

## PENGEMBANGAN BAHAN AJAR METODE DAN LATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS PADA MATA KULIAH PSIKOLOGI OLAHRAGA

Edo Yuliandra Pratama<sup>1</sup>, Rismar Julia Utami<sup>2</sup>  
e-mail: [edoyuliandra06@gmail.com](mailto:edoyuliandra06@gmail.com), [rismarjuliautami7@gmail.com](mailto:rismarjuliautami7@gmail.com)  
<sup>1,2</sup>STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, Jambi, Indonesia

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan bahan ajar metode dan latihan keterampilan psikologis yang dapat digunakan dalam mata kuliah psikologi olahraga. Dalam mata kuliah psikologi olahraga, teori dan teknik latihan psikologis sudah banyak dikenal dan tidak asing lagi, namun implementasinya dalam kurikulum pendidikan olahraga formal masih sangat minim. Mahasiswa seringkali hanya mendapatkan teori tanpa dibekali dengan panduan praktis yang dapat membantu mereka mengaplikasikan keterampilan tersebut dalam konteks nyata. Oleh karena itu, pengembangan bahan ajar yang tidak hanya berfokus pada teori tetapi juga melibatkan praktik keterampilan psikologis yang aplikatif menjadi sangat penting. Penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yang menggunakan model ADDIE, yaitu analysis, design, development, implementation, dan evaluation. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa pendidikan olahraga STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh sebanyak 60 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan psikomotorik mahasiswa mengalami peningkatan dari kategori rendah pada pretest menjadi sedang pada posttest. Inovasi dari penelitian ini terletak pada pengintegrasian teori dan latihan praktik, yang diharapkan dapat membantu mahasiswa, pelatih, dan praktisi olahraga dalam memahami dan melatih keterampilan psikologis secara efektif. Bahan ajar ini diharapkan dapat menciptakan peningkatan kualitas pelatihan keterampilan psikologis, yang pada akhirnya akan berdampak pada prestasi atlet di masa depan.

**Kata Kunci:** *Pengembangan, Bahan Ajar, Keterampilan Psikologis*

### Abstract

*This study aims to develop teaching materials for psychological skills methods and exercises that can be used in sports psychology courses. In sports psychology courses, psychological training theories and techniques are well-known and familiar, but their implementation in the formal sports education curriculum is still minimal. Students often only get theory without being equipped with practical guidance that can help them apply these skills in real contexts. Therefore, developing teaching materials that not only focus on theory but also involve the practice of applicable psychological skills is very important. This study is development research that uses the ADDIE model, namely analysis, design, development, implementation, and evaluation. The population and sample in this study were 60 STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh sports education students. The results showed that students' psychological skills increased from the low category at the pretest to moderate at the posttest. The innovation of this study lies in integrating theory and practical exercises, which are expected to help students, coaches, and sports practitioners understand and train psychological skills effectively. This teaching material is expected to create an improvement in the quality of psychological skills training, which in turn will have an impact on the achievements of athletes in the future.*

**Keywords:** *Development, Teaching Materials, Psychological Skills*

## Pendahuluan

Bidang olahraga merupakan suatu fenomena yang tidak dapat dilepaskan dalam kehidupan modern. Hal ini dilihat dengan adanya minat untuk memandangi olahraga dari berbagai sudut pandang, dalam kasus ini adalah pendekatan ilmiah. Dengan berolahraga, manusia akan menjadi sehat dan kuat baik secara jasmani maupun rohani serta dapat memberikan dampak positif pada individu seperti peningkatan tanggung jawab, kejujuran dalam bermain, kerjasama, memperhatikan orang lain, kepemimpinan, menghargai pelatih, wasit dan pembina, setia, toleransi, disiplin yang akhirnya dapat diharapkan menjadi atlet dengan prestasi yang cemerlang untuk bisa jadi sang juara.

Prestasi olahraga adalah kemampuan seorang atlet untuk menyelesaikan tugas dalam kompetisi beregu atau individu. Pencapaian prestasi optimal dipengaruhi oleh faktor fisik, teknik, dan psikologis. Semua yang berhubungan dengan tubuh disebut fisik. Teknik ini digunakan oleh cabang olahraga, sementara psikologis merupakan salah satu faktor yang membentuk mental atlet saat menghadapi pertandingan (Komarudin, 2014). Untuk memaksimalkan kesuksesan karir atlet perlu adanya program mentoring, aspek-aspek seperti dukungan psikologis olahraga dan konseling nutrisi, dan dukungan finansial jangka panjang yang stabil bagi para atlet (Hallmann et al., 2018).

Psikologi olahraga juga memiliki peran penting dalam peningkatan prestasi olahraga. Suatu penelitian mengungkapkan bahwa keberhasilan dan kegagalan pemain dalam olahraga prestasi sangat ditentukan oleh perpaduan dari kemampuan faktor fisik dan psikologis, bahkan untuk cabang olahraga tertentu faktor psikologis tersebut mencapai 80% sampai 90% (Wenberg, R. S., & Gould, 2014). Psikologi Olahraga merupakan satu dari tujuh bidang teori yang menjadi batang tubuh pengetahuan (*body of knowledge*) ilmu keolahragaan. Psikologi Olahraga adalah ilmu yang mengkaji perilaku manusia dalam konteks olahraga prestasi dipengaruhi oleh tiga unsur utama yang saling terkait satu sama lainnya. Yaitu atlet itu sendiri, pelatih dan lingkungan. Pembinaan olahraga tidak cukup hanya mengandalkan dana, pengorganisasian dan menjemen serta kerja keras, tetapi yang tidak kalah pentingnya adalah peran dari pendekatan ilmiah berbagai disiplin ilmu. Ilmu-ilmu yang langsung dapat dimanfaatkan untuk memacu peningkatan prestasi olahragawan yaitu ilmu-ilmu medik, ilmu kepelatihan dan psikologi (Triandana, A., Syafriah & Nopiyanto, 2021).

Psikologi Olahraga juga merupakan bentuk penerapan teori-teori dan konsep-konsep psikologi ke dalam konteks olahraga. Tujuan utamanya adalah agar terjadi peningkatan prestasi olahraga yang dapat diraih oleh atlet. Manfaat ilmu psikologi olahraga tersebut diantaranya; (1) Untuk memahami gejala-gejala psikologik yang terjadi pada manusia berolahraga (atlet); (2) Untuk dapat memahami faktor-faktor psikologis yang dapat mempengaruhi peningkatan atau merosotnya prestasi atlet; (3) Untuk mempelajari kemungkinan penerapan teori-teori psikologi olahraga dalam usaha pembinaan mental atlet (mental training); (4) Untuk mempelajari hasil-hasil penelitian psikologi olahraga, sebagai bahan banding serta kemungkinan penerapannya dalam kepelatihan (Apriyanto, 2017).

Para pelatih dan pembina olahraga seringkali tidak memperhatikan aspek psikologis atlet. Faktor psikologis sering dikaitkan dengan kekalahan atlet, tetapi jarang sekali pelatih mengatakan bahwa faktor psikologis dapat menyebabkan seorang atlet memenangkan pertandingan, seolah-olah faktor psikologis itu buruk bagi seorang atlet. Salah satu alasan non-teknis untuk kekalahan seorang atlet adalah faktor psikologis. Padahal keterampilan psikologis merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi para atlet dan dalam kenyataannya di lapangan justru aspek psikologis ini berperan dominan terutama dalam olahraga kompetitif (Triandana, A., Syafriah & Nopiyanto, 2021).

Fenomena di lapangan banyak ditemukan terganggunya atlet dalam mencapai prestasi salah satunya faktor psikologis. Seperti olahraga taekwondo, silat, renang, sepatu roda dan atletik dimana olahraga tersebut melakukan pertandingan seorang diri sehingga muncul rasa cemas sebelum bertanding, kepercayaan diri berkurang dikarenakan olahraga tersebut dilakukan individual. Beda

halnya dengan atlet basket, bola voli, sepak bola membutuhkan kerjasama dalam tim sebab apabila adanya satu orang yang terdapat masalah pribadi bisa mempengaruhi tim dalam mencapai kemenangan.

Aspek psikologis dari atlet sering kurang diperhatikan oleh para pelatih atau pembina olahraga. Seringkali terdengar bahwa kekalahan dari atlet karena faktor psikologis mereka tetapi jarang sekali kita mendengar komentar pelatih bahwa seorang atlet dapat memenangkan pertandingan disebabkan oleh aspek psikologis, jadi seolah-olah aspek psikologis ini memiliki atribusi negatif bagi diri seorang atlet. Faktor psikologis selalu menjadi alasan non teknis sebagai pertahanan diri dari kekalahan yang dialami oleh seorang atlet. Padahal keterampilan psikologis merupakan faktor penting dalam pencapaian prestasi para atlet dan dalam kenyataannya di lapangan justru aspek psikologis ini berperan dominan terutama dalam olahraga kompetitif.

Pendekatan yang bisa dilakukan pelatih atau pembina kepada atletnya yaitu melalui pendekatan individual, sosiologi, interaktif, sistem dan pendekatan multi dimensional. Kesiapan mental bertanding tergantung pada individu atlet yang bersangkutan dalam menyiapkan diri sendiri secara emosional untuk bertanding. Mental yang kurang baik mengakibatkan permainan atlet tidak terkontrol dengan baik dan kemampuan tidak keluar secara maksimal. Mental seorang atlet harus dilatih tiap sesi latihan, hal ini sangat penting mengingat dalam pembinaan mental akan membentuk keharmonisan kognisi, afeksi, konasi yang akan menjauhkan kelainan jiwa dan mendorong berfungsinya kejiwaan secara optimal. Dalam pelaksanaan latihan mental dibagi menjadi dua yaitu tahap awal yang terdiri dari pernafasan, konsentrasi, relaksasi, visualisasi dan pembinaan. Sedangkan tahap lanjutan meliputi semua teknik mental training harus terarah untuk menguatkan fungsi psikologik yang berhubungan dengan aspek kognisi, konatif dan emosional. Melalui penelitian ini peneliti mencoba menyusun berbagai bentuk metode dan latihan mental bagi para atlet yang dituangkan kedalam bahan ajar keterampilan psikologis, sehingga dapat menjadi panduan bagi para atlet dalam meningkatkan serta mengembangkan keterampilan psikologisnya (Rani et al., 2020).

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa Psikologi sangat berperan sebagai penentu kinerja atlet dan membentuk kepribadian atlet diantaranya penelitian oleh (Anugrah et al., 2024) menunjukkan bahwa *if an athlete's mental toughness is low, then when faced with situations that tend to be stressful, he will cause negative reactions, such as nervousness when competing, unstable emotions, loss of concentration and behavior beyond internal control of athlete. In addition, there is another opinion that says that if the athlete's mental toughness is high, then the athlete will be able to display positive reactions, such as being calm despite pressure from supporters, maintaining the focus point even though the score is far behind the opponent, and increasing motivation due to tension competition also increases.* Selanjutnya hasil penelitian oleh (Mara, 2020) menyatakan *Psychology of Sport is also a very important aspect and contributes significantly to performance improvemen.* Penelitian lain juga dilakukan oleh (Irwanto & Romas, 2019) yang menunjukkan hasil bahwa penampilan atlet dalam permainan atau pertandingan tidak dapat dilepaskan dari tingkah laku dan aspek psikis yang mendasarinya. Kondisi fisik yang meliputi kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan dan power otot, struktur anatomis-fisiologi dan keterampilan yang tinggi tidak cukup, karena harus ada yang mengemudikan dan mengarahkan, sehingga penampilannya merupakan perpaduan antara berbagai faktor, di mana faktor psikis acapkali menjadi penentu dan berperan lebih besar. Kemudian (Lange-Smith et al., 2024) *A total of 30 systematic, meta-analytic, and narrative reviews were included that (a) reviewed studies involving the application of PST to athletes, and (b) summarised the effects of PST interventions on sport performance, or a motor performance-based surrogate of a sporting task.*

Sebagian besar penelitian sebelumnya hanya berfokus pada olahraga yang bersifat profesional, namun yang membahas pentingnya keterampilan psikologis dalam olahraga sangat sedikit. Padahal kunci keberhasilan dalam olahraga adalah ketika kita mampu menjaga dan

memelihara aspek psikologis. Terlebih lagi kajian mengenai kebutuhan psikologis atlet masih minim sekali. Oleh sebab itu diperlukan langkah praktis untuk mengetahui kebutuhan psikologis atlet. Penelitian ini akan mencoba menyusun bahan ajar keterampilan psikologis sebagai bekal bagi para atlet dalam mempersiapkan diri menghadapi setiap kompetisi.

Berdasarkan permasalahan yang telah diungkapkan di atas maka penulis merasa perlu mengkaji dan menelaah lebih lanjut mengenai permasalahan pengembangan keterampilan psikologis para atlet serta upaya peningkatannya melalui penyusunan bahan ajar metode dan latihan keterampilan psikologis. Melalui penelitian ini peneliti mencoba menyusun berbagai bentuk metode dan latihan mental bagi para atlet yang dituangkan kedalam bahan ajar keterampilan psikologis, sehingga dapat menjadi panduan bagi para atlet dalam meningkatkan serta mengembangkan keterampilan psikologisnya.

## Metode

Penelitian *research and development* ini digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian pengembangan yaitu jenis penelitian yang dilakukan untuk menemukan kebenaran. Kebenaran yang tidak dapat dibenarkan, tetapi yang benar-benar ada karena kebenaran itulah yang akan digunakan sebagai dasar (Setyosari, 2013).

Prosedur pengembangan yang diterapkan dalam penelitian ini mengikuti langkah-langkah pengembangan menurut model ADDIE. Hal ini dikarenakan model ADDIE memakai dasar-dasar yang bersifat umum, sistematis dan kerangka kerjanya bertahap dari satu bagian ke bagian lainnya. Secara garis besar prosedur pengembangan dalam penelitian ini diuraikan sebagai berikut: (Hafidz et al., 2022)

1. Tahap *Analyze*. Pada tahap pertama ini, analisis dilakukan berdasarkan kajian pustaka dan mengidentifikasi permasalahan di lapangan terkait keterampilan psikologis para atlet. Tahapan ini dilakukan dalam dua kegiatan untuk menjawab tujuan pengembangan pertama yaitu mendeskripsikan keterampilan psikologis. Kegiatan yang dilakukan melalui metode survey menggunakan kuesioner. Analisis kebutuhan tersebut dilakukan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. Kemudian untuk menjawab tujuan pengembangan kedua yaitu menyusun materi bahan ajar metode dan latihan keterampilan psikologis yang dilakukan oleh Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh. Kegiatan ini dilakukan melalui metode kualitatif dengan teknik wawancara.
2. Tahap *Design*. Berdasarkan hasil analisa kebutuhan pada tahap awal maka peneliti mengidentifikasi *blue print* atau kisi-kisi dan merancang bahan ajar metode dan latihan keterampilan psikologis untuk para atlet. Dalam perancangan bahan ajar ini peneliti menghimpun saran dari banyak pihak, diantaranya dengan para Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh dan Pelatih dalam rangka mendiskusikan rancangan bahan ajar yang telah dibuat untuk mengetahui layak tidaknya penggunaan bahan ajar tersebut sehingga dapat diimplementasikan pada mata kuliah psikologi olahraga guna meningkatkan keterampilan psikologis para atlet. Hasil tersebut menjadi pertimbangan untuk melanjutkan tahap berikutnya.

Tabel 1. Kriteria Kelayakan Instrumen Validasi Ahli

Kriteria Penilaian	Rentang Skor
Sangat Layak	81% - 100%
Layak	61% - 80%
Cukup Layak	41% - 60%
Kurang Layak	21% - 40%
Tidak Layak	1% - 20%

3. Tahap *Development*. Tahap pengembangan ini dilakukan berdasarkan dari desain yang telah dibuat sebelumnya. Tahap ketiga ini dilakukan kegiatan pengembangan berdasarkan hasil

tahap analisis dan tahap desain dengan tujuan untuk menghasilkan bahan ajar yang valid, praktis dan efektif untuk peningkatan keterampilan psikologis atlet.

4. Tahap *Implementation*. Bahan ajar metode dan latihan keterampilan psikologis yang telah divalidasi selanjutnya diuji cobakan oleh Dosen Program Studi Pendidikan Olahraga kepada mahasiswa Pendidikan Olahraga STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh.
5. Tahap *Evaluation*. Pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi produk yang telah diimplementasikan untuk mendapatkan gambaran dari bahan ajar keterampilan psikologis yang dikembangkan telah sesuai harapan atau belum. Hasil evaluasi dapat memberikan pertimbangan apakah bahan ajar tersebut masih perlu direvisi atau tidak.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahan ajar keterampilan psikologis ini sangat layak digunakan dalam mata kuliah psikologi olahraga. Hasilnya menunjukkan bahwa ahli isi dan materi pembelajaran, desain dan tampilan produk, uji praktis lapangan, dan uji efektifitas menunjukkan bahwa bahan ajar keterampilan psikologis ini sangat efektif. Berdasarkan hasil data penelitian yang didapatkan sebagai berikut:

#### 1. Hasil Uji Kelayakan Materi dan Tampilan oleh Ahli

Bahan ajar divalidasi oleh tiga orang ahli, yaitu Anggil Jufinda, M.Pd (Pelatih Gulat), Muhammad Hidayat Z, M.Pd (Pelatih Panah) dan Dosen Pendidikan Olahraga) dan Jonika Trishandra (Ketua Prodi Pendidikan Olahraga). Berdasarkan hasil validasi, bahan ajar dinilai valid dan layak digunakan dalam pembelajaran. Ahli materi memberikan nilai rata-rata 96,6%, menilai bahwa konten bahan ajar sudah mencakup teori dan latihan keterampilan psikologis yang relevan dengan kebutuhan mahasiswa. Saran perbaikan yang diberikan meliputi penyederhanaan beberapa bagian teori agar lebih mudah dipahami. Ahli tampilan memberikan nilai rata-rata 82,2%, dengan masukan agar tata letak gambar bahan ajar dibuat lebih menarik bagi mahasiswa. Berikut data hasil validasi ahli materi dan tampilan yang disajikan pada tabel 2 dan 3 dibawah ini:

Tabel 2. Data Hasil Uji Kelayakan Materi Oleh Ahli

No	Aspek	Skor Ahli			$\Sigma$ Skor Ahli	$\Sigma$ Skor Ideal	%	Kategori
		A	B	C				
1	Kerangka Acuan	20	19	20	59	60	98,3%	SL
2	Pendahuluan	15	14	14	43	45	95,5%	SL
3	Materi Buku	54	52	54	160	165	96,96%	SL
4	Evaluasi dan Monitoring	19	19	19	57	60	95%	SL
	Total				319	330	96,6%	SL

Tabel 3. Hasil Uji Kelayakan Tampilan oleh Ahli

No	Aspek	Skor Ahli			$\Sigma$ Skor Ahli	$\Sigma$ Skor Ideal	%	Kategori
		A	B	C				
1	Desain Cover	20	17	20	57	60	95%	SL
2	Jenis dan Ukuran Huruf	13	15	13	41	45	91%	SL
3	Warna yang digunakan	14	15	14	43	45	95%	SL
4	Tanda baca yang digunakan	16	14	16	46	60	76%	L
5	Gambar yang digunakan	14	10	14	38	45	84%	SL
6	Ruang kosong atau spasi	16	17	17	50	60	83%	SL
7	Konsistensi	20	19	20	59	60	98%	SL
8	Kualitas buku	14	13	14	41	45	91%	SL

Total	375	420	89,2%	SL
-------	-----	-----	-------	----

## 2. Hasil Uji Kepraktisan Ahli

Hasil penilaian ahli terhadap setiap komponen instrumen dikumpulkan dan digunakan sebagai dasar untuk melakukan perubahan pada produk yang dibuat. Oleh karena itu, struktur buku ajar sangat praktis dan dapat digunakan kembali oleh dosen yang mengajar psikologi olahraga. Tabel berikut menunjukkan hasil uji praktikalitas buku ajar metode dan latihan keterampilan psikologis:

Tabel. 4 Hasil Uji Kepraktisan oleh Ahli

No	Aspek	Skor Ahli			$\Sigma$ Skor Ahli	$\Sigma$ Skor Ideal	%	Kategori
		A	B	C				
1	Perencanaan	19	20	19	58	60	96%	SL
2	Pelaksanaan	29	29	29	87	90	96%	SL
3	Evaluasi	19	18	19	56	60	93%	SL
	Total				201	210	95,7%	SL

## 3. Hasil Uji Efektivitas Buku Ajar kepada Mahasiswa

Pada tahap evaluasi akhir ini selain angket keterampilan psikologis, mahasiswa juga diminta untuk memberikan evaluasi mengenai bahan ajar yang digunakan. Sebagian besar mahasiswa merasa bahwa bahan ajar begitu menolong dalam memahami konsep-konsep keterampilan psikologis dan memberikan panduan yang jelas dalam latihan praktis. Beberapa mahasiswa memberikan saran agar bahan ajar disertai dengan lebih banyak studi kasus dan contoh nyata dari dunia olahraga. Berikut tabel hasil *pretest* dan *posttest* keterampilan psikologis pada mahasiswa:

Tabel. 5 Data *Pretest-Posttest* Keterampilan Psikologis Mahasiswa

Variabel	Kategori	Pretest		Posttest	
		Jumlah Responden	%	Jumlah Responden	%
Keterampilan Mental	Tinggi	15	25%	40	67%
	Sedang	42	70%	18	30%
	Rendah	3	5%	2	3%
	Jumlah	60	100%	60	100%
Keterampilan Psikososial	Tinggi	21	35%	48	80%
	Sedang	32	53%	10	17%
	Rendah	7	7%	2	3%
	Jumlah	60	100%	60	100%

Berdasarkan tabel di atas terlihat bahwa terdapat peningkatan keterampilan psikologis pada mahasiswa dari kategori sedang pada *pretest* ke kategori tinggi pada *posttest* sesuai hasil uji keefektifan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa buku ajar metode dan latihan keterampilan psikologis dapat membantu dosen dan mahasiswa dalam meningkatkan keterampilan psikologis.

Cara alternatif untuk meningkatkan kualitas perkuliahan adalah buku ajar yang disusun dengan baik. Mereka dapat mempengaruhi keinginan siswa untuk belajar dan kemampuan mereka (Cahyadi, 2019). Buku ajar adalah salah satu jenis sumber belajar yang digunakan oleh guru atau dosen. Buku ini disusun secara sistematis oleh ahli bidang tertentu dan dirancang sesuai dengan standar perancangan dengan tujuan meningkatkan efisiensi pembelajaran dan meningkatkan ketertarikan siswa untuk belajar (Rozalini et al., 2023; Sukengsi, Widoyoko, & Yansaputra, 2021).

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menemukan bahwa bahan ajar metode dan latihan keterampilan psikologis yang dikembangkan berhasil meningkatkan keterampilan psikologis mahasiswa secara signifikan. Peningkatan yang terlihat pada lima aspek keterampilan psikologis menunjukkan bahwa bahan ajar ini telah memenuhi kebutuhan mahasiswa dalam mempersiapkan diri menghadapi situasi kompetitif dalam olahraga. Menurut (Lufthansa et al., 2020) pengembang buku ajar sebagai salah satu media alternatif untuk meningkatkan kualitas perkuliahan. Buku ajar yang baik dapat mempengaruhi keinginan dan keterampilan mahasiswa.

Fenomena di lapangan memperlihatkan pembelajaran di mata kuliah Psikologi Olahraga tidak berjalan dengan baik karena dosen menggunakan media konvensional, yaitu papan tulis. Akibatnya, siswa kurang memperhatikan dan tidak tertarik dengan materi. Selain itu, metode yang digunakan dalam penyampaian materi mata kuliah cukup standar: tugas, makalah, presentasi, dan diskusi. Gaya belajar siswa juga mempengaruhi seberapa baik pembelajaran berlangsung. Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pawitra et al., 2019) menunjukkan bahwa adanya mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menerapkan pengetahuan maupun konsep yang diketahuinya terkait kesehatan mental untuk menyelesaikan masalah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa harus banyak berlatih dalam menerapkan konsep atau pengetahuan yang mereka miliki agar keterampilan berpikir kritisnya dapat diberdayakan. Perlu diadakan evaluasi terhadap proses kegiatan pembelajaran yang digunakan di dalam kelas melalui penyusunan bahan ajar yang sesuai dan relevan. Selanjutnya (Hendrayana et al., 2020) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa dari mahasiswa PJKR IKIP Budi Utomo, 63,23 persen memilih gaya belajar visual, sementara 14,84 persen memilih gaya belajar kinestetik. Salah satu kesimpulan sementara yang dapat diambil dari hasil penelitian adalah bahwa siswa lebih menyukai media pembelajaran yang lebih menekankan visualisasi. Mahasiswa tidak tertarik untuk belajar karena media pembelajaran yang tidak menarik dan cara penyampaian yang monoton.

Berdasarkan hasil validasi dari ahli buku ajar menunjukkan bahwa konten bahan ajar keterampilan psikologis yang disusun sudah relevan dan sesuai dengan tujuan pembelajaran Psikologi Olahraga. Materi yang disajikan dalam bahan ajar, yang mencakup teknik relaksasi, visualisasi, dan pengendalian stres, merupakan teknik yang terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan psikologis, sebagaimana didukung oleh teori-teori dalam Psikologi Olahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya latihan keterampilan psikologis dalam meningkatkan performa atlet.

Selanjutnya peningkatan skor rata-rata keterampilan psikologis menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam bahan ajar efektif dalam membantu mahasiswa memahami dan menerapkan keterampilan tersebut dalam konteks olahraga. Motivasi adalah salah satu keterampilan yang mengalami peningkatan paling signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa bahan ajar berhasil memotivasi mahasiswa untuk lebih berkomitmen dalam meningkatkan kemampuan psikologis mereka. Sesuai dengan teori *Self-Determination Theory*, motivasi intrinsik dapat ditingkatkan melalui pemberian materi dan latihan yang relevan dan menantang.

Selain itu peningkatan signifikan pada aspek kepercayaan diri dan pengelolaan stres menunjukkan bahwa latihan-latihan yang disertakan dalam bahan ajar, seperti visualisasi dan teknik relaksasi, memberikan manfaat langsung bagi mahasiswa dalam mengelola tekanan yang mereka hadapi saat berlatih atau bertanding. Hal ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa latihan keterampilan psikologis dapat membantu atlet mengatasi kecemasan kompetitif dan meningkatkan kepercayaan diri. Buku ajar adalah salah satu jenis sumber belajar yang digunakan oleh guru atau dosen. Terutama buku yang disusun secara sistematis oleh ahli bidang tertentu dan dirancang sesuai dengan standar perancangan dengan tujuan meningkatkan efisiensi pembelajaran dan meningkatkan ketertarikan siswa untuk belajar (Rahayuni et al., 2022; Sari, 2024). Buku ajar adalah buku yang disusun secara sistematis dan digunakan oleh siswa untuk belajar suatu mata kuliah. Mereka juga dirancang dengan baik untuk mencapai tujuan mata kuliah dan sesuai dengan

prinsip-prinsip instruksional (Cahyadi, 2019). Kelemahan yang peneliti rasa perlu di dalam bagi penelitian selanjutnya adalah perlunya paduan khusus bagi pelatih dan video tutorial yang dikembangkan lagi terkait latihan yang telah tercantum dalam bahan ajar ini.

Penelitian ini juga memberikan implikasi penting bagi pengajaran Psikologi Olahraga di lingkungan pendidikan tinggi. Hasil penelitian ini mendukung penggunaan bahan ajar berbasis latihan keterampilan psikologis sebagai alat bantu yang efektif dalam meningkatkan kesiapan psikologis mahasiswa. Meskipun teori dan metode pelatihan psikologis ini telah dikenal, implementasinya dalam kurikulum formal pendidikan olahraga masih minim. Pada mata kuliah Psikologi Olahraga, mahasiswa seringkali hanya mendapatkan teori, tanpa dilengkapi dengan panduan praktis yang dapat membantu mereka menerapkan keterampilan ini dalam konteks nyata. Oleh karena itu, pengembangan bahan ajar yang tidak hanya berfokus pada teori, tetapi juga melibatkan latihan keterampilan psikologis yang aplikatif, menjadi sangat penting. Pengintegrasian latihan-latihan praktis seperti yang dilakukan dalam penelitian ini dapat membantu mahasiswa tidak hanya memahami teori, tetapi juga mengaplikasikannya dalam situasi nyata.

### **Simpulan (Penutup)**

Penelitian ini berhasil mengembangkan bahan ajar yang efektif dalam meningkatkan keterampilan psikologis mahasiswa pada mata kuliah Psikologi Olahraga. Bahan ajar yang dikembangkan berdasarkan pendekatan latihan keterampilan psikologis, seperti teknik relaksasi, visualisasi, dan pengelolaan stres, terbukti mampu meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, konsentrasi, pengendalian emosi, serta pengelolaan stres pada mahasiswa. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan yang mengintegrasikan latihan praktis dalam pembelajaran psikologi olahraga dapat menjawab kebutuhan mahasiswa dalam mengembangkan kesiapan mental untuk menghadapi situasi kompetitif.

Peningkatan yang signifikan pada semua aspek keterampilan psikologis mencerminkan bahwa bahan ajar ini sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu membantu mahasiswa mengembangkan keterampilan psikologis yang diperlukan dalam dunia olahraga. Hal ini juga menunjukkan bahwa materi yang disajikan tidak hanya relevan secara teoritis, tetapi juga aplikatif dan praktis dalam konteks pembelajaran. Dengan demikian, bahan ajar ini diharapkan dapat menjadi model pembelajaran yang efektif dalam pendidikan psikologi olahraga di institusi pendidikan tinggi lainnya.

Ke depan, prospek pengembangan dari hasil penelitian ini dapat mencakup perluasan uji coba bahan ajar di berbagai institusi pendidikan dan program studi olahraga, untuk memastikan validitas dan aplikabilitasnya di berbagai konteks. Selain itu, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi pengaruh penggunaan bahan ajar ini pada performa nyata mahasiswa dalam kompetisi olahraga, serta bagaimana bahan ajar ini dapat diintegrasikan dengan teknologi pembelajaran digital untuk meningkatkan fleksibilitas penggunaannya. Dengan melihat hasil dan pembahasan, bahan ajar ini memiliki potensi untuk diaplikasikan tidak hanya dalam konteks pendidikan, tetapi juga dalam pembinaan atlet di berbagai level, dari pemula hingga profesional. Hal ini memberikan prospek positif dalam pengembangan pelatihan keterampilan psikologis yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dalam dunia olahraga.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kami berterima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya yang telah memungkinkan kami menyelesaikan penelitian ini dengan sukses. Kami sangat berterima kasih kepada Direktorat Riset, Teknologi, dan Pengabdian kepada Masyarakat (DRTPM) Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) karena telah memberikan dukungan keuangan untuk Skema Penelitian Dosen Pemula 2024. Penelitian ini tidak akan berhasil tanpa bantuan keuangan ini.

Kami juga berterima kasih kepada STKIP Muhammadiyah Sungai Penuh, terutama Program Studi Pendidikan Olahraga, yang telah menawarkan bantuan dan fasilitas selama penelitian ini. Kami ingin



mengucapkan terima kasih kepada siswa yang telah berpartisipasi dan kepada para profesional yang telah membantu dalam proses validasi bahan ajar. Kami juga berterima kasih kepada semua karyawan dan orang lain yang telah membantu.

### Daftar Pustaka

- Anugrah, A., Prayoga, S., Komarudin, K., & Saputra, M. Y. (2024). *Jurnal Patriot Mental toughness of youth futsal athletes cimahi city*. 6(3), 97–102.
- Apriyanto, T. (2017). Pengantar Psikologi Olahraga. In *Psikologi Olahraga : Student Handbook*. APMOI.
- Cahyadi, R. A. H. (2019). Pengembangan Bahan Ajar Berbasis Addie Model. *Halaqa: Islamic Education Journal*, 3(1), 35–42. <https://doi.org/10.21070/halaqa.v3i1.2124>
- Hafidz, A., Suryanto, S., & Priambodo, A. (2022). Problematik Psikososial Pada Atlet Cabang Olahraga Petanque. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(1), 39–50. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n1.p39-50>
- Hallmann, K., Breuer, C., Ilgner, M., Giel, T., & Rossi, L. (2018). Determinants of elite athletes' extrinsic and intrinsic career success. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 8(4), 375–392. <https://doi.org/10.1108/SBM-11-2017-0072>
- Hendrayana, R. A., Komarudin, & Yudiana, Y. (2020). Analisis Deskriptif Aspek Psikologis Atlet Panahan Pelatda PON Jawa Barat XX 2021-Papua. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19(2), 213–222.
- Irwanto, & Romas, M. Z. (2019). Profil Peran Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet di Serang-Banten Menuju Jawara. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, 2(1), 1–14.
- Komarudin. (2014). *Psikologi Olahraga ; Latihan dan Keterampilan Mental Olahraga Kompetitif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Lange-Smith, S., Cabot, J., Coffee, P., Gunnell, K., & Tod, D. (2024). The efficacy of psychological skills training for enhancing performance in sport: a review of reviews. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22(4), 1012–1029. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2023.2168725>
- Lufthansa, L., Saputro, Y. D., & Kurniawan, R. (2020). Pengembangan buku ajar psikologi olahraga berbasis android untuk meningkatkan motivasi belajar dan kemampuan berpikir kritis mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 214–223. <https://doi.org/10.21831/jpji.v16i2.34953>
- Mara, U. T. (2020). *Knowledge Assessment And Application Psychological Skills Training (PST) In the Co-Curricular.pdf*. 53–62.
- Pawitra, P. R. A., Susilo, S., & Kusmawati, W. (2019). Pengembangan Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga Pada Mahasiswa IKIP Budi Utomo Malang: Studi Ketrampilan Berpikir Kritis. *Jurnal MensSana*, 4(2), 175. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.106>
- Rahayuni, K., Fadhli, N. R., & Indratno, S. (2022). *PROMOTIF : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Mendesain pelatihan mental skills untuk atlet pencak silat pelajar di wilayah Kabupaten Malang Info Artikel Abstrak Mental skills adalah seperangkat keterampilan-keterampilan psikologis untuk menunjang perfor*. 2, 36–47.
- Rani, A., Candra, D., Budiyanto, K. S., Pendidikan, J., Olahraga, K., Ilmu, F., Universiats, K., Semarang, N., Sprint, A., Mental, P., & Tim, P. (2020). *Analisis Karakteristik Psikologi*. 15–25.
- Rozalini, N., Munawar, M., & Kinanti, P. (2023). Pengembangan Bahan Ajar Pencak Silat Berbasis Digital Di Sd Negeri Kota Banda Aceh. *Jurnal Penjaskesrek*, 10(2), 89–103. <https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v10i2.2371>
- Setyosari, P. (2013). *Metode Penelitian : Pendidikan dan Pengembangan*. Kencana Prenada Grup.
- Triananda, A., Syafrial & Nopiyanto, Y. E. (2021). Karakteristik Psikologis Atlet PON Bengkulu Ditinjau dari Cabang Olahraga Individu. *Psychology*, 1, 126–137.
- Wenber, R. S., & Gould, D. (2014). *Foundations Of Sport And Exercise Psychology* ((6th ed)). Human Kinetics.