



Pengembangan *Video Microlearning* Edukasi Regulasi Diri (Disiplin Diri) pada Mahasiswa Atlet Karate Universitas Negeri Malang

Novi Febriyanti¹, Kurniati Rahayuni²

^{1,2}Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang, Indonesia

Alamat : Jl. Semarang 5 Malang 65145 Jawa Timur Indonesia

Korespondensi Penulis : novi.febriyanti.2006316@students.um.ac.id

Abstract *This research aims to develop microlearning educational videos on self-regulation (self-discipline) for karate student athletes at Malang State University. Self-regulation, especially in aspects of concentration and emotions, is very important for athletes to achieve optimal performance. The research method used is Research and Development (R&D) with the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The analysis stage was carried out to identify the needs of karate student athletes regarding self-regulation. Based on the results of the analysis, microlearning material was designed and developed which includes concentration and emotional regulation techniques. This product was validated by karate coaching and sports psychology experts, and tested on small and large groups of karate athletes. The validation results show that the microlearning material has a high level of suitability, clarity, convenience and usefulness. Trials on athletes showed significant improvements in concentration and emotional regulation abilities after following this microlearning program. Athletes reported that the material was presented in an interesting and easy to understand manner, and could be applied effectively in training and competition. The conclusion of this research is that the development of microlearning educational videos on self-regulation (self-discipline) for karate student athletes at Malang State University is effective in improving athletes' concentration and emotional regulation abilities and is suitable as education for concentration and emotional regulation of karate student athletes at Malang State University. It is recommended that this program be integrated into the athlete's daily training curriculum and that periodic evaluations be carried out to ensure its effectiveness. Further development also needs to be carried out to update and add to the material so that it remains relevant to the latest developments in the field of sports psychology.*

Keywords: *Microlearning Video, Self-Regulation, Concentration, Emotion, Karate Athlete*

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang. Regulasi diri, khususnya dalam aspek konsentrasi dan emosi, sangat penting bagi atlet untuk mencapai performa optimal. Metode penelitian yang digunakan adalah Research and Development (R&D) dengan model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). Tahap analisis dilakukan untuk mengidentifikasi kebutuhan mahasiswa atlet karate terkait regulasi diri. Berdasarkan hasil analisis, dirancang dan dikembangkan materi microlearning yang mencakup teknik-teknik regulasi konsentrasi dan emosi. Produk ini divalidasi oleh ahli kepelatihan karate dan psikologi olahraga, serta diujicobakan pada sekelompok kecil dan besar atlet karate. Hasil validasi menunjukkan bahwa materi microlearning memiliki tingkat kesesuaian, kejelasan, kemudahan, dan kemanfaatan yang tinggi. Uji coba pada atlet menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan regulasi konsentrasi dan emosi setelah mengikuti program microlearning ini. Para atlet melaporkan bahwa materi disampaikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami, serta dapat diterapkan dengan efektif dalam latihan dan pertandingan. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang efektif untuk meningkatkan kemampuan regulasi konsentrasi dan emosi atlet dan layak sebagai edukasi regulasi konsentrasi dan emosi mahasiswa atlet karate universitas negeri malang. Disarankan agar program ini diintegrasikan dalam kurikulum latihan harian atlet dan dilakukan evaluasi berkala untuk memastikan efektivitasnya. Pengembangan lebih lanjut juga perlu dilakukan untuk memperbarui dan menambah materi agar tetap relevan dengan perkembangan terbaru dalam bidang psikologi olahraga.

Kata Kunci: Video Microlearning, Regulasi Diri, Konsentrasi, Emosi, Atlet Karate

1. PENDAHULUAN

Karate adalah olahraga yang membutuhkan fisik dan mental yang kuat. Olahraga Karate juga membutuhkan mental kuat dan kekuatan fisik yang tangguh, karena materi yang sangat berat, susah dan sulit. Oleh karena itu dibutuhkan mental-mental yang tangguh dan juga karena latihan yang keras. Sebagai salah satu seni bela diri yang memiliki aspek fisik dan mental, telah menjadi pilihan aktivitas olahraga yang populer di kalangan mahasiswa. Karate juga membutuhkan fokus, dan regulasi diri (disiplin diri) yang kuat untuk mencapai tingkat kinerja yang optimal, baik dalam latihan maupun kompetisi (Alwin et al., 2020).

Penting untuk diingat bahwa mahasiswa atlet karate universitas negeri Malang seringkali harus menghadapi beban akademik yang tinggi selain tekanan dalam berkompetisi. Kombinasi antara tuntutan akademik dan tuntutan olahraga dapat menciptakan permasalahan dalam regulasi diri (disiplin diri) seperti mengatur emosi atau menjaga motivasi. Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengelola perilaku dan emosi dalam situasi yang berbeda, dan merupakan keterampilan yang sangat penting bagi atlet karate. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri atlet karate mahasiswa, seperti tekanan kompetisi, tuntutan latihan yang ketat, dan perubahan fisik dan emosional yang terjadi. Oleh karena itu, pedoman edukasi yang efektif dapat membantu atlet karate mahasiswa mengelola situasi yang menantang dan meningkatkan kemampuan mereka dalam olahraga.

Pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri Malang didasarkan pada beberapa penelitian yang telah dilakukan. Studi oleh (Stambulova & Wylleman, 2015) menemukan bahwa pelatihan regulasi diri dapat meningkatkan kinerja atlet dan mengurangi tingkat kecemasan. Studi oleh (Furlong et al., 2014) menunjukkan bahwa atlet yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan tingkat kecenderungan perilaku yang lebih sehat. Selain itu, penelitian oleh (Gould et al., 2002) menunjukkan bahwa edukasi regulasi diri dapat membantu atlet mengatasi tekanan kompetisi dan meningkatkan konsentrasi dan fokus mereka selama pertandingan.

Pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri Malang dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi atlet dan pelatih. Pedoman ini dapat membantu atlet mengelola emosi mereka, mengembangkan keterampilan pengambilan keputusan yang baik, meningkatkan fokus dan konsentrasi selama

latihan dan pertandingan, dan meningkatkan kemampuan mereka dalam olahraga. Selain itu, pedoman ini dapat membantu pelatih memahami faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri (disiplin diri) atlet karate mahasiswa dan memberikan strategi yang efektif dalam melatih regulasi diri pada atlet mereka (Tranaeus et al., 2015).

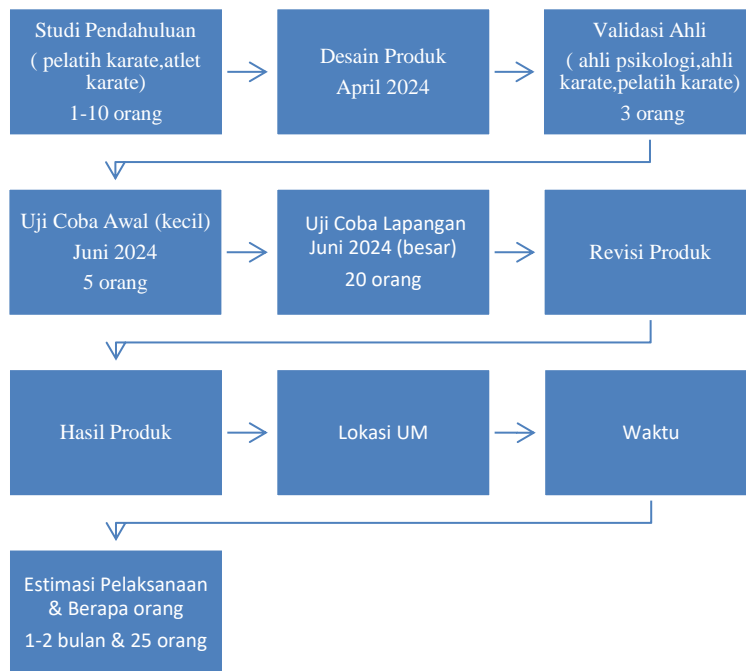
Regulasi diri (disiplin diri) memiliki hubungan dengan peningkatan prestasi, ketika seorang atlet mampu mengatur perilaku, emosi, dan pikiran mereka secara efektif, mereka cenderung mencapai performa yang lebih baik dalam berbagai bidang. Atlet yang memiliki regulasi diri yang baik cenderung memiliki disiplin yang tinggi, mampu mengatur waktu dan energi dengan efisien, serta memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai tujuan mereka. Mereka juga lebih mampu mengatasi hambatan dan tekanan yang muncul selama proses latihan dan pertandingan.

Dengan demikian, pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang dapat membantu meningkatkan prestasi mereka. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang regulasi diri, atlet karate dapat mengoptimalkan potensi mereka, menghadapi tantangan dengan lebih baik, dan mencapai prestasi yang lebih tinggi dalam latihan dan pertandingan.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan model penelitian yang bersifat kuantitatif dan kualitatif. Penelitian ini menggunakan Research and Development (R&D). Menurut (Haryati, 2012) penelitian dan pengembangan adalah suatu proses atau langkah-langkah untuk mengembangkan suatu produk baru atau menyempurnakan produk yang telah ada, yang dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian pengembangan ini digunakan untuk menghasilkan sebuah produk dapat berupa microlearning(video pendek). Prosedur penelitian dan pengembangan pada judul " Pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang " meliputi beberapa tahap yang akan dilakukan, yaitdan meliputi beberapa tahap yaitu” (1) Analisis kebutuhan (2) Desaian produk (3) Validasi ahli (4) Uji coba kecil (5) Uji coba besar (6) Revisi produk”. Penelitian pengembangan ini juga telah disesuaikan oleh peneliti meliputi; (1) Penelitian awal melakukan analisis kebutuhan atlet dengan melakukan observasi dan wawancara; (2) Merancang desaian produk yang akan di kembangkan oleh peneliti dan selanjutnya setelah produk jadi akan dilanjutkan dengan validasi ahli oleh 3 ahli, ahli Karate, ahli Kepelatihan, ahli Psikologi olahraga; (3) Pengembangan produk ini dikembangkan dalam bentuk Microlearning(video

pendek); (4) Uji coba kecil menggunakan 5 atlet karate yang telah bersedia; (5) Uji coba besar menggunakan 15 atlet karate yang telah bersedia; (6) Revisi produk akhir akan dilakukan dari hasil validasi ahli karate, ahli kepelatihan, dan ahli psikologi olahraga. Subjek uji coba pada penelitian pengembangan ini pada uji coba kecil ini menggunakan 5 atlet karate dan pada Uji coba besar menggunakan 15 atlet karate, dan untuk validasi ahli menggunakan 3 ahli Karate, Kepelatihan, Psikologi olahraga. Dalam penelitian pengembangan pedoman edukasi regulasi diri pada atlet karate, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Teknik analisis deskriptif kualitatif diperoleh dari pengumpulan data dari pelatih yang menggunakan metode wawancara terstruktur yang sudah pasti akan diperoleh dengan membawa lembar instrument wawancara menggunakan observasi yaitu ikut dalam latihan keseharian di lapangan, serta masukan dari para ahli dan masukan dari para atlet (Fadli, 2021). Sedangkan teknik analisis deskriptif kuantitatif berupa data skala interval menggunakan teknik presentase berupa angka dalam persen dan diperoleh saat melakukan uji coba serta skala likert, Teknik analisis ini digunakan untuk menganalisis data yang didapat dari penyebaran angket kepada atlet dan hasil justifikasi oleh ahli (Sugiyono, 2009).



Gambar 1 Diagram Alur Penelitian

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Peneliti telah melakukan beberapa langkah-langkah untuk mendukung dalam penelitian dan pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang. Pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang yang dapat digunakan oleh para atlet sebagai panduan mereka dalam berlatih maupun saat bertanding. Penelitian awal (analisis kebutuhan) dilakukan berupa observasi awal pada atlet yang mengikuti latihan karate, kemudian masuk ketahap wawancara terhadap satu pelatih karate di universitas negeri malang.

Selanjutnya, akan disajikan data yang diperoleh dari hasil evaluasi ahli, yaitu ahli psikologi, ahli karate, dan pelatih karate. Metode pengumpulan data peneliti memberikan instrument kepada uji coba yang disajikan dalam bentuk kuesioner. Kuesioner akan diberikan untuk; (1) Uji coba kelompok kecil sebanyak 5 atlet, (2) Uji coba kelompok besar sebanyak 20 atlet.

Sedangkan untuk data evaluasi ahli yang berupa kuesioner tersebut diberikan kepada ahli psikologi, ahli karate, dan pelatih karate. Pada penelitian dan pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang sebagai subjek coba adalah dengan menggunakan teknik persentase.

Tinjauan Para Ahli tentang Rancangan Produk yang akan Dikembangkan

Tinjauan dari para ahli mengenai produk pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang di ambil dari 3 ahli yaitu, 1 ahli Karate, 1 ahli Kepelatihan Karate, 1 Ahli Psikologi. Hasil dari evaluasi para ahli yang berupa saran dan masukan ini akan digunakan sebagai dasar dalam melakukan revisi produk yang akan dikembangkan. Berikut ini menyajikan data hasil validasi ahli karate, ahli kepelatihan, ahli psikologi terhadap hasil pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang.

Tabel. 1 Hasil Validasi Ahli Karate, Pelatih Karate, Psikologi

No	Aspek	Persentase %	Kriteria
1	Kemanfaatan	88,8%	Baik Sekali
2	Kemudahan	90,2%	Baik Sekali
3	Kemenarikan	93,75%	Baik Sekali
4	Kesesuaian	81,25%	Baik Sekali

Hasil analisis kebutuhan Awal terhadap Atlet

Berdasarkan data pada penelitian awal yang dilakukan kepada atlet karate mahasiswa ukm um diperoleh hasil analisis bahwa pelatih sudah memberikan 5 aspek Regulasi diri dalam setiap latihan namun 70% dari responden belum menerima regulasi konsentrasi , dan 30% belum banyak menerima regulasi emosi oleh karena itu 70% atlet mengatakan sangat membutuhkan bahwa adanya panduan regulasi diri untuk diberikan atlet dengan adanya panduan untuk membantu agar regulasi konsentrasi dan regulasi emosi atlet dapat stabil, teratur dan menjadi lebih baik dan memberikan materi yang berguna untuk pengembangan regulasi diri untuk mencapai prestasi dan peforma yang lebih baik.

Hasil Analisis Data Ahli Karate

Berdasarkan analisis data dari hasil tinjauan ahli karate dapat disimpulkan bahwa aspek kemanfaatan, kemenarikan dan kemudahan dalam pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang untuk atlet karate tersebut masuk dalam kategori sangat baik(sangat valid) yaitu 83-87%. Berdasarkan hasil yang ditetapkan dapat disimpulkan bahwa aspek kemanfaatan, kemenarikan dan kemudahan dapat di uji cobakan.

Hasil Analisis Data Ahli Kepelatihan Karate

Berdasarkan analisis data dari hasil tinjauan ahli karate dapat disimpulkan bahwa aspek kemanfaatan, kemenarikan dan kemudahan dalam pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang untuk atlet karate tersebut masuk dalam kategori sangat baik(sangat valid) yaitu 95-100%. Berdasarkan hasil yang ditetapkan dapat disimpulkan bahwa aspek kemanfaatan, kemenarikan, dan kemudahan dapat di uji cobakan.

Hasil Analisis Data Ahli Psikologi

Berdasarkan analisis data dari hasil tinjauan ahli karate dapat disimpulkan bahwa aspek kesesuaian, kemudahan dan kemanfaatan dalam pengembangan video *microlearning* edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang untuk atlet karate tersebut masuk dalam kategori sangat baik (sangat valid) yaitu 81-87%. Berdasarkan hasil yang ditetapkan, dapat disimpulkan bahwa aspek kesesuaian, kemudahan dan kemanfaatan dapat di uji cobakan.

Saran-saran dari ahli psikologi olahraga terhadap hasil validiasi ahli psikologi terhadap hasil produk pengembangan pedoman edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada atlet karate mahasiswa di ukm um dalam bentuk *microlearning* adalah sebagai berikut: Pengubahan dubbing pada bagian tertentu, selebihnya sudah sangat baik. Ini sudah bisa digunakan. Sukses selalu!

Pengelolaan Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

Tabel 2 berikut menyajikan pengelolaan data hasil uji coba kelompok kecil terhadap produk pengembangan video *microlearning* edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang untuk uji coba kelompok kecil sebanyak 20 pertanyaan. Pada uji coba kelompok kecil menggunakan 5 atlet.

Tabel 2 Data Hasil Uji Coba Kelompok Kecil

No	Aspek	Persentase (%)	Kriteria
1	Kemanfaatan	87,2%	Baik Sekali
2	Kemudahan	85,5%	Baik Sekali
3	Kemenarikan	87,5%	Baik Sekali

Pengelolaan Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

Tabel 3 berikut menyajikan pengelolaan data hasil uji coba kelompok besar terhadap produk pengembangan video *microlearning* edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang untuk uji coba kelompok kecil sebanyak 20 pertanyaan. Pada uji coba kelompok besar menggunakan 20 atlet.

Tabel 3 Data Hasil Uji Coba Kelompok Besar

No	Aspek	Persentase (%)	Kriteria
1	Kemanfaatan	90,5%	Baik Sekali
2	Kemudahan	89,02%	Baik Sekali
3	Kemenarikan	89,375%	Baik Sekali

Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Kecil

Berdasarkan analisis data uji coba kelompok kecil pada tabel 2 dengan subjek 5 atlet karate, dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek dalam pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang untuk atlet karate tersebut telah memenuhi kategori sangat baik atau sangat valid yaitu 85-87%. Berdasarkan hasil yang ditetapkan, dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek dalam pengembangan pedoman edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada atlet karate mahasiswa di ukm um dalam bentuk *microlearning* untuk atlet karate sangat valid dan dapat digunakan untuk uji coba lapangan kelompok (besar).

Hasil Analisis Data Uji Coba Kelompok Besar

Berdasarkan analisis data uji coba kelompok kecil pada tabel 3 dengan subjek 20 atlet karate, dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang untuk atlet karate tersebut telah memenuhi kategori sangat baik atau sangat valid yaitu 89-90%. Berdasarkan hasil yang ditetapkan, dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek dalam pengembangan pedoman edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada atlet karate mahasiswa di ukm um dalam bentuk *microlearning* untuk atlet karate sangat valid dan dapat digunakan.

Pembahasan

(1)Perbandingan hasil produk peneliti dengan penelitian (Rizkiyah & Alfin, 2023)
Temuan : 74% siswa sangat baik dalam regulasi diri dalam belajar, 23% baik dan 3% cukup.Perbandingan : Fokus pada regulasi diri dalam konteks olahraga khususnya karate untuk meningkatkan prestasi seorang atlet melalui fokus latihan dan pengaturan emosi. Fokus pada regulasi diri dalam konteks akademik, khususnya dalam pembelajaran hybrid, untuk meningkatkan keterampilan belajar mandiri siswa dalam kursus keksak dan non-eksak(2)
Perbandingan hasil produk peneliti dengan penelitian (Purwaningsih & Herwin, 2020)
Penelitian skripsi saya mengembangkan video microlearning untuk edukasi regulasi diri pada

mahasiswa atlet karate dengan metode R&D model ADDIE. Hasil validasi menunjukkan bahwa video ini efektif meningkatkan pengaturan diri dan konsentrasi. Dibandingkan penelitian pengaruh pengaturan diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa SD dengan pendekatan kuantitatif retrospektif, penelitian saya fokus pada atlet dan menggunakan teknologi modern, sedangkan penelitian lain fokus pada siswa SD tanpa media khusus. . Keduanya menunjukkan pentingnya pengaturan diri, namun penelitian saya lebih relevan dengan teknologi pembelajaran saat ini. Saran untuk penelitian selanjutnya antara lain menguji efektivitas jangka panjang dan memperluas ke non-atlet. (3) Perbandingan hasil produk peneliti dengan penelitian (Irawati & Fahmawati, 2023) Penelitian skripsi saya dikembangkan video *microlearning* untuk latihan pengaturan diri siswa-atlet karate dengan menggunakan model ADDIE, dan hasil validasi menunjukkan efektifitas dalam meningkatkan pengaturan diri dan konsentrasi. Dibandingkan dengan penelitian yang meneliti hubungan regulasi diri belajar dengan stres akademik pada siswa SMAN 1 Wonoayu di masa pandemi, penelitian saya lebih menekankan pada pemanfaatan teknologi untuk tujuan pembelajaran spesifik atlet. Penelitian ini menggunakan metode korelasi kuantitatif dan menemukan hubungan negatif antara regulasi diri dengan stres akademik dengan kontribusi efektif sebesar 19,2 persen. Kedua penelitian tersebut menekankan pentingnya pengaturan diri, namun penelitian saya lebih fokus pada penerapan praktis teknologi dalam pembelajaran. (4) Perbandingan hasil produk peneliti dengan penelitian (Alwin et al., 2020) Penelitian skripsi saya mengembangkan video pembelajaran *microlearning* untuk meningkatkan pengaturan diri dan konsentrasi siswa karate menggunakan model ADDIE dengan hasil validasi positif. Sebaliknya, penelitian di Demak menguji hubungan antara kepercayaan diri dan regulasi emosi dengan kecemasan pada atlet karate dan menemukan hubungan negatif yang signifikan dengan kontribusi sebesar 39,6 persen. Penelitian saya fokus pada penerapan teknologi dalam pendidikan, sedangkan penelitian Demak lebih bersifat analitis mengenai faktor psikologis yang mempengaruhi kecemasan.

Kelebihan penelitian : (1) Pemanfaatan teknologi *microlearning* dalam kaitannya dengan regulasi diri atlet karate merupakan sebuah inovasi yang dapat membawa kontribusi baru dalam bidang pendidikan dan olahraga (2) Penelitian ini berkaitan dengan perlunya nyata peningkatan prestasi dan performa atlet karate melalui regulasi diri (3) Memberikan pembelajaran praktis dalam bentuk pembelajaran mikro yang dapat diterapkan langsung oleh atlet mahasiswa karate ke universitas negeri malang.

Kekurangan penelitian : (1) Dalam proses pengumpulan data, informasi yang diberikan melalui kuesioner oleh responden terkadang tidak mencerminkan pendapat responden; (2)

Keterbatasan waktu pada saat uji coba kecil dan besar dikarenakan mahasiswa atlet sedang mengikuti kejuaraan; dan (3) Belum ada penelitian sebelumnya yang mengembangkan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang.

Berdasarkan simpulan di atas, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan (1) Integrasi rencana latihan: Produk microlearning ini harus secara resmi diintegrasikan ke dalam program latihan harian atlet karate. Dengan cara ini, para atlet secara teratur memperoleh manfaat dari materi regulasi diri yang diberikan; (2) Pelatihan untuk pelatih: Pelatih harus menerima pelatihan khusus dalam teknik regulasi konsentrasi dan regulasi emosi yang diajarkan dalam microlearning. Hal ini memastikan bahwa pelatih dapat memberikan pengajaran yang konsisten dan efektif berdasarkan materi yang diajarkan; (3) Pemantauan dan Evaluasi berkala: Pantau dan evaluasi secara berkala efektivitas program microlearning ini. Kumpulkan feedback dari atlet dan pelatih untuk menentukan dampak sebenarnya dari materi yang ditawarkan dan lakukan perubahan; (4) Dukungan psikologis tambahan: Memberikan dukungan psikologis tambahan kepada atlet yang mungkin memerlukan bantuan tambahan dalam mengelola emosi dan konsentrasi. Kerjasama dengan psikolog olahraga bisa sangat bermanfaat dalam hal ini; (5) Peningkatan materi secara berkelanjutan: memperbarui dan menyempurnakan materi microlearning secara berkala berdasarkan perkembangan terkini di bidang psikologi olahraga dan kebutuhan spesifik atlet. Pastikan materi masih relevan dan bermanfaat; dan (6) Fasilitas diskusi dan Refleksi: Fasilitasi diskusi dan refleksi setelah atlet menonton video pembelajaran microlearning. Hal ini membantu memperdalam pemahaman mereka tentang teknik yang diajarkan dan memberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman dan strategi tambahan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini telah berhasil mengembangkan pengembangan video microlearning edukasi regulasi diri (disiplin diri) pada mahasiswa atlet karate universitas negeri malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa produk microlearning ini efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi konsentrasi dan emosi para atlet. Materi yang disajikan dalam bentuk video pendek terbukti mudah dipahami, menarik, dan dapat diterapkan dalam situasi latihan maupun pertandingan. Dengan adanya pedoman ini, atlet karate mahasiswa dapat mengelola

emosi dan konsentrasi mereka dengan lebih baik, yang pada akhirnya meningkatkan performa mereka dalam kompetisi.

DAFTAR PUSTAKA

- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., & Ciarocco, N. J. (2005). Self-regulation and self-presentation: Regulatory resource depletion impairs impression management and effortful self-presentation depletes regulatory resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 632–657. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.4.632>
- Tranaeus, U., Ivarsson, A., & Johnson, U. (2015). Evaluation of the effects of psychological prevention interventions on sport injuries: A meta-analysis. *Science and Sports*, 30(6), 305–313. <https://doi.org/10.1016/j.scispo.2015.04.009>
- Tiro, I. (2012). Pengembangan instrumen pengumpulan data penelitian. Makassar: Andira Publisher.
- Swinbourne, R., Miller, J., Smart, D., Dulson, D. K., & Gill, N. (2018). The effects of sleep extension on sleep, performance, immunity, and physical stress in rugby players. *Sports*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.3390/sports6020042>
- Sugiyono. (2009). Metode penelitian kuantitatif. Andi Publisher.
- Stoeber, J., & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and Individual Differences*, 42(7), 1379–1389. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>
- Stambulova, N. B., & Wylleman, P. (2015). Dual career development and transitions. *Psychology of Sport and Exercise*, 21, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.05.003>
- Seligman, M. E. P., & Duckworth, A. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939–944.
- Sabaliauskas, S., Kaukėnas, T., Gražulis, D., & Žilinskienė, N. (2021). Physical activity and self-regulation as a precondition for future thinking and sustainable development. *LASE Journal of Sport Science*, 12(1), 57–73. <https://doi.org/10.2478/ljss-2018-0042>
- Rizkiyah, N., & Alfin, E. (2023). Kemampuan regulasi diri dalam belajar (self-regulated learning) mahasiswa dalam pembelajaran hybrid pada mata kuliah eksak dan non eksak. *Journal of Social Science Research*, 3, 8857–8865.
- Purwaningsih, A. Y., & Herwin, H. (2020). Pengaruh regulasi diri dan kedisiplinan terhadap kemandirian belajar siswa di sekolah dasar. *Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan*, 13(1), 22–30. <https://doi.org/10.21831/jpipfip.v13i1.29662>
- Narciso, F. V., Silva, A., Rodrigues, D. F., Rosa, J. P. P., Viegas, F., Silva, S. C., Bichara, J. S. R. D., Tufik, S., & Mello, M. T. (2020). Sleep-wake cycle of elite athletes prior to the Rio 2016 Olympic Games. *Revista Andaluza de Medicina Del Deporte*, 13(2), 76–80.

<https://doi.org/10.33155/j.ramd.2020.04.004>

Matthews, J., & Moran, A. (2011). Physical activity and self-regulation strategy use in adolescents. *American Journal of Health Behavior*, 35(6), 807–814. <https://doi.org/10.5993/AJHB.35.6.16>

Los, U. M. D. E. C. D. E. (n.d.). Instrumen pengumpulan data kualitatif. 1–20.

Kurnia, D. I., Kasmiyetti, K., & Dwiyantri, D. (2020). Pengetahuan pengaturan makan atlet dan persen lemak tubuh terhadap kebugaran jasmani atlet. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2), 56–64. <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39001>

Irawati, R., & Fahmawati, Z. N. (2023). Hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik siswa saat PTMT pada kelas XI di SMAN 1 Wonoayu. *ResearchGate*. https://www.researchgate.net/profile/Ria-Irawati/publication/366918604_Hubungan_Antara_Regulasi_Diri_Dalam_Belajar_Dengan_Stres_Akademik_Siswa_Saat_PTMT_Pada_Kelas_XI_Di_Sman_1_Wonoayu/links/63b83db8c3c99660ebd429b9/Hubungan-Antara-Regulasi-Diri-Dalam-Bel

Haryati, S. (2012). Research and development (R & D) sebagai salah satu model penelitian dalam. *Academia*, 37(1), 13.

Gould, D., Dieffenbach, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(3), 172–204. <https://doi.org/10.1080/10413200290103482>

Furlong, M. J., You, S., Renshaw, T. L., Smith, D. C., & O'Malley, M. D. (2014). Preliminary development and validation of the social and emotional health survey for secondary school students. *Social Indicators Research*, 117(3), 1011–1032. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0373-0>

Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>

Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.

Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (2011). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351–355.

Alwin, S., Putri, W., & Handayani, A. (2020). Menghadapi pertandingan pada atlet karate di Kota Demak: Relationship between self-confidence and emotional regulation on anxiety among karate athletes in the city of Demak. *Jurnal Psikologi Proyeksi*, 15(1), 88–97.