



Peningkatan *skill* melalui *virtual training* psikologi kepelatihan berbasis video di era digitalisasi pada alumni pendidikan kepelatihan olahraga

Supriatna¹, Prisca Widiawati², Yulingga Nanda Hanief³, Ulma Erdilanita⁴

¹Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: supriatna.fik@um.ac.id

²Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: prisca.widiawati.fik@um.ac.id

³Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: yulingga.hanief.fik@um.ac.id

⁴Universitas Negeri Malang, Indonesia, email: erdilanitaulma@gmail.com

*Koresponden penulis

Info Artikel

Diajukan: 3 November 2022

Diterima: 4 Februari 2023

Diterbitkan: 19 Juni 2023

Keywords:

Virtual training; psychology; coaching; digitization.

Kata Kunci:

Virtual training; psikologi; kepelatihan; digitalisasi.

Abstract

The purpose of this service is to increase the knowledge and skills of alumni of sports coaching education in providing psychological assistance and motivation for athletes. This service uses lecture techniques in training, assignments, measuring results, and following up on results. Based on the results of data analysis from the pretest, it is known that the percentage value is 59.6% and the percentage value of 81.6% is known from the results of the posttest data analysis. This shows that the results of this training have increased after virtual training was carried out and products were given in the form of training psychology material videos. So that this service becomes very effective and achieves the goals set for this activity.

Abstrak

Tujuan dari pengabdian ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan dan skill alumni pendidikan kepelatihan olahraga dalam memberikan pendampingan psikologi dan motivasi untuk atlet. Pengabdian ini menggunakan teknik ceramah dalam pelatihan, penugasan, pengukuran hasil, dan tindak lanjut hasil. Berdasarkan hasil analisis data dari pretest, diketahui nilai persentase 59,6% dan nilai persentase 81,6% diketahui dari hasil analisis data posttest. Hal tersebut menunjukkan bahwa hasil dari pelatihan ini terjadi peningkatan setelah dilaksanakan virtual training dan video materi psikologi kepelatihan. Sehingga pengabdian ini menjadi sangat efektif dan mencapai tujuan yang ditetapkan dari kegiatan ini.

PENDAHULUAN

Para ahli olahraga telah menyadari bahwa prestasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh bakat fisik dan kemampuan otot saja, melainkan sikap mental kejiwaan. Pertumbuhan eksplosif industri olahraga bertindak sebagai katalis yang kuat untuk kemajuan ilmiah terkait, seperti psikologi kepelatihan olahraga. Psikologi kepelatihan mengacu pada aspek psikofisiologis, kognitif, dan situasional yang mempengaruhi perilaku pelaku, tidak dilihat dari kinerja seorang atlet. Menurut Ibrahim (2008) topik dalam psikologi kepelatihan meliputi efek aktivitas fisik pada emosi atlet dan kecenderungan psikologis,

motivasi dibalik terlibat dalam atau sebelumnya kegiatan olahraga, efek dari perubahan pribadi yang dibawa oleh perbaikan seseorang, kondisi fisik pada hasil latihan. Manfaat mempelajari psikologi kepelatihan diantaranya adalah: a. Pelatih memiliki pemahaman yang lebih besar tentang gejala psikologis yang dialami atlet, yang dapat mempengaruhi naik atau turunnya prestasi atlet, b. Memiliki kemampuan untuk memperkirakan efek positif atau negatif atlet, c. Dapat melakukan tindakan yang sesuai (Sumarjo, 2017). Banyak orang masih belum mengerti bahwa pencapaian yang luar biasa tidak hanya bergantung pada penguasaan taktik dan teknik, itu juga tergantung pada stabilitas mental selama latihan dan kompetisi.

Merujuk paparan tersebut peran pelatih tetap dibutuhkan dan tidak bisa digantikan dengan teknologi walaupun di era digital seperti saat ini. Tim pengabdian ingin memberikan solusi yang praktis yaitu menawarkan *virtual training* psikologi kepelatihan bagi alumni Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO), Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Malang yang diharapkan nantinya mampu memberikan pendampingan maksimal, memotivasi, bahkan menjadi partner untuk atlet. Permasalahan prioritas alumni jurusan PKO adalah kurangnya pemahaman materi mengenai psikologi kepelatihan, sehingga yang ditonjolkan hanya pemberian latihan-latihan terhadap atletnya. Luaran dari kegiatan pelatihan ini akan menghasilkan pelatih yang memiliki pemahaman baik tentang psikologi kepelatihan dan siap untuk berkarya, hal tersebut dapat diamati melalui nilai *pretest* dan *posttest* saat pelatihan berlangsung. Kegiatan pengabdian dari tim akan sangat bermanfaat bagi mahasiswa dan alumni khususnya jurusan PKO FIK Universitas Negeri Malang yang mempunyai *passion* melatih.

METODE PELAKSANAAN

Untuk mentransfer dan mengedukasi di bidang kepelatihan khususnya psikologi kepelatihan, tim pengabdian menggunakan beberapa metode yaitu:

1. Ceramah, yaitu metode yang digunakan untuk menyampaikan materi tentang bagaimana cara mengetahui psikologi para atlet. Beberapa metode yang digunakan dalam pelatihan adalah ceramah, tanya jawab, dan pendalaman melalui tugas terstruktur dan mandiri.
2. *Penugasan*, yaitu metode yang digunakan untuk menerapkan materi pada alumni pendidikan kepelatihan, di bawah bimbingan dosen pelaksana atau fasilitator pengabdian melalui tugas struktur atau mandiri.
3. Pengukuran hasil, yaitu metode yang digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan program pelatihan dengan perbandingan nilai *pretest* dan *posttest*.

4. Tindak lanjut hasil, yaitu metode yang digunakan untuk menelaah hasil implementasi baik keberhasilan maupun kekurangannya, serta menindaklanjuti untuk pengembangan berikutnya, dengan pembimbingan dan konsultasi dosen/fasilitator pengabdian kepada masyarakat untuk psikologi kepelatihan.
5. Untuk menganalisis data *pretest* dan *posttest* yaitu menggunakan perhitungan yang telah dijelaskan oleh Sudjiono (2003) yakni:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

f = Frekuensi atau jumlah nilai

N = Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

Untuk mempermudah kesimpulan terhadap hasil analisis persentase, maka hasil analisis dibandingkan dengan tabel kriteria dari Arikunto & Jabar (2010) yang telah menetapkan kategori penilaiannya pada [Tabel 1](#) sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori Penilaian

Persentase	Keterangan
81 - 100 %	Sangat Efektif
61 - 80 %	Efektif
41 - 60 %	Cukup Efektif
21 - 40 %	Tidak Efektif
<21 %	Sangat Tidak Efektif

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelatihan *virtual* memperoleh data melalui pengumpulan data berupa 10 pertanyaan yang diberikan kepada 25 lulusan pendidikan kepelatihan olahraga. Pertanyaan tersebut diberikan pada dua tahap yaitu *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan sebelum kegiatan dimulai sedangkan *posttest* dilakukan setelah berakhirnya kegiatan. Berikut adalah paparan data dan hasil analisis data.

Tabel 2. Data *Pretest*

No	Nama	Soal		Nilai
		Benar	Salah	
1	ANS	8	2	80
2	ALL	7	3	70
3	URM	7	3	70
4	SYR	7	3	70
5	MAS	6	4	60
6	DN	6	4	60
7	SKY	8	2	80
8	IDND	6	4	60
9	SNR	6	4	60
10	WND	6	4	60
11	BTN	6	4	60
12	WII	7	3	70
13	ALV	5	5	50
14	MMA	7	3	70
15	APN	4	6	40
16	PRT	7	3	70
17	QRZ	5	5	50
18	IKH	5	5	50
19	AGR	5	5	50
20	MRL	4	6	40
21	UBM	5	5	50
22	MHA	7	3	70
23	IQH	5	5	50
24	IFD	5	5	50
25	FDH	5	5	50
Jumlah				1490
Persentase (%)				59,6

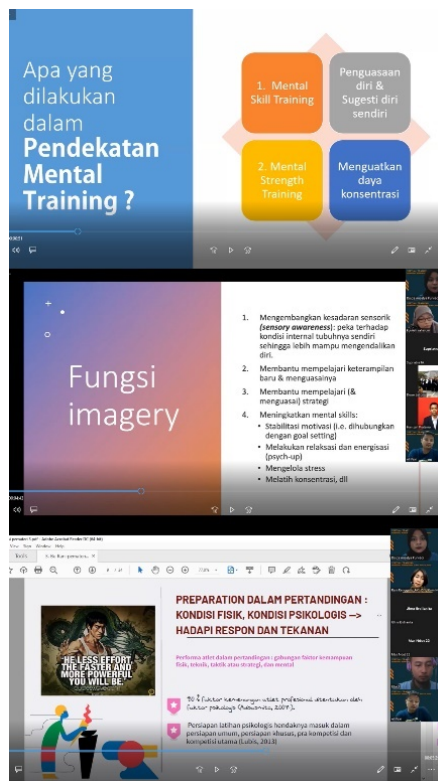
Berdasarkan [Tabel 2](#), terlihat bahwa nilai persentase 59,6% dan kemudian diterjemahkan ke dalam tabel kriteria, menunjukkan bahwa data *pretest* termasuk dalam kategori penilaian cukup efektif.

Tabel. 3 Hasil Data *Posttest*

No	Nama	Soal		Nilai
		Benar	Salah	
1	ANS	10	0	100
2	ALL	8	2	80
3	URM	8	2	80
4	SYR	9	1	90
5	MAS	7	3	70
6	DN	8	2	80
7	SKY	9	1	90
8	IDND	7	3	70
9	SNR	7	3	70
10	WND	8	2	80
11	BTN	9	1	90
12	WII	9	1	90
13	ALV	8	2	80
14	MMA	7	3	70
15	APN	9	1	90
16	PRT	8	2	80
17	QRZ	8	2	80
18	IKH	9	1	90
19	AGR	7	3	70
20	MRL	9	1	90
21	UBM	8	2	80
22	MHA	9	1	90
23	IQH	8	2	80
24	IFD	7	3	70
25	FDH	8	2	80
Jumlah				2040
Persentase (%)				81,6

Analisis data hasil *posttest* diperoleh sebesar 81,6%, sehingga dapat disimpulkan bahwa *virtual training* psikologi kepelatihan dengan menggunakan media video memudahkan dalam pemahaman materi dan sangat efektif. Hasil *pretest* dan *posttest* pada [Tabel 3](#) memaparkan adanya peningkatan dari kegiatan *virtual training* yang telah diberikan.

Selain hasil dari data *pretest* dan *posttest* di atas, telah dihasilkan produk berupa video pembelajaran psikologi kepelatihan yang dapat digunakan sebagai panduan ketika terjun di lapangan menangani/mendampingi psikologi atlet terutama untuk alumni pendidikan kepelatihan olahraga. Gambar 1 berikut merupakan hasil produk berupa video pembelajaran.



Gambar 1. Hasil Produk Video Pembelajaran

Pelatihan melalui *virtual* merupakan kategori sistem informasi yang saat ini dimanfaatkan untuk pelatihan dan pengembangan yang didukung secara elektronik dalam pengaturan pendidikan dan pelatihan kejuruan yang didukung secara elektronik. Keuntungan yang sering diharapkan dari pelaksanaan virtual training misalnya pada efisiensi, individualitas, fleksibel, ketepatan waktu dan orientasi tugas belajar. Namun, prasyarat penting untuk mewujudkan keuntungan tersebut adalah desain sistem yang tepat (Mueller & Strohmeier, 2011).

Selama beberapa dekade sistem pembelajaran *virtual* telah menjadi pendukung dasar *e-learning* di sektor swasta dan publik. *Virtual training* dapat dipahami sebagai sistem informasi elektronik untuk dukungan administratif dan

didaktik penuh dari proses pembelajaran di perguruan tinggi dan pengaturan pelatihan kejuruan dengan memberikan fasilitas pelajar dengan sumber belajar yang memadai untuk mengembangkan kualifikasi yang dimaksudkan secara sistematis (Fry et al., 2021; Weller, 2016). Pengembangan dan penerapan *virtual training* didasarkan pada beragam keuntungan seperti kolaborasi dan komunikasi tingkat lanjut, efisiensi kenyamanan (biaya, didaktik, pembelajaran), kontrol pengguna, personalisasi, orientasi tugas, dan ketepatan waktu pembelajaran dan pengajaran berbasis *virtual* (Ozkan & Koseler, 2009; Sitzmann et al., 2006). Keuntungan tersebut juga dapat menjelaskan dampak *virtual training* yang terus meningkat pada desain dan pengembangan, program/kurikulum pendidikan (lebih tinggi) dan pelatihan kejuruan (Holsapple & Lee-Post, 2006; Johnson et al., 2009; Wang et al., 2007).

Hasil belajar dan transfer pengetahuan diukur sebagai variabel terikat. Hasilnya memvalidasi bahwa *virtual training* sama efisiennya dengan pelatihan standar dalam hal akuisisi pengetahuan, dan bahkan lebih efisien dalam hal transfer pengetahuan. Berkenaan dengan nilai pelatihan yang dirasakan, para peserta menilai pelatihan standar lebih baik daripada pelatihan virtual (kecuali untuk kepuasan pelatihan, di mana tidak ditemukan perbedaan antara pelatihan standar dan virtual). Hasil ini menunjukkan bahwa *virtual training* adalah alat yang efektif untuk pelatihan dalam tugas-tugas kompleks yang membutuhkan kolaborasi dan tidak dapat sepenuhnya dilatih dalam kondisi langsung (Moskaliuk et al., 2013). *Virtual training* telah terbukti bermanfaat di sejumlah bidang seperti simulator penerbangan dan pelatihan militer (Adams et al., 2001), pelatihan medis (Gallagher et al., 2013), pelatihan olahraga dan dayung (Rauter et al., 2013).

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa *virtual training* adalah sistem informasi *online* yang dimanfaatkan untuk pelatihan dan pengembangan yang efektif dalam hal transfer pengetahuan. *Virtual training* ini juga menghasilkan produk video pembelajaran psikologi kepelatihan yang nantinya dapat digunakan sebagai pedoman dalam pemberian arahan/pendampingan atlet yang berisikan materi pembelajaran, khususnya dalam pembelajaran psikologi kepelatihan olahraga. Salah satu alat untuk mencapai tujuan pembelajaran adalah *virtual training*, yaitu dengan menggunakan media sebagai alat untuk menyebarkan pesan atau informasi yang disajikan secara menarik guna memenuhi tujuan pembelajaran.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *pretest* sebelum dilakukan *virtual training* psikologi kepelatihan mendapatkan hasil sebanyak 59,6% alumni PKO belum paham

mengenai psikologi kepelatihan tetapi sudah cukup efektif dalam memberikan pendampingan psikologi atlet namun belum paham secara detail pentingnya psikologi bagi atlet dengan tujuan untuk mencapai sebuah target/prestasi. Setelah dilakukan pelatihan dan diberikan produk berupa video pembelajaran psikologi kepelatihan didapatkan hasil *posttest* sebanyak 81,6% alumni PKO menjawab soal dengan sangat baik sehingga materi yang disampaikan dan produk video pembelajaran yang diberikan ketika pelatihan sangat efektif dalam mempermudah alumni PKO dalam menangan/mendampingi psikologi atlet. Era digitalisasi seperti saat ini program virtual training sangat mempermudah masyarakat dalam aktivitasnya, flexible dan efektif dapat dilakukan dimana saja hanya menggunakan jaringan internet. Program virtual training ini memiliki produk video pembelajaran berisikan tentang materi mengenai psikologi kepelatihan yaitu motivasi dalam olahraga, cara mengatasi anxiety, imagery olahraga, konsentrasi dalam latihan dan bertanding, self talk, mental training. Hal ini tentunya dapat membantu alumni PKO/pelatih dalam mendampingi dan memfasilitasi atlet dalam hal psikologi sehingga tidak hanya fisik maupun teknik, dengan menggunakan media virtual training berbasis video pembelajaran dengan penyampaian yang menarik dan mendetail, namun para pelatih dapat menambahkan berbagai sumber sesuai dengan kondisi dilapangan agar tepat sasaran dan tujuan dapat tercapai sesuai target.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Negeri Malang atas dana hibah untuk pelaksanaan kegiatan lpteks bagi Masyarakat tahun 2022 ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Adams, R. J., Adams, R. J., Klowden, D., Klowden, D., Science, C., Hannaford, B., & Hannaford, B. (2001). Virtual Training for a Manual Assembly Task. *Haptics-e: The Electronic Journal of Haptics Research*, 2(2), 1–7. http://www.haptics-e.org/Vol_02/he-v2n2.pdf
- Fry, H., Ketteridge, S., & Marshall, S. (2021). A handbook for Teaching and Learning in Higher Education: Enhancing Academic Practice. In *A Handbook for Teaching and Learning in Higher Education* (Third). <https://doi.org/10.4324/9780203891414-32>
- Gallagher, A. G., Seymour, N. E., Jordan-Black, J. A., Bunting, B. P., McGlade, K., & Satava, R. M. (2013). Prospective, Randomized Assessment of Transfer of Training (ToT) and Transfer Effectiveness Ratio (TER) of Virtual Reality Simulation Training for Laparoscopic Skill Acquisition. *Annals of Surgery*, 257(6), 1025–1031. <https://doi.org/10.1097/SLA.0b013e318284f658>

- Holsapple, C. W., & Lee-Post, A. (2006). Defining, Assessing, and Promoting E-Learning Success: An Information Systems Perspective*. *Decision Sciences Journal of Innovative Education*, 4(1), 67–85. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4609.2006.00102.x>
- Ibrahim, K. R. (2008). Modul Psikologi Kepelatihan Olahraga. *Modul Psikologi Kepelatihan*. Bandung: Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia. https://scholar.google.co.id/citations?view_op=view_citation&hl=en&user=2s3s5g8AAAAJ&citation_for_view=2s3s5g8AAAAJ:UeHWp8X0C EIC
- Johnson, R. D., Gueutal, H., & Falbe, C. M. (2009). Technology, Trainees, Metacognitive Activity and E-Learning Effectiveness. *Journal of Managerial Psychology*, 24(6), 545–566. <https://doi.org/10.1108/02683940910974125>
- Moskaliuk, J., Bertram, J., & Cress, U. (2013). Impact of Virtual Training Environments on the Acquisition and Transfer of Knowledge. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(3), 210–214. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0416>
- Mueller, D., & Strohmeier, S. (2011). Design Characteristics of Virtual Learning Environments: State of Research. *Computers and Education*, 57(4), 2505–2516. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.06.017>
- Ozkan, S., & Koseler, R. (2009). Multi-Dimensional Students' Evaluation of E-Learning Systems in the Higher Education Context: An Empirical Investigation. *Computers and Education*, 53(4), 1285–1296. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2009.06.011>
- Rauter, G., Sigrist, R., Koch, C., Crivelli, F., Van Raai, M., Riener, R., & Wolf, P. (2013). Transfer of Complex Skill Learning From Virtual to Real Rowing. *PLoS ONE*, 8(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0082145>
- Sitzmann, T., Kraiger, K., Stewart, D., & Wisher, R. (2006). The Comparative Effectiveness of Web-based and Classroom Instruction: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 59(3), 623–664. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.2006.00049.x>
- Sumarjo, S. (2017). Peran Psikologi Olahraga dan Kepelatihan dalam Olahraga. *Journal Warta*, 53(9), 1689–1699.
- Wang, Y. S., Wang, H. Y., & Shee, D. Y. (2007). Measuring E-Learning Systems Success in an Organizational Context: Scale Development and Validation. *Computers in Human Behavior*, 23(4), 1792–1808. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2005.10.006>
- Weller, M. (2016). Virtual Learning Environments: Using, Choosing and Developing your VLE. In <https://Medium.Com/>. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>