanjutnya dosen/peneliti melaksanakan kegiatan pembelajaran dengan pokok bahasan Motivasi Olahraga.

Siklus II (kedua) tatap muka kedua. Pokok bahasan yang disampaikan masih sama dengan pertemuan pertama yaitu Motivasi dalam Olahraga. Sebelum pelajaran dimulai mahasiswa diberi kuis dalam bentuk pertanyaan tentang materi yang telah diajarkan atau materi yang akan diajarkan. Peneliti mengevaluasi apakah mahasiswa menerapkan strategi belajar tertentu dalam kuliah Psikologi Olahraga. Sebelum itu mahasiswa dibangkitkan kembali kesadarannya bahwa mereka harus memiliki strategi dalam belajar, juga menggambarkan dan menjelaskan kembali bahwa penggunaan strategi secara sistematis dalam belajar dapat meningkatkan kualitas belajar.

Siklus II (kedua) tatap muka ketiga. Pokok bahasan yang disampaikan adalah Efikasi Diri dalam Olahraga. Sebelum pelajaran dimulai mahasiswa diberi kuis dalam bentuk pertanyaan tentang materi yang telah diajarkan atau materi yang akan diajarkan. Peneliti mengevaluasi apakah mahasiswa menerapkan strategi belajar tertentu dalam kuliah Psikologi Olahraga. Sebelum itu mahasiswa dibangkitkan kembali kesadarannya bahwa mereka harus memiliki

strategi dalam belajar, juga menggambarkan dan menjelaskan kembali bahwa penggunaan strategi secara sistematis dalam belajar dapat meningkatkan kualitas belajar. Menjelang tatap muka berakhir mahasiswa diminta mengisi instrumen/angket penelitian tentang cara atau penggunaan waktu belajar mahasiswa setelah menggunakan pendekatan belajar model SPELT.

Pengamatan

Untuk mengetahui aktivitas mahasiswa dalam proses pembelajaran yang berlangsung dalam siklus II setelah mereka menerapkan belajar dengan model SPELT dilakukan pengamatan oleh dua observer. Setelah melakukan pengumpulan data dengan instrumen observasi, didapatkan data tentang aktivitas mahasiswa dan pemahaman mahasiswa terhadap materi perkuliahan atau pokok bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga dengan hasil sebagai berikut:

- a. Aktivitas kemampuan menjawab serta mengajukan pertanyaan mahasiswa pada Siklus II (kedua)

Berdasarkan hasil pengamatan langsung terhadap aktivitas mahasiswa dalam pembelajaran di kelas menunjukkan bahwa kuantitas dan kemampuan menjawab serta mengajukan pertanyaan mahasiswa pada siklus II dengan pokok bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga mengalami peningkatan dilihat dari segi kuantitas maupun kualitas pertanyaan dan jawaban yang diberikan mahasiswa. Dari 35 mahasiswa sebanyak 22 mahasiswa yang melakukan aktivitas baik dalam bentuk pertanyaan maupun jawaban. Lebih rinci dapat di evaluasi bahwa dari 11 mahasiswa yang bertanya hanya 1 (satu) pertanyaan kurang relevan dengan materi atau pokok bahasan yang diajarkan, dan dari 10 jawaban yang diberikan hanya 1 jawaban yang kurang tepat.

Aktivitas mahasiswa yang diamati dalam proses belajar mengajar Psikologi Olahraga di kelas menyangkut pertanyaan terhadap pokok bahasan yang diajarkan. Sedangkan jawaban yang dimaksud adalah baik jawaban atas pertanyaan dosen maupun atas pertanyaan mahasiswa kepada dosen, namun sebelum dosen menjawab terlebih dahulu ditawarkan kepada mahasiswa untuk menjawab pertanyaan tersebut.

b. Hasil Belajar Mahasiswa dalam Pokok Bahasan yang diberikan dalam Siklus II Setelah menggunakan Model SPELT

Hasil belajar mahasiswa dalam pokok bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga diperoleh dengan membandingkan antara perolehan rerata skor *pre test* dengan *pos test* pada pokok bahasan ini. Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan analisis statistik uji t amatan ulangan (*paired sample statistics*) diperoleh hasil sebagaimana tertera di bawah ini.

Tabel 3.
Perbandingan Skor *Pre test* dan *Pos test* Pokok Bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga

Data yang dibandingkan	Rerata Skor	Sdt. Deviation	db	to	tt 5%
Pre test	60.09	13.531	68	6.569	1.990
Pos test	73.49	10.030			
Effect Size	13.40				

Berdasarkan data tersebut menunjukkan hasil perhitungan atau $t_{\text{observasi}} (to) = 6.569$ lebih besar daripada $t_{\text{tabel}} = 1,990$ pada taraf signifikansi 5% (tt 5%). Dengan demikian berdasarkan bukti empirik yang diperoleh di lapangan terdapat perbedaan yang signifikan skor *pre test* dan *pos test*. Skor *pos*

test lebih tinggi dari pada skor *pre test*. Ini berarti terdapat peningkatan hasil belajar (pemahaman) mahasiswa setelah mereka mengikuti proses pembelajaran dalam pokok bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga.

c. Cara Belajar Penggunaan Waktu Belajar Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Menggunakan Model SPELT

Untuk mengetahui peningkatan kualitas mahasiswa dalam belajar Psikologi Olahraga yang menjadikan mahasiswa memiliki strategi belajar mandiri setelah diberi model SPELT akan dilihat dari hasil perbandingan jumlah total skor instrumen cara belajar/penggunaan waktu belajar sebelum diberi model SPELT dan setelah diberi model SPELT. Hasil analisis statistik di bawah ini menunjukkan perbandingan cara belajar tersebut.

Tabel 4.
Perbandingan Cara Belajar/Penggunaan Waktu Belajar Mahasiswa sebelum dan setelah menggunakan Model SPELT

Cara Belajar/Penggunaan Waktu Belajar	Rerata Skor	Sdt. Deviation	db	to	tt 5%
Sebelum Menggunakan Model SPELT	16,06	2.376	68	6.479	1.990
Setelah Menggunakan Model SPELT	18,97	2.007			

Berdasarkan data tersebut menunjukkan hasil perhitungan atau $t_{\text{observasi}} (to) = 6.479$ lebih besar daripada $t_{\text{tabel}} = 1,990$ pada taraf signifikansi 5% (tt 5%). Dengan demikian berdasarkan bukti empirik yang diperoleh di lapangan terdapat perbedaan yang signifikan skor cara belajar/penggunaan waktu belajar mahasiswa sebelum menggunakan model SPELT dibandingkan dengan skor setelah menggunakan model

SPELT. Setelah menggunakan model SPELT skor cara belajar/penggunaan waktu belajar mahasiswa lebih tinggi. Ini berarti terdapat peningkatan cara belajar/penggunaan waktu belajar mahasiswa setelah menggunakan model SPELT dalam belajar mata kuliah Psikologi Olahraga.

d. Catatan Kejadian Khusus Selama Kegiatan Pembelajaran

Data deskriptif tentang hal-hal khusus yang terjadi dan teramati selama kegiatan pembelajaran siklus II antara lain: mahasiswa lebih sungguh-sungguh, dan lebih tepat dalam menjawab pertanyaan; mahasiswa nampak lebih siap dalam mengikuti kuliah dan lebih semangat.

Refleksi

a. Hasil Belajar Mahasiswa dalam Pokok Bahasan yang Diberikan dalam Siklus II Setelah menggunakan Model SPELT

Berdasarkan data dari perbandingan hasil pre test dan post test dapat disimpulkan bahwa semua mahasiswa cenderung mengalami peningkatan skor. Dengan kata lain hasil post test lebih baik dari pada hasil pre test. Rata-rata nilai post test adalah 73.49. Hal ini menunjukkan semua mahasiswa memperoleh nilai rata-rata Baik (B). Keadaan ini lebih baik jika dibandingkan dengan hasil post tes pada siklus pertama. Bila nilai rata-rata ini dijadikan patokan ketuntasan belajar artinya semua mahasiswa telah tuntas dalam belajarnya. Jadi secara klasikalpun telah tuntas belajar.

Bila dilihat dari *effect size* yang cukup besar, maka dapat dikatakan bahwa peningkatan hasil belajar mahasiswa pada siklus II dengan menerapkan pendekatan model SPELT menyakinkan dan sangat bermakna.

Keberhasilan dalam memahami pokok bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga tersebut sekali lagi lebih

menegaskan bahwa pendekatan belajar dengan model SPELT dapat dipraktekan dengan baik oleh mahasiswa sehingga pemahaman dan hasil belajar mahasiswa meningkat.

b. Cara Belajar Mahasiswa Sebelum dan Sesudah Menggunakan Model SPELT

Berdasarkan hasil observasi kemampuan menjawab dan bertanya serta data deskriptif tentang hal-hal khusus yang terjadi dan teramati selama kegiatan pembelajaran siklus II (kedua) menunjukkan bahwa mahasiswa dinamis dalam bertanya dan menjawab pertanyaan serta lebih siap dalam mengikuti perkuliahan dan penuh kesungguhan. Ini semua merupakan indikator bahwa proses belajar dapat berlangsung dengan baik. Dari realitas tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa setelah menerapkan pendekatan model SPELT terjadi peningkatan kualitas cara belajar mereka. Artinya mahasiswa dalam belajar mata kuliah dengan pokok bahasan Motivasi dan Efikasi Diri dalam Olahraga telah mengalami perubahan dan memiliki strategi belajar yang mandiri.

Berdasarkan gambaran tentang hasil observasi terhadap aktivitas mahasiswa di kelas yang dicirikan dengan kuantitas dan kualitas pertanyaan dan jawaban yang mereka berikan, dan pemahaman (hasil belajar) mahasiswa yang diindikasikan adanya peningkatan pada nilai post test serta cara belajar/penggunaan waktu belajar baik yang terjadi pada siklus I maupun siklus II, mengandung makna bahwa pendekatan belajar model SPELT yang diterapkan oleh mahasiswa mampu meningkatkan hasil belajar mereka.

Kondisi yang terjadi sebagaimana tersebut di atas meskipun tidak persis sesuai dengan tujuan ideal yang diharapkan dari penerapan model SPELT, tapi setidaknya pendapat Robert F. Mulcahy tentang pendekatan model SPELT yang dirancang untuk memper-

baik dan meningkatkan keefektifan belajar dan berpikir peserta didik dapat dikatakan cukup berhasil diterapkan dalam pembelajaran Psikologi Olahraga. Lebih lanjut dikatakan olehnya bahwa secara eksplisit tujuan strategi ini ialah membuat peserta didik menjadi: (1) penuntut ilmu yang aktif sebagai pemikir dan pemecah masalah; (2) penuntut ilmu yang mandiri, memiliki rencana dan strategi sendiri yang efisien dalam mendekati belajar; dan (3) penuntut ilmu yang lebih sadar dan lebih mampu mengendalikan proses berpikirnya sendiri. Kemandirian belajar mahasiswa yang diperoleh dari perbandingan cara belajar sebelum menggunakan model SPELT dan setelah menggunakan model SPELT menunjukkan ada perbedaan bahwa setelah menggunakan model SPELT selain dapat meningkatkan hasil belajar juga meningkat kemandiriannya. Ini juga membuktikan model pembelajaran SPELT telah membentuk kemandirian belajar mahasiswa.

Selama kegiatan pembelajaran siklus I dan siklus II berlangsung, terjadi perubahan situasi belajar di kelas. Hal ini nampak dari situasi sikap mahasiswa, yaitu mereka menjadi lebih mandiri dalam belajar, penuh semangat, dinamis, dan tidak ada yang mengantuk. Memperhatikan situasi belajar tersebut, terdapat kecenderungan perubahan sikap yang terjadi pada mahasiswa sebagai objek belajar menjadi subjek belajar dengan aktivitas yang tinggi.

Kesimpulan

Pembelajaran Psikologi Olahraga dengan menggunakan Pendekatan model SPELT dengan langkah-langkah: (a). membangkitkan kesadaran mahasiswa bahwa mereka harus memiliki strategi dalam belajar; (b). menyampaikan dan menjelaskan kembali ragam strategi atau pendekatan dalam belajar; (c). menggambarkan bahwa penggunaan strategi secara sistematis dalam belajar meningkatkan kualitas belajar. Melalui penerapan model SPELT dengan langkah-langkah tersebut ternyata dapat disimpulkan bahwa:

1. terjadi peningkatan dalam pencapaian kompetensi belajar mahasiswa yang ditandai dengan meningkatnya hasil belajar mahasiswa; dan
2. telah terjadi peningkatan kualitas proses pembelajaran matakuliah Psikologi Olahraga yang ditandai oleh sikap mahasiswa yang apresiatif, partisipatif, dan menyenangkan mahasiswa dan telah terjadi kemandirian pada mahasiswa untuk belajar Psikologi Olahraga.

Saran

Para pendidik harus pandai memilih materi pelajaran yang cocok dengan pendekatan model SPELT karena tidak semua materi pelajaran cocok untuk menggunakan pendekatan ini. Namun demikian alangkah baiknya pendekatan ini dapat diteliti lebih lanjut untuk pelajaran-pelajaran lain yang pelaksanaannya menggunakan metode ceramah, dan ceramah campuran.

Daftar Pustaka

- Adnan, M. (1990). "Pembinaan PBM sebagai prioritas". *Mimbar Pendidikan* No. 2 Tahun IX. Bandung: University Press IKIP Bandung.
- Anshel, M.H., (1990). *Psychology sport from theory to practice*. Scottsdale Arizona: Gorsuch Scarisbrick Publishers.
- Bereiter, C., & Scardamalia, M. (1987). *The psychology of written composition*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Brown, A. L. (1984). Reciprocal thinking of comprehension- fostering and monitoring activities. *Cognition and Instruction*, 1 (2), 117-175.
- Bruner, J. (1966). *Studies in cognitive growth: A collaboration at the Center for Cognitive Studies*. New York: Wiley & Sons.

Pembelajaran Model "SPELT" untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa dalam Mata Kuliah Psikologi Olahraga

- Elliot, J., (1991). *Action research and educational change*. Milton Keynes: Open University Press.
- Haag, Herbert., (1994). *Theoretical foundation of sport science as a scientific discipline contribution to a philosophy (meta-theory) of sport science*. Fedral Republic of Germany: Verlag Karl Hofmann Schondorf.
- Kemmis, S. & McTaggart, R. (1988). *The action research planner*, (3rd ed). Victoria: Deakin University.
- Mulcahy, Robert *et.al.* (1991). "Cognitive strategy-based instruction", dalam Biggs, John B. (editor), *Thinking for learning the view from cognitive psychology*. Hawthorn: The Australian Council for Educational Research Ltd.
- Mulcahy, R., Marfo, K., Peat, D., & Andrews, J. (1993). *Strategies program for effective learning and thinking: A teachers manual*. Edmonton: University of Alberta.
- Palincsar, Mulcahy, R., Marfo, K., Peat, D., & Andrews, J. (1993). *Strategies program for effective learning and thinking: A teachers manual*. Edmonton: University of Alberta.
- Rosenshine, B. (1996). "Thinking students to generate questions: A review of the intervention studies". *Review of Educational Research*, 66, 181-221.
- Rusli Lutan. (1997). *Manusia dan olahraga*. Bandung: ITB
- Sardiman, A.M., (1996). *Interaksi dan motivasi belajar mengajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Wardiman Djojonegoro. (1995). "Visi dan strategi pembangunan pendidikan untuk tahun 2020 tuntutan terhadap kualitas". *Mimbar Pendidikan* No.4 Tahun XIV. Bandung: University Press IKIP Bandung.