



EFEKTIVITAS GAYA MENGAJAR *SELF-CHECK* DALAM PENINGKATAN HASIL BELAJAR PENDIDIKAN JASMANI

Ulma Erdilanita¹, Dinda Arisetya Purwadi²

Universitas Negeri Malang

E-mail: erdilanitulma@gmail.com¹, dindaarisetya@gmail.com²

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v7i2.2059>

ABSTRAK

Kualitas pembelajaran dan gaya mengajar guru di sekolah berperan penting dalam keberlangsungan suatu pembelajaran. Gaya mengajar guru yang cenderung monoton memiliki dampak yang tidak baik dalam proses pembelajaran. Tujuan dari artikel ini adalah untuk memaparkan kajian isi jurnal publikasi dari beberapa hasil penelitian yang difokuskan pada gaya mengajar *self-check* dalam peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani. Metode penelitian yang digunakan adalah *literature review* dengan menggunakan database *google scholar*. Dengan kata kunci penerapan gaya mengajar *self-check* dalam peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani. Artikel yang dianalisis terbit sejak tahun 2013 sampai dengan 2022, menggunakan kriteria inklusi sebagai berikut: jurnal nasional maupun internasional, artikel minimal 10 tahun terakhir, populasi/sampel/subjek penelitian adalah siswa disekolah. Artikel yang dikaji berjumlah 13 artikel dari jurnal internasional dan nasional. Hasil dari 13 artikel yang di *review* menunjukkan bahwa gaya mengajar *self-check* berpengaruh positif terhadap perubahan motivasi intrinsik, kepuasan pribadi, dan kebutuhan diri serta peningkatan orientasi penguasaan, tujuan, proses metakognitif, minat, kepercayaan diri, dan semangat belajar pendidikan jasmani. Kesimpulan dari 13 artikel yang *dirivew* menunjukkan bahwa gaya mengajar *self-check* dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dalam pendidikan jasmani.

Kata Kunci: *Efektivitas, Self-check, Pendidikan Jasmani*

PENDAHULUAN

Pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah diselenggarakan untuk menumbuhkan potensi diri, mengingat perubahan-perubahan dari segi fisik, mental, moral, sosial, cita rasa, dekat dengan rumah, keilmuan, dan sudut kesejahteraan. Pendidikan jasmani merupakan pembelajaran aktivitas jasmani untuk mengembangkan aspek gerak, pengetahuan, kesehatan, dan perilaku sportivitas (Sinulingga, 2018). Selain aspek-aspek tersebut, pendidikan jasmani juga siap untuk membangun perkembangan dan kemajuan bidang psikomotor, mental, dan emosional siswa (Syahrudin & Suyuti, 2016; Aris, 2016). Keberlanjutan dan kualitas pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah dapat dipengaruhi oleh kapasitas pendidik untuk menyampaikan materi pembelajaran. Gaya mengajar guru pendidikan jasmani

juga mampu memotivasi siswa untuk lebih aktif mengikuti pembelajaran (Junaidi, 2016).

Kurangnya inovasi gaya mengajar guru dan minimnya sarana prasarana ketika melakukan pengajaran berdampak terhadap motivasi belajar siswa. Guru harus mampu membuat strategi pembelajaran guna mencapai tujuan/target sesuai dengan kurikulum yang berlaku. Gaya mengajar guru pendidikan jasmani cenderung monoton dan tidak memberikan kriteria pencapaian teknik bermain yang baik bagi siswa (Putra, 2018). Keberhasilan proses pembelajaran juga dipengaruhi oleh kedisiplinan siswa (Rahmad, 2019). Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan dalam pelatihan atau proses pembelajaran dapat diperoleh dari gaya mengajar yang dilakukan (Saptono, 2013).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dapat berpedoman pada



prinsip gaya mengajar, peraturan yang disepakati, kondisi lingkungan, dan dukungan peralatan. Keempat komponen tersebut saling terkait, namun kuncinya terletak pada gaya mengajar guru (Pratiwindyo, 2019).

Pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dapat berpedoman pada prinsip gaya mengajar, peraturan yang disepakati, kondisi lingkungan, dan dukungan peralatan. Keempat komponen tersebut saling terkait, namun kuncinya terletak pada gaya mengajar guru (Pratiwindyo, 2019). Gaya mengajar dapat dibagi menjadi gaya mengajar langsung dan tidak langsung (Mosston & Ashworth, 2008). Gaya mengajar langsung menitikberatkan pada peran aktif guru yang terbagi menjadi metode perintah, metode praktik, metode timbal balik, metode pemeriksaan diri, dan metode inklusi. Sementara gaya belajar melingkar menggabungkan strategi pengungkapan terarah, teknik bergabung, strategi penyelidikan, dan teknik penciptaan yang berbeda.

Tinjauan ini membahas tentang *self-check* dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Self-check* adalah gaya belajar yang menuntut siswa untuk menilai dirinya sendiri sesuai dengan kriteria perbaikan yang telah ditentukan, sehingga siswa dapat belajar menilai secara objektif penampilannya dalam menerima keterbatasan atau mengambil keputusan baru setelah belajar. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, gaya mengajar *self-check* memberikan nilai sportivitas, tanggung jawab, dan kejujuran kepada siswa dalam menilai keterampilan gerak. Gaya mengajar *self-check* meningkatkan motivasi dan orientasi tujuan siswa, motivasi intrinsik dan aktivitas metakognitif selain itu membantu siswa untuk mengaktifkan dua proses inti dari sistem pengaturan diri, yaitu pemantauan diri dan perencanaan (Papaioannou et al., 2012).

Melalui penggunaan lembar kriteria, siswa diminta untuk memantau diri mereka sendiri, untuk menganalisis kinerja mereka dan untuk memutuskan tentang kebenaran tindakan mereka. Kemudian, dengan menerapkan informasi ini, mereka diminta

untuk menetapkan tujuan proses baru atau menetapkan kembali untuk peningkatan kinerja motorik mereka pada uji coba berikutnya. Melalui prosedur ini siswa menyelesaikan tiga fase belajar mandiri (pemikiran ke depan, kinerja, refleksi diri) (Papaioannou et al., 2012). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa gaya mengajar *self-check* dapat memberikan perubahan dalam peningkatan keterampilan gerak, seperti perubahan teknik menembak dalam bola voli (Akhbar, 2019; Harahap et al., 2020). Selain itu, gaya mengajar *self-check* juga mampu memberikan intervensi terhadap kondisi psikologis siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Papaioannou et al., 2012; Pitsi et al., 2015).

Penelitian dengan menggunakan model *literature review* menjadi penting karena terdapat sejumlah studi lapangan yang telah membuktikan adanya intervensi, sehingga penelitian dengan model ini dapat mengumpulkan studi pemeriksaan yang berbeda untuk menggarisbawahi penemuan yang signifikan dan menggabungkannya menjadi satu ujung agen. Banyak penelitian tentang intervensi gaya mengajar *self-check* telah dilakukan. Perlu dilakukan studi *review* untuk menemukan temuan penting dari penelitian-penelitian sebelumnya tersebut. Selain itu, hasil kajian *review* ini dapat dijadikan panutan bagi guru pendidikan jasmani yang menerapkan gaya mengajar *self-check*.

METODE

Penelitian ini adalah *literature review* menggunakan prosedur Machi dan Mcevoy (Leitner et al., 2017). *Database* yang digunakan adalah *google scholar* dengan kata kunci "gaya mengajar *self-check* dalam peningkatan hasil belajar pendidikan jasmani" yang difokuskan dengan "*self-check*" dan "pendidikan jasmani". Batasan waktu ditentukan dari tahun 2013-2022. Kriteria inklusi yang digunakan adalah jurnal nasional maupun internasional, artikel minimal 10 tahun terakhir, topik utama artikel yang membahas tentang penerapan gaya mengajar *self-check* dalam pembelajaran pendidikan jasmani, populasi/sampel/subjek penelitian adalah siswa di sekolah.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Proses *review* dilakukan terhadap 9 artikel nasional dan 4 artikel internasional menggunakan kata kunci “*self-ceck*” dan “pendidikan jasmani”. *Riview* dilakukan

berdasarkan nama pengarang dan tahun, metode penelitian, sampel, kelompok umur, intervensi, hingga temuan penelitiannya. Berikut tinjauan jurnal yang telah dilakukan *review*.

Tabel 1. Tinjauan Jurnal

No.	Authors /tahun	Metode	Sampel	Kelompok Umur	Intervensi	Temuan Penelitian
1	(Harahap et al., 2020)	Eksperimen	SMP	14-16 tahun	Gaya mengajar <i>self-check</i> dan <i>guided discovery style</i> dalam hasil belajar <i>shooting</i> pada materi sepak bola	Gaya mengajar <i>self-check</i> lebih unggul daripada gaya <i>guided discovery</i> pada hasil belajar menembak pada materi sepak bola pada siswa yang memiliki rasa percaya diri tinggi.
2	(Riko Aldi Saputro, 2019)	PTK	SMP kelas VII	14 tahun	Gaya mengajar <i>self-check</i> untuk meningkatkan hasil belajar <i>passing chest pass</i> bola basket	Gaya mengajar <i>self-check</i> dapat mengembangkan hasil belajar <i>passing chest pass</i> siswa kelas VII.
3	(Papaioannou et al., 2012)	Eksperimen	SD kelas 6	11 tahun	Penerapan gaya <i>self-check</i> pada peningkatan motivasi intrinsik dan regulasi metakognitif dikelas Pendidikan Jasmani	Hasil mengungkapkan interaksi yang signifikan antara kelompok dan pengukuran. Siswa dalam kelompok gaya <i>self-check</i> mendapat skor lebih tinggi yang berorientasi pada penguasaan, tujuan penguasaan, motivasi intrinsik dan proses metakognitif. Hasil ini menggarisbawahi pentingnya menggunakan gaya pengajaran yang meningkatkan peluang untuk pemrosesan kognitif yang mendalam dan mempromosikan tujuan penguasaan yang berorientasi pada penguasaan.



4	(Suhendri, 2017)	Pre-experimental	SMA kelas X	17 tahun	Gaya mengajar <i>self-check</i> dalam pembelajaran permainan sepak bola untuk meningkatkan hasil belajar dan percaya diri	Gaya mengajar <i>self-check</i> berpengaruh terhadap peningkatan hasil belajar dan kepercayaan diri siswa kelas X
5	(Sugih Darmawan, 2019)	PTK	SD kelas III	8 tahun	Gaya mengajar <i>self-check</i> dalam pembelajaran aktivitas pola gerak dasar	Dari akibat pengujian persepsi awal hingga siklus 2 (kegiatan 2), cenderung dipastikan bahwa penggunaan gaya <i>self-check</i> (periksa diri) dapat membangun aksi desain pengembangan esensial siswa dalam pembelajaran jasmani.
6	(Kolovelonis & Goudas, 2012)	Eksperimen	SD kelas 5 dan 6	11-12 tahun	Keakuratan pencatatan kriteria oleh siswa pada saat mengerjakan tugas menggunakan gaya <i>self-check</i> dalam Pendidikan jasmani	Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa cukup akurat dalam merekam rekan dan diri dengan kecenderungan untuk melebih-lebihkan kinerja mereka.
7	(Kolovelonis et al., 2011)	Eksperimen	SD kelas 5 dan 6	11-12 tahun	Gaya <i>reciprocal</i> dan <i>self-check</i> pada kinerja murid	Hasil ini menunjukkan bahwa gaya <i>self-check</i> efektif dalam meningkatkan kinerja murid dalam melakukan operan dada bola basket dan variabel psikososial terkait dalam satu sesi pendidikan jasmani.
8	(Asrul, 2018)	Eksperimen	SMA kelas XI	17-18 tahun	Gaya mengajar <i>self-check</i> dan inklusi terhadap hasil belajar <i>shooting</i> permainan sepak bola	Gaya mengajar <i>self-check</i> memberikan pengaruh dalam peningkatan kemampuan <i>shooting</i> dalam permainan sepak bola siswa kelas XI
9	(Antoni, 2015)	Eksperimen semu	SMP	14-16 tahun	Gaya <i>self check</i> dan gaya <i>convergent discovery</i> terhadap keterampilan <i>smash</i> bulutangkis	Gaya <i>self check</i> memberikan pengaruh yang signifikan dalam peningkatan keterampilan <i>smash</i> pemain bulutangkis



10	(Theodosiou et al., 2016)	Eksperimental	SD kelas 5 dan 6	11-12 tahun	Gaya mengajar <i>self-check</i> dan <i>reciprocal</i> dalam pendidikan jasmani	Penggunaan gaya mengajar <i>self-check</i> lebih berpengaruh positif terhadap kesenangan, minat, dan usaha peserta didik selama pembelajaran pendidikan jasmani.
11	(Halim et al., 2019)	Eksperimen	SMP kelas 8	14 tahun	Gaya mengajar <i>self-check</i> dan resiprokal dalam kemampuan smash bola voli: Studi eksperimental tentang gaya mengajar dan kemampuan motorik	Gaya mengajar <i>self-check</i> memiliki pengaruh yang lebih baik dibanding dengan gaya mengajar resiprokal untuk meningkatkan hasil belajar keterampilan smash permainan bola voli
12	(Cahya, 2019)	Eksperimen	SMP	14-16 tahun	Gaya mengajar <i>command</i> dan <i>self-check</i> terhadap penerapan pola taktik paralel permainan futsal	Gaya mengajar <i>self-check</i> lebih efektif dibandingkan gaya mengajar <i>command</i> dalam penerapan pola taktik paralel permainan futsal
13	(Narbito, 2018)	Eksperimen	SMA kelas XI	17-18 tahun	Gaya mengajar (<i>feedback</i> dan <i>self-check</i>) terhadap biomekanika gerak lompat jauh gaya jongkok	Pengaruh gaya mengajar <i>self-check</i> lebih besar daripada gaya mengajar <i>feedback</i> dalam gerak lompat jauh gaya jongkok.

Hasil tinjauan pada tabel 1 menunjukkan bahwa gaya mengajar *self-check* memiliki banyak pengaruh terhadap pembelajaran pendidikan jasmani. Pengaruh tersebut dapat diartikan dari perubahan keterampilan teknis olahraga dan peningkatan kinerja fisik. Efek tersebut diperoleh karena pembelajaran berpusat pada siswa yang menilai dirinya secara objektif dengan standar yang telah ditentukan. Oleh karena itu, mereka termotivasi untuk meningkatkan gerakan olahraga mereka atau bahkan mereka menerima keterbatasan mereka dan membuat keputusan baru setelah belajar.

Pembelajaran yang berpusat pada siswa mendukung pembelajaran kognitif siswa, membantu siswa untuk mengembangkan sikap positif dalam

beraktivitas fisik, mempengaruhi minat peserta didik, dan membantu mereka untuk terlibat dalam kegiatan yang sama atau serupa di masa depan (Stylianou et al., 2013). Penerapan gaya mengajar *self-check* menciptakan suasana positif, meningkatkan motivasi intrinsik, kesenangan dan melatih pengambilan keputusan peserta didik (Pitsi et al., 2015)

Gaya mengajar *Self-check*

Gaya mengajar dalam pendidikan jasmani penting untuk mencapai tujuan pengajaran (Fernández & Espada, 2020). Penerapan gaya mengajar *self-check* menciptakan suasana positif, meningkatkan motivasi intrinsik, kesenangan dan melatih pengambilan keputusan peserta didik (Pitsi et al., 2015b). Gaya mengajar *self-check*



mengharuskan siswa mengevaluasi diri sesuai dengan kriteria yang ditetapkan oleh guru, dan bertanggung jawab untuk menilai gerakan yang benar atau salah. Hasil analisis tematik mengungkapkan bahwa siswa melaporkan pengalaman positif gaya mengajar *self-check* membuat pelajaran menjadi menarik dan menyenangkan (Theodosiou et al., 2016).

Pembelajaran *self-check* dievaluasi oleh individu yang melakukan keterampilan bukan guru, siswa lain, atau orang lain. Sebelum pembelajaran dilakukan, pemilihan serangkaian keterampilan yang akan dijalankan sangat penting sehingga siswa dapat mengevaluasi kinerjanya. Siswa harus mampu melakukan sesuai dengan ketentuan dan kemudian melakukan penilaian kinerja (Alnedral, 2008).

Tanggung jawab guru selama berbagai fase kegiatan pembelajaran yaitu memberikan instruksi penilaian, serta mendukung siswa untuk menjadi penilai diri terbaik. Guru membantu peserta didik untuk mengidentifikasi "Elemen Kunci" dari keterampilan/peristiwa dalam upaya membantu peserta didik untuk fokus pada berbagai isyarat instruksional. Umpan balik kinerja dan penilaian/evaluasi yang dihasilkan dalam pembelajaran *self-check* membuat siswa menjadi individu yang lebih percaya diri, mandiri, dan lebih percaya diri dalam berbagai kegiatan (Barney, 2010).

Menurut Pitsi et al., (2015) gaya mengajar "*self-check*" memberikan dampak yang positif terhadap siswa dalam penguasaan dan tujuan keterampilan. Siswa dengan pembelajaran gaya mengajar *self-check* memiliki tujuan penguasaan yang lebih tinggi dan tujuan kinerja yang lebih rendah daripada siswa di kelas "*reciprocal*". Siswa yang mengikuti pembelajaran "*self-check*" juga belajar lebih mandiri daripada siswa di kelas "*reciprocal*". Dari beberapa penelitian sebelumnya tentang gaya "*self-check*" mempunyai keunggulan peningkatan motivasi yang lebih positif hal ini menandakan bahwa gaya "periksa diri" juga dapat mempengaruhi belajar siswa pada saat pembelajaran (Pitsi et al., 2015).

Pendidikan Jasmani

Dalam sistem pendidikan umum, sebagian besar negara memiliki persyaratan hukum untuk pendidikan jasmani di sekolah. Data survei kolektif menunjukkan konsistensi yaitu, pendidikan jasmani adalah mata pelajaran wajib di sebagian besar sistem pendidikan secara global dan, jika tidak wajib, umumnya diajarkan sebagai praktik umum. "Sejak 2001 beberapa sekolah menengah pertama menambah jam pelajaran, tetapi jauh lebih banyak yang menguranginya. Alasan yang mungkin adalah tekanan dari ujian masuk sekolah menengah atas dan universitas" (Hardman, 2005)

Selama bertahun-tahun, berbagai temuan survei telah mengungkapkan variasi dalam jumlah yang ditentukan atau waktu yang diharapkan dialokasikan untuk pendidikan jasmani. Bahkan dalam wilayah geografis yang relatif kecil, ada perbedaan alokasi waktu yang nyata untuk pendidikan jasmani. Situasi ini diperburuk oleh kurikulum yang dialokasikan untuk mata pelajaran lain dan di beberapa negara memburuk dimana reformasi pendidikan baru-baru ini telah mengakibatkan waktu pengajaran pendidikan jasmani berkurang seperti yang diamati di negara-negara yang secara geografis jauh dalam pengaturan sosial budaya dan ekonomi yang berbeda.

Jumlah alokasi waktu pendidikan jasmani dapat ditentukan dari kebijakan atau dokumen kurikulum. Fase sekolah dasar, ada rata-rata 100 menit (pada tahun 2000, rata-rata adalah 116 menit) dengan kisaran 30-250 menit; di sekolah menengah rata-rata ada 102 menit (tahun 2000, 143 menit) dengan kisaran 30-250 menit per minggu. Ada beberapa perbedaan regional yang terlihat jelas dalam alokasi waktu: negara-negara Uni Eropa 109 menit untuk sekolah dasar dan 101 menit untuk sekolah menengah; Amerika Tengah dan Selatan (termasuk negara-negara Karibia) 73 menit di sekolah dasar dan 87 menit di sekolah menengah. Serupa dengan survei seluruh Dunia I, ada penurunan alokasi waktu untuk pendidikan jasmani di tahun-tahun terakhir sekolah (Hardman, 2005).



Guru pendidikan jasmani memiliki peranan penting dalam membantu siswa meningkatkan keterampilan motorik yang diperlukan untuk tumbuh kembang secara fisik. Era modern seperti sekarang ini guru bukan lagi menjadi satu-satunya sumber ilmu bagi siswa, guru dituntut untuk menjadi stimulan agar siswa bisa lebih aktif, inovatif, kreatif saat melakukan pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah (Silverman & Mercier, 2015).

Self-check dalam Pendidikan Jasmani

Pendidik memiliki tanggung jawab untuk terbiasa dengan semua gaya mengajar, fleksibel, dan mengintegrasikan berbagai gaya mengajar untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan mendorong perilaku aktivitas fisik seumur hidup. Secara khusus guru pendidikan jasmani menyiapkan lembar kriteria untuk siswa, mengenai keterampilan motorik yang harus dipelajari. Melalui lembar kriteria ini siswa menjadi sadar akan komponen inti dari keterampilan motorik dan mereka mampu menilai keakuratan latihan mereka dengan memberikan penilaian pribadi untuk setiap percobaan atau untuk serangkaian percobaan.

Pembelajaran ini membuat siswa menjadi lebih mandiri dan menggunakan strategi memfasilitasi keterlibatan kognitif yang disebut strategi penilaian diri karena dengan menggunakannya peserta didik dapat menilai kinerja keterampilan mereka sendiri (Byra, 2000). Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa penggunaan gaya mengajar "self-check" dapat mengaktifkan proses metakognitif selama pendidikan jasmani dan lebih khusus lagi pemantauan/perencanaan diri yang merupakan komponen inti dari pengaturan diri (Papaioannou et al., 2012).

Kemampuan performa *shooting* pada permainan sepakbola dengan gaya latihan *self-check* meningkat secara signifikan (Harahap et al., 2020). Hasil belajar menembak dalam pertandingan sepak bola dengan gaya mengajar *self-check* lebih unggul daripada gaya *guided discovery* ketika memiliki keberanian yang tinggi (Harahap et al., 2020). Gaya mengajar *self-*

check dapat menjadi alasan untuk menciptakan suasana yang menarik dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Kolovelonis & Goudas, 2012). Gaya mengajar *self-check* berpengaruh baik terhadap peningkatan prestasi olahraga (Kolovelonis et al., 2011). Pengecekan orientasi, tujuan, motivasi intrinsik, dan aspek proses metakognitif (Papaioannou et al., 2012).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan dalam motivasi intrinsik gaya mengajar *self-check* adalah yang paling disukai dibandingkan dengan gaya mengajar *respirocal* dan komando baik untuk laki-laki maupun perempuan (Pitsi et al., 2015b). Gaya mengajar *self-check* mampu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap motivasi intrinsik, kepuasan pribadi, dan perubahan kebutuhan diri dibandingkan dengan gaya mengajar *reciprocal* dan *command* (Pitsi et al., 2015a). Prinsip pembelajaran harus memperhatikan gaya mengajar, peraturan, kecukupan peralatan, dan lingkungan yang mendukung (Pratiwindyo, 2019).

Gaya mengajar *self-check* lebih berhasil dalam mengembangkan kemampuan menggiring bola daripada gaya mengajar konvergen (Putra, 2018). Kombinasi gaya latihan *self-check* dan kedisiplinan tinggi lebih baik dibandingkan gaya latihan konvergen pada keterampilan bermain sepak bola (Rahmad, 2019). Ada pengaruh dan perbedaan pada dasarnya antara *reciprocal* dan *self-check* terhadap peningkatan penguasaan kemampuan khusus bola voli dasar (Saptono, 2013). Gaya mengajar resiprokal dan *self-check* berpengaruh positif terhadap minat, kesenangan, dan semangat siswa dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Ministry, 2016).

Ada sejumlah penelitian sebelumnya tentang gaya mengajar *self-check* untuk guru pendidikan jasmani. Guru pendidikan jasmani dapat menggunakan gaya mengajar *self-check* dalam proses pembelajaran. Gaya mengajar *self-check* merupakan pengembangan dari gaya mengajar yang sesuai dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Gaya mengajar *self-check* pada



pendidikan jasmani berdasarkan hasil *review* telah diterapkan pada pembelajaran bola voli, sepak bola, dan olahraga prestasi (Harahap et al., 2020). Hal ini mungkin karena penggunaan gaya mengajar *self-check* dengan percaya diri yang tinggi, cocok untuk diterapkan pada pembelajaran pendidikan jasmani.

Selain itu, gaya mengajar *self-check* dapat mempengaruhi perubahan motivasi intrinsik, kepuasan pribadi, kebutuhan diri, dan peningkatan penguasaan orientasi, tujuan, proses metakognitif, minat, kesenangan, dan antusiasme dalam pembelajaran pendidikan jasmani (Pitsi et al., 2015a). Ada banyak manfaat yang diperoleh dari penggunaan gaya mengajar *self-check*. Oleh karena itu, pengajar dapat menerapkan gaya mengajar *self-check* dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan pustaka, disimpulkan bahwa gaya mengajar *self-check* berpengaruh positif terhadap perubahan motivasi intrinsik, kepuasan pribadi, dan kebutuhan diri serta peningkatan orientasi penguasaan, tujuan, proses metakognitif, minat, kenikmatan, dan semangat belajar pendidikan jasmani bagi siswa sekolah dasar hingga sekolah menengah atas. Disarankan kepada peneliti selanjutnya, dengan model *literature review* yang berfokus pada gaya mengajar *self-check*, untuk memilih penelitian sebelumnya yang berfokus pada mata pelajaran tertentu (satu mata pelajaran) atau bahkan mempersempit pada satu bahan ajar dalam satu mata pelajaran. Fokus penelitian sebelumnya dapat memberikan solusi terhadap permasalahan pembelajaran yang belum diteliti dengan memilah hasil penelitian sebelumnya berdasarkan tahun terbit atau sampel yang dipilih.

DAFTAR PUSTAKA

Akhbar, M. T. (2019). *Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Voli Mahasiswa Melalui Latihan Gaya Self-Check*. 3.

Alnedral. (2008). *Strategi Spektrum Gaya Pengajaran Pendidikan Jasmani,*

Olahraga dan Kesehatan. UNP Press.

- Antoni. (2015). Pengaruh Gaya Self Check dan Gaya Convergent Discovery terhadap Keterampilan Smash Bulutangkis. *Seminar Pendidikan Nasional*, 1458.
- Aris, T. M. (2016). ... Model Pembelajaran Pair Check (Pasangan Mengecek) Untuk Meningkatkan Kemampuan Sosial Siswa pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Kelas V dan VI *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 42–55.
- Asrul, M. (2018). Pengaruh Gaya Mengajar Periksa Diri, Inklusi terhadap Hasil Belajar Shooting Sepak Bola. *Prosiding, Seminar Nasional Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Medan, September*, 442–447.
- Barney, R. C. (2010). The Spectrum of Teaching Styles: Style D – The Self-Check Style. *OAHPERD Journal*, XLVI, 2, 14–16.
- Byra, M. (2000). A Review of Spectrum Research: The Contributions of Two Eras. *Quest*, 52(3), 229–245. <https://doi.org/10.1080/00336297.2000.10491712>
- Cahya, R. G. (2019). *Efektivitas Gaya Mengajar Command dengan Self Check terhadap Penerapan Pola Taktik Paralel Permainan Futsal*. 1(1), 18–21.
- Fernández, M., & Espada, M. (2020). Knowledge, Education and Use of Teaching Styles in Physical Education. *International Journal of Instruction*, 14(1), 379–394. <https://doi.org/10.29333/IJI.2021.14122A>
- Halim, A., Tangkudung, J., & Dlis, F. (2019). The Smash Ability in Volleyball Games: The Experimental Study of Teaching Style and Motor Ability. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(12), 87–100. <https://doi.org/10.12775/jehs.2019.09.12.010>
- Harahap, M. S. R., Supriadi, A., & Dewi, R. (2020). Pengaruh Gaya Mengajar Dan Percaya Diri Terhadap Hasil



- Belajar Shooting (Studi Eksperimen: The Self Check Style Dan The Guided Discovery Style). *Jurnal Pedagogik Olahraga*, 06, 6–10.
- Hardman, K. (2005). Physical Education in Schools. *Sport and Physical Education in Germany*, 87–98. <https://doi.org/10.4324/9780203995235-14>
- Junaidi. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar Resiprokal Dalam Pembelajaran Permainan Bola Voli Terhadap Pengembangan Kreativitas Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(1), 17. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i1.3660>
- Kolovelonis, A., & Goudas, M. (2012). Students' Recording Accuracy in the Reciprocal and the Self-check Teaching Styles in Physical Education. *Educational Research and Evaluation*, 18(8), 733–747. <https://doi.org/10.1080/13803611.2012.724938>
- Kolovelonis, A., Goudas, M., & Gerodimos, V. (2011). The effects of the reciprocal and the self-check styles on pupils' performance in primary physical education. *European Physical Education Review*, 17(1), 35–50. <https://doi.org/10.1177/1356336X11402265>
- Leitner, P., Khalil, M., & Ebner, M. (2017). Learning analytics in higher education—a literature review. *Studies in Systems, Decision and Control*, 94, 1–23. https://doi.org/10.1007/978-3-319-52977-6_1
- Ministry, A. E. T. (2016). *Self-check and reciprocal teaching styles in physical education: A qualitative investigation of elementary school students*.
- Mosston, M., & Ashworth, S. (2008). Teaching Physical Education: First On-line Edition. Copyright 2012 *Spectrum of Teaching Styles*, 32.
- Narbito, R. S. (2018). Penerapan Gaya Mengajar (Teaching Style) Berdasar Gender terhadap Biomekanika Gerak Lompat Jauh Gaya Jongkok. *Ejournal.utp.ac.id*, 3.
- Papaioannou, A., Theodosiou, A., Pashali, M., & Digelidis, N. (2012). Advancing Task Involvement, Intrinsic Motivation and Metacognitive Regulation in Physical Education Classes: The Self-Check Style of Teaching Makes a Difference. *Advances in Physical Education*, 02(03), 110–118. <https://doi.org/10.4236/ape.2012.23020>
- Pitsi, A., Digelidis, N., & Papaioannou, A. (2015a). The Effects of Reciprocal and Self-Check Teaching Styles in Students' Intrinsic- Extrinsic Motivation, Enjoyment and Autonomy in Teaching Traditional Greek dances. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 352–361. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02053>
- Pitsi, A., Digelidis, N., & Papaioannou, A. (2015b). The Effects of Reciprocal and Self-Check Teaching Styles in Students' Intrinsic- Extrinsic Motivation, Enjoyment and Autonomy in Teaching Traditional Greek Dances. *Journal of Physical Education and Sport*, 15(2), 352–361. <https://doi.org/10.7752/jpes.2015.02053>
- Pratiwindyo, A. (2019). *The T . R . E . E Principles*. 4(1).
- Putra, I. (2018). Pengaruh Gaya Self Check dan Convergent terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Sanggar Kegiatan Belajar Muara Bungo. *Jurnal Muara Pendidikan*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.52060/mp.v3i1.52>
- Rahmad, H. A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Gaya Self Check, Konvergen dan Kedisiplinan terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola di SSB Bina Muda Mungka. *Curricula*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.22216/jcc.2019.v4i1.3988>
- Riko Aldi Saputro. (2019). *Penerapan Gaya Mengajar Self Check Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Chest*



- Pass Bola Basket Pada Peserta Didik Kelas Vii D Smp Negeri 4 Surakarta Tahun Pelajaran 2018/2019.* 45(45).
- Saptono, T. (2013). Perbedaan Pengaruh Metode Mengajar Reciprocal Dan Self Check Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 7(2), 111–116.
- Silverman, S., & Mercier, K. (2015). Teaching for Physical Literacy: Implications to Instructional Design and PETE. *Journal of Sport and Health Science*, 4(2), 150–155. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.03.003>
- Sinulingga. (2018). Application and Impact of Scientific Approaches Physical Education and Sports in School. *Jurnal Edudikara*, 2(2), 3–5.
- Stylianou, M., Kulinna, P. H., Cothran, D., & Kwon, J. Y. (2013). Physical Education Teachers' Metaphors of Teaching and Learning. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(1), 22–45. <https://doi.org/10.1123/jtpe.32.1.22>
- Sugih Darmawan. (2019). *Penerapan Gaya Mengajar Self Check Dalam Pembelajaran Aktivitas Pola Gerak Dasar Pada Siswa Di Sekolah Dasar.*
- Suhendri, R. I. (2017). *Implementasi Gaya Mengajar Periksa Diri (self check) dalam Pembelajaran Permainan Sepak Bola untuk Meningkatkan Hasil Belajar dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di Sman 4 Cimahi.* 1–5.
- Syahrudin, & Suyuti, A. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Dan Ga Ya Mengajar Komando Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan*, 02(01), 11–22.
- Theodosiou, A., Gerani, C., Barkoukis, V., Gioupsani, A., Papacharis, V., Drakou, A., & Tsozatzoudis, H. (2016). Self-Check and Reciprocal Teaching Styles in Physical Education: A Qualitative Investigation of Elementary School Students' Experiences. *Las Palmas de Gran Canaria*, 11(3), 249–253.