

PENERAPAN METODE LATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS BERUPA LATIHAN *IMAGERY* UNTUK MENINGKATAN KINERJA WASIT DALAM MEMIMPIN PERTANDINGAN SEPAKBOLA

Deni Mudian

Mudiandeni@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* dapat memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Penelitian dilakukan terhadap wasit pengcab PSSI Kabupaten Subang, dan metode dalam penelitian adalah metode eksperimen dengan desain *one grup pretest posttest*. Instrumen untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah form penilaian wasit. Form penilaian ini merupakan form resmi yang dikeluarkan oleh FIFA dan digunakan oleh PSSI untuk mengukur kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Saran untuk PSSI dan komisi wasit, agar memberikan latihan keterampilan psikologis pada setiap sesi latihan, karena latihan keterampilan psikologis sangat penting untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

Kata Kunci : latihan imagery, kinerja wasit, pertandingan sepakbola

A. PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang digemari dan populer disemua lapisan masyarakat, sebagai salah satu permainan kolektif, sepakbola diperlukan suatu kerjasama yang baik antar semua komponen sehingga menghasilkan suatu kebersamaan yang nyata. Hal ini dikatakan oleh Handoko (2008:23) sebagai berikut :

Sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Di dalam memainkan bola, setiap pemain diperbolehkan menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang yang diperbolehkan memainkan bola dengan kaki dan tangan.

Pertandingan sepakbola banyak melibatkan komponen penting yang tidak bisa ditinggalkan, agar pertandingan bisa terlaksana dengan baik. Komponen-komponen tersebut diantaranya adalah pemain dari kedua regu, pelatih, official, penonton, petugas medis, petugas keamanan dan aparat pertandingan yang meliputi wasit dan pengawas pertandingan. Hal ini sesuai dengan aturan resmi

yang ada dalam peraturan pertandingan yang dikeluarkan oleh Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI).

Wasit adalah seorang pengadil yang bertugas memutuskan suatu perkara atau kasus. Wasit dalam bahasa Inggris disebut *umpire* atau *referee*, komisi wasit Pengrov Jabar Yuli (2008 : 30-32) menjelaskan wasit adalah: "a) Penegak atau pengantara, b) Penentu atau pemimpin(dalam suatu pertandingan),c)Pemisah, pelera, pendamai (antara yang berselisih)". PSSI (2007:12) menjelaskan mengenai pengertian wasit adalah :

Penengah dan hakim yang mempunyai wewenang penuh untuk menegakan hukum permainan sehubungan dengan pertandingan dimana wasit tersebut ditugaskan, harus bergerak mengikuti bola dan permainan serta keputusan-keputusan wasit mengenai fakta-fakta yang berhubungan dengan permainan adalah final, sejauh sebagai akibat dari permainan yang bersangkutan.

Peran wasit sungguh mulia, oleh sebab itu wasit adalah orang yang terhormat, karena diberi amanat untuk berperilaku baik dan *fair play* di luar dan di dalam pertandingan, sehingga dapat menjadi panutan bagi para pemain dan ofisial. Wasit adalah pengendali suatu permainan dan bertugas memimpin juga mengendalikan permainan agar berjalan menarik, tidak membosankan dan lancar. Sehingga tujuan akhir dari suatu pertandingan yaitu berjalan lancar, aman, dan kedua belah pihak atau tim merasa puas dengan dengan kepemimpinan wasit.

Media massa sering kali memberitakan wasit yang memimpin jalannya suatu pertandingan, bahkan menjadikan pokok pemberitaan hangat terkait dengan sikap wasit dalam pertandingan. Wasit seringkali dijadikan sasaran ketidakpuasan pemain, ofisial, dan penonton ketika mereka merasa tidak puas dengan kinerja wasit, terutama ketika kondisi kesebelasan ada pada posisi kalah. Lebih-lebih dalam kondisi tersebut wasit sering tidak terkontrol emosinya ketika diperlakukan tidak sewajarnya.

Akibat dari seringnya pemain, ofisial dan penonton memberikan protes berlebihan dan seakan-akan melecehkan wasit dalam suatu pertandingan, tidak jarang pula membuat wasit semakin tidak bisa mengontrol emosinya. Sesuai yang diberitakan oleh jurnalis Haryanto Tri Wibowo dalam Vivabola.com pada hari Jumat tanggal 25Oktober 2013memberitakan :

Seorang wasit bernama Saad Al Fadhli menjadi perbincangan hangat akibat ulahnya saat memimpin sebuah pertandingan. Saad Al Fadhli yang saat itu memimpin pertandingan antara Al Nasr melawan Al Arabi dalam lanjutan Liga Kuwait tampaknya dibuat emosi karena protes yang dilakukan oleh pemain Al Nasr. Ia pun lantas memukul dan menendang para pemain yang

melakukan protes. Tak berhenti di situ ia juga langsung mengeluarkan kartu merah untuk pemain Al Nasr.

Berita paling menghebohkan juga terjadi di Liga Amatir Brazil ketika sikap wasit yang menusuk pemain hingga tewas di lapangan karena pemain tersebut protes berlebihan, sesuai yang di beritakan oleh jurnalis Doni Wahyudi dalam kabar berita Detik Sport pada hari Minggu, 7 Juli 2013 memberitakan sebagai berikut :

MARANHAO (GM) - Kejadian mengerikan terjadi di liga sepak bola amatir Brasil. Seorang wasit yang menusuk hingga tewas pemain, lantas dibantai oleh penonton yang melempari dengan batu dan kemudian memotong beberapa bagian tubuhnya. Peristiwa nahas ini terjadi di Maranhao, Brasil, akhir pekan kemarin. Semua bermula saat salah seorang pemain bernama Josenir dos Santos Abreu menyerang wasit, karena tak puas setelah dia dikartu merah. Sempat saling baku pukul, wasit Otavio Jordao da Silva lantas mengambil pisau dan menusuk Abreu.

Melihat dari kasus-kasus tersebut bagaimanapun kondisinya wasit seharusnya mampu menjaga emosi, dan menunjukkan kinerja wasit sesuai dengan aturan dan peranannya sebagai pengadil. Kasus yang terjadi tersebut merupakan suatu permasalahan kinerja wasit yang mengakibatkan para pemain, ofisial tim atau penonton merasa tidak puas atas kepemimpinan wasit di lapangan. Permasalahan itulah yang mendasari penulis untuk melakukan penelitian, sehingga penulis dapat mendalami faktor apa yang memengaruhi kinerja wasit di lapangan sehingga kasus demi kasus tidak terulang kembali, dan kedepannya wasit benar-benar menjadi seorang pengadil, pemimpin, peleraian dan penegak aturan yang sangat dihormati oleh pemain, ofisial dan penonton.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja seseorang sangatlah kompleks. Mangkunegara (2000 :70) menjelaskan bahwa “Latihan dan pengalaman kerja, pendidikan, sikap, kepribadian, organisasi, para pemimpin, kondisi fisik, kemampuan, motivasi, dan sebagainya”. Kinerja merupakan suatu hasil yang dikerjakan oleh seseorang dalam melaksanakan tugasnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Tjiono dan Anatasia (1996:215) bahwa :

Kinerja seseorang dapat dipengaruhi oleh 3 faktor : (1) faktor wasit yang meliputi kemampuan/keterampilan dan latarbelakang demografi, (2) faktor organisasi yang meliputi : sumber daya kepemimpinan , imbalan stuktur, desain pekerjaan, (3) faktor psikologis yang meliputi persepsi, sikap, kepribadian, belajar dan motivasi.

Berdasarkan uraian tersebut, kinerja seseorang merupakan suatu hasil pekerjaan yang dicapai dan dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor psikologis. Masalah psikologis yang sering dihadapi oleh wasit

dalam pertandingan diantaranya adalah masalah emosi yang terjadi akibat dari perlakuan pemain, ofisial atau penonton yang sering melecehkan wasit, sehingga wasit sering kali tidak terkontrol emosinya dan membalas tindakan-tindakan mereka yang seharusnya sangat tidak boleh dilakukan oleh wasit. Wasit yang memiliki tingkat emosi tinggi dan tidak mampu mengontrolnya, akan berakibat terhadap kinerja wasit, pada saat memimpin pertandingan. Oleh sebab itu, wasit harus dapat mengontrol emosinya walaupun mendapat tekanan dari pemain, ofisial atau penonton. Sehingga wasit tetap mampu mengambil keputusan dengan tepat dan bijaksana sehingga kinerja wasit tersebut baik ketika memimpin pertandingan.

Upaya untuk mengatasi masalah tersebut adalah perlu penerapan metode latihan keterampilan psikologis agar wasit dapat mengontrol emosi dan masalah mental lainnya. Menurut Valey (dalam Komarudin, 2013:17) menjelaskan bahwa ada empat teknik latihan keterampilan psikologi, yaitu “*Imagery, goal-setting, thought management and physical relaxtation/arousal regulation*”. Metode yang ingin penulis terapkan untuk meningkatkan kinerja wasit dalam penelitian ini menggunakan metode keterampilan psikologis berupa *imagery*.

Latihan *imagery* menurut Hidayat (2011:180) adalah “Suatu proses mental yang yang terjadi ketika seseorang membayangkan suatu obyek, peristiwa, atau pengalaman gerak tertentu melalui multimodalitas, seperti visual, auditorial, kinestetik, dan lain-lain”. Menurut penjelasan tersebut latihan *imagery* adalah teknik untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan, disini seseorang diberi kebebasan untuk berimajinasi menggunakan fikirannya untuk melihat dan membayangkan segala kemungkinan yang dapat terjadi pada saat pertandingan. Latihan *imagery* digunakan untuk membantu wasit membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan dijalaninya.

Menurut Singih (1996:109) disebut khayalan mental (mental *imagery*), yaitu: “*Imagery* mental dimaksudkan untuk melatih wasit membuat gerakan-gerakan yang benar melalui imajinasi, setelah gerakan-gerakan dimatangkan dalam imajinasi kemudian benar-benar dilaksanakan untuk dievaluasi”. Latihan Mental *imagery* memberikan manfaat yang positif jika diterapkan pada wasit dalam memimpin pertandingan. Wasit dalam hal ini akan lebih percaya diri dan dapat mengontrol emosi ketika mendapat tekanan-tekanan dari pemain. Manfaat mental *imagery* menurut Suryanto (2012:21) bahwa :

Mental *imagery* dapat digunakan dalam berbagai kesempatan, yaitu : 1) untuk mengembangkan kepercayaan diri wasit, 2) untuk mengembangkan strategi pre-kompetisi dan kompetisi, 3) membantu wasit memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk ketrampilan tertentu yang sedang dilatihnya, 4) membantu wasit memfokuskan diri pada pertandingan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk membuktikan teori latihan keterampilan psikologis berupa bentuk latihan *imagery* untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

B. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau *treatment*. Menurut Sugiyono (2008: 72) berpendapat bahwa “Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.” Metode eksperimen merupakan metode yang cocok untuk penelitian yang akan dilaksanakan karena ingin mengetahui pengaruh dari suatu perlakuan. Lebih lanjut Arikunto (2010 : 9) menjelaskan bahwa, “Eksperimen selalu dimaksudkan dengan maksud untuk melihat akibat suatu perlakuan.”

Dengan demikian, peneliti beranggapan bahwa metode eksperimen tepat digunakan dalam penelitian ini sehingga dapat diketahui bagaimana pengaruh penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan keterampilan *imagery*. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *one grup pretest posttest desig*. Sebagai gambaran, penulis sajikan bentuk design penelitian yang digunakan seperti terlihat pada Gambar berikut

Ekperimental	O1	X	O2
--------------	----	---	----

Keterangan:

O1 : Tes awal kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

O2 : Tes akhir kinerja wasit dalam memimpin pertandingan Sepakbola.

X : Perlakuan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan *imagery*

Penelitian ini dilakukan selama 7 Minggu (21 kali pertemuan) yang dilaksanakan setiap hari Rabu, Sabtu dan Minggu terhitung dari tanggal 20 April –7 Juni 2014. Perlakuan dilakukan atas dasar pendapat Sheard and Golby (dalam Birrer & Morgan (2010: 79) bahwa “*Showed with 36 young elite swimmers asignificant post-PST performance enhancement after a 7-week PST training program (imagery and relaxation)*”.

Berdasarkan pendapat tersebut perlakuan latihan *imagery* berpengaruh terhadap kinerja selama kurun waktu 7 Minggu. Maka melihat dari hasil penelitian tersebut bahwa latihan keterampilan psikologis berupa latihan

imagery diharapkan dapat memberi pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

1. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Kabupaten Subang Jawa Barat. Pemberian *treatment* bentuk latihan rileksasi, *imagery* dan rileksasi-*imagery* dilakukan di salah satu ruangan yang ada di stadion PERSIKAS Kabupaten Subang yang beralamatkan di Jln. Pulau Bali No. 10 Subang. Pengamatan kinerja wasit dilakukan di lapangan sepak bola yang ada di wilayah Kabupaten Subang pada saat wasit memimpin pertandingan sepakbola.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola PSSI yang ada di Kabupaten Subang berjumlah 10 orang. Penetapan kelompok dilakukan dengan teknik *sample random sampling*, Sugiyono (2009: 82) menjelaskan bahwa “*Sample random sampling* merupakan pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi dan dilakukan bila anggota populasi dianggap homogen dan sampel yang terpilih dianggap representatif”.

3. Instrumen Penelitian

Penentuan alat ukur untuk menilai kinerja wasit, penulis menggunakan Form penilaian wasit yang digunakan atau berlaku di PSSI. Form ini merupakan form resmi yang dikeluarkan oleh FIFA yang digunakan oleh PSSI untuk mengukur kinerja wasit sepakbola saat memimpin pertandingan. Hal-hal penting dalam form penilaian wasit ini adalah mengacu kepada seluruh komponen penting yang ada selama pertandingan berlangsung, yaitu 1) posisi dan mekanisme official, 2) kontrol *game*, 3) signal/isyarat wasit, 4) keberanian, karakter, dan konsentrasi, 5) ketepatan pengambilan keputusan. Instrumen ini tidak perlu lagi diuji Validitas dan Reliabilitas, dikarenakan instrumen ini sudah baku yang dikeluarkan oleh FIFA dan sering digunakan oleh PSSI untuk menilai kinerja wasit.

C. PENGOLAHAN DATA

Pengolahan data dalam suatu penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting dan muthlak dilakukan. Data yang terkumpul dari lapangan, selanjutnya diolah dengan menggunakan pendekatan statistik yang sesuai dengan masalah yang diteliti. Tujuan dari pengolahan tersebut adalah supaya data yang sudah terkumpul mempunyai makna dan bisa menarik kesimpulan. Pengolahan data dalam penelitian ini meliputi penghitungan nilai rata-rata, standar deviasi, uji normalitas, uji homogenitas, uji T sampel yang sejenis dan uji *signifikansi*.

Dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan penulis menghasilkan dua data, yaitu penilaian kinerja wasit sebelum mendapatkan *treatment* dan penilaian kinerja wasit setelah mendapatkan *treatment* yang di ambil dari 12 sampel. Berikut penulis uraikan data tersebut ke dalam bentuk Tabel berikut.

Data Hasil Penilaian Kinerja Wasit Sebelum *Treatment* dan Sesudah *Treatment* Rileksasi, *Imagery* dan Rileksasi-*Imagery*

Variabel	Treatment <i>Imagery</i>	
	pretest	posttest
Kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola	6.05	6.55
	6.20	6.70
	6.20	6.70
	6.00	6.50
	6.25	6.75
	6.00	6.50
	6.00	6.50
	6.05	6.55
	6.35	6.85
	6,10	6,40
Jumlah	61,20	66,00
Simpangan baku	0,122927	0,141421
Rata-rata	6,12	6,60

Berdasarkan Tabel diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum *treatment imagery* sebesar 6.12 dan nilai rata-rata sesudah *treatmentimagery* adalah 6.6. Nilai simpangan baku sebelum *treatment imagery* sebesar 0,12 dan nilai simpangan baku sesudah *treatmentimagery* adalah 0,14. Nilai sebelum *treatmentimagery* sebesar 61,2 dan jumlah nilai sesudah *treatment imagery* sebesar 66.

1. Hasil Penghitungan Uji Normalitas Data

Sebelum data diolah untuk mendapatkan jawaban dari masalah yang diajukan dalam penelitian ini, maka harus dilakukan pengujian normalitas terlebih dahulu apakah data tersebut menyebar secara normal atau tidak. Untuk mengetahui normalitas data, dilakukan pengujian dengan bantuan program SPSS 17, berikut hasil uji normalitas data seperti pada Tabel berikut.

Hasil Pengujian Normalitas Data

		Pre <i>imagery</i>	Post <i>imagery</i>
N		10	10
Normal Parameters ^a	Mean	6.1200	6.6000
	Std. Deviation	.12293	.14142
Most Extreme Differences	Absolute	.215	.238
	Positive	.215	.238
	Negative	-.164	-.160
Kolmogorov-Smirnov Z		.681	.753
Asymp. Sig. (2-tailed)		.742	.622

a. Test distribution is Normal.

Uji Hipotesis:

H_0 = artinya data diambil dari populasi yang berdistribusi normal.

H_1 = artinya data diambil bukan dari populasi yang berdistribusi normal.

Kriteria pengambilan keputusan :

a. Jika signifikansi $> 0,05$ maka data berdistribusi normal.

b. Jika signifikansi $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan hasil perhitungan, bahwa data variabel berdistribusi normal, sebelum treatment *imagery* nilai signifikansi(p) value diperoleh sebesar $0,742 > 0,05$, karena nilai signifikan (p value) $> 0,05$ maka H_0 diterima, artinya data diambil dari populasi yang berdistribusi normal dan data sesudah treatment *imagery* nilai signifikansi(p) value diperoleh sebesar $0,622 > 0,05$, karena nilai signifikan (p value) $> 0,05$ maka H_0 diterima, artinya data diambil dari populasi yang berdistribusi normal. Karena hasil data sama-sama normal penulis dalam menganalisa data menggunakan statistik parametrik.

2. Hasil Penghitungan Uji Homogenitas

Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah menguji homogenitas. Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui tingkat homogen sebaran data yang diambil sebelum treatment dan data sesudah di treatment *imagery*. Di bawah ini merupakan hasil perhitungan homogenitas yang dilakukan melalui program SPSS 17, seperti tertera pada Tabel berikut.

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Rileksasi	.670	1	18	.424
<i>Imagery</i>	.361	1	18	.555
Combine	.130	1	18	.723

Hipotesis Pengujian:

H_0 = artinya variansi pada tiap kelompok data adalah sama (Homogen)

H_1 = artinya variansi pada tiap kelompok data adalah tidak sama (Tidak Homogen)

Berdasarkan hasil perhitungan, didapat nilai signifikan (p) value sebesar $0,424 > 0,05$ dari hasil uji homogenitas rileksasi, maka H_0 diterima, artinya variansi pada kelompok data rileksasi adalah

sama (Homogen). Hasil perhitungan, didapat nilai signifikan (p) value sebesar $0,555 > 0,05$ dari hasil uji homogenitas *imagery*, maka H_0 diterima, artinya variansi pada kelompok data *imagery* adalah sama (Homogen) .

3. Hasil Penghitungan Uji Signifikansi Keterampilan Psikologis Berupa Latihan *Imagery* untuk Meningkatkan Kinerja Wasit dalam Memimpin Pertandingan Sepakbola

Tabel 1
Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre_imagery - post_imagery	-.48000	.06325	.02000	-.52524	-.43476	-24.000	9	.000

Tabel di atas merupakan hasil uji signifikansi keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, pengujian ini menggunakan program SPSS 17, dengan hipotesis uji sebagai berikut:

$H_0: \mu_1 = \mu_2$ artinya tidak terdapat peningkatan antara nilai sebelum *treatment* dan sesudah *treatmentimagery*

$H_1: \mu_1 \neq \mu_2$ artinya terdapat peningkatan antara nilai sebelum *treatment* dan sesudah *treatmentimagery*

Kriteria Pengambilan Keputusan:

Nilai Signifikan $> 0,05$ H_0 diterima.

Nilai Signifikan $< 0,05$ H_0 ditolak.

Dari hasil penghitungan dengan SPSS *for Window* seperti terlihat pada tabel 1 di atas, diperoleh nilai signifikansi(p) value sebesar $0,000 < 0,05$ karena nilai signifikan (p value) $> 0,05$ maka H_0 ditolak artinya terdapat peningkatan berarti antara nilai sebelum *treatment imagery* dan nilai sesudah *treatment imagery*.

D. DISKUSI PENEMUAN

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data, maka diperoleh informasi bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan rileksasi terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, terdapat pengaruh yang signifikan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan *imagery* terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, terdapat pengaruh yang signifikan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan rileksasi-*imagery* terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola dan berdasarkan uji *Tukey* dan *Scheffe*, maka dapat disimpulkan bahwa kinerja wasit terbaik diperoleh melalui latihan psikologis gabungan rileksasi dan *imagery*.

Pertandingan pertandingan yang aman dan menarik untuk ditonton merupakan sesuatu yang diharapkan oleh semua kalangan pecinta sepakbola, salah satunya faktor yang mendukung amannya pertandingan adalah wasit yang memimpin pertandingan. Wasit dengan kepemimpinan yang baik mengakibatkan pertandingan menarik dan memberikan rasa nyaman kepada seluruh pemain, ofisial, atau penonton, maka dari itu upaya untuk meningkatkan kinerja wasit dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor tersebut adalah faktor psikologis, karena dari faktor psikologis akan berdampak terhadap pengambilan keputusan yang tepat ketika sedang memimpin pertandingan, sehingga tidak merugikan salah satu tim yang bertanding.

Hasil temuan peneliti dilapangan bahwa latihan keterampilan psikologis berupa *imagery* memberikan pengaruh terhadap hasil penilaian kinerja wasit di lapangan, sehingga wasit lebih berkembang dalam memimpin pertandingan. Bentuk latihan keterampilan psikologis ini, merupakan salah satu bentuk untuk meningkatkan kinerja wasit ketika sedang memimpin pertandingan sepakbola di lapangan. Proses dalam pemberian latihan keterampilan ini bukan hanya dapat mengontrol emosi wasit ketika mendapat tekanan dari pemain, penonton, atau ofisial, melainkan dapat juga meningkatkan ketenangan dalam pengambilan keputusan, mengurangi kecemasan yang berlebih dan juga dapat meningkatkan rasa percaya diri yang tinggi dan memiliki mental yang sehat.

1. Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola

Keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* dapat meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, *imagery* yang dikemukakan oleh Suryanto (2012:21) bahwa :

Mental *imagery* dapat digunakan dalam berbagai kesempatan, yaitu : 1) untuk mengembangkan kepercayaan diri, 2) untuk mengembangkan

strategi pre-kompetisi dan kompetisi, 3) membantu memfokuskan perhatian atau konsentrasinya pada suatu bentuk ketrampilan tertentu yang sedang dilatihnya, 4) membantu memfokuskan diri pada pertandingan.

Pemberian latihan keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* pada wasit merupakan salah satu kunci untuk meningkatkan kinerja wasit di lapangan. Artinya, ketika wasit ingin benar-benar memiliki kinerja wasit yang bagus dan terus meningkat, maka lakukanlah latihan keterampilan psikologis rileksasi-*imagery*. Pada proses latihan keterampilan psikologis, wasit diberikan *treatment imagery* secara sistematis dan teratur, dengan kian minggu berbeda materi *imagery* yang di bayangkannya, sehingga seakan-akan wasit banyak mengalami peristiwa-peristiwa yang tidak terduga sebelumnya, dan menuntut dengan banyaknya kejadian tersebut wasit harus cepat dan tepat membuat keputusan ketika sedang di lapangan.

Pelatih dan wasit seringkali menggunakan latihan visualisasi dan *imagery* tentu sangat berdasar. Latihan visualisasi dan *imagery* berpengaruh terhadap penampilan wasit tentu sudah melalui beberapa kajian baik berupa kajian teoritik maupun kajian empirik dalam kajian *neuroscience*. Berdasarkan beberapa asumsi tersebut, penulis membuat kesimpulan bahwa latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penampilan wasit. Lane (2001: 142) mengatakan: "*When areas of the brain are being specifically used, the blood flow to these areas will increase. This can then be mapping during imagery and actual performance to assess whether the same areas are being activated*". Maksud pendapat tersebut ketika bagian otak digunakan secara spesifik, aliran darah pada bagian otak tersebut meningkat. Hal ini bisa tampil sebagai petunjuk arah selama melakukan latihan *imagery* dan penampilan aktual sama dengan penampilan yang diaktifkan pada bagian otak. Decety, Philippon & Ingvar (dalam Lane, 2001: 142) menjelaskan: "*They found that the equivalent areas of the brain were active when imaging and actually completing the writing task. The only difference was that the primary motor cortex was not active during imagery, but this is responsible for the final execution of movements, so this finding was expected*". Pendapat tersebut mengindikasikan bahwa bagian yang sama pada otak berfungsi selama membayangkan gerak yang terjadi pada struktur pusat otak.

Beberapa pertimbangan penting terkait dengan penggunaan latihan *imagery*, beberapa hasil penelitian yang dijelaskan oleh Vealey (dalam Komarudin, 2013:92) menunjukkan bahwa: ". . . *the imagery perspective that will best facilitate the effectiveness of imagery on enhancing performance. Imagery have been shown to be effective in erdiancing self-confidence, motivation, attention control, and visual search abilities of athletes during competition*". Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *imagery* memberikan fasilitas terbaik kepada wasit untuk meningkatkan kinerja, kepercayaan diri, motivasi,

mengendalikan perhatian, melihat kemampuan secara visual, selama pertandingan. Selain itu, latihan *imagery* dalam bentuk spesifik sangat efektif untuk mengubah persepsi wasit terkait dengan kecemasan yang mengganggu yang dialami oleh wasit, hal yang menjadi kendala bagi wasit adanya rasa kecemasan, mengasah sikap rasa percaya diri dan mengurangi rasa cemas dalam mengambil keputusan seorang wasit sangat mungkin dilakukan dengan cara saling membagi tugas dan koordinasi antar asisten wasit dan wasit cadangan. Saling percaya kepada setiap wasit yang bertugas dan tidak saling menyalahkan tetapi saling membangun rasa percaya diri dan yakin dari setiap keputusan-keputusan yang diambil ketika sedang memimpin pertandingan dilapangan.

Imagery membantu wasit untuk menciptakan gambaran yang nyata berkaitan dengan kesulitan dan masalah-masalah yang mungkin akan dihadapi oleh para wasit selama pertandingan. Wasit seringkali membuat gambaran yang tidak nyata baik tentang dirinya maupun tentang lawan yang akan dihadapi. Menganggap lawan lebih *superior*, kemampuan teknisnya masih rendah atau lingkungan pertandingan yang menekan seringkali muncul di benak para wasit ketika menyiapkan diri untuk sebuah pertandingan. Efeknya seringkali wasit merasa rendah diri dan akhirnya merasa cemas yang berlebihan. Kecemasan tersebut, jika berlanjut terus menerus maka akan mengganggu kinerja seorang wasit. Kecemasan yang muncul sebelum bertanding akan mengurangi konsentrasi dan membuat penampilannya menurun. *Imagery* juga dapat membantu wasit untuk meningkatkan motivasinya, wasit akan menyadari kelebihan dan kekurangannya dengan gambaran diri yang jelas.

Beberapa manfaat lain yang diperoleh dari latihan *imagery*, Lane (2001:140) menjelaskan: "*Imagery training can increase self-awareness, facilitate skill acquisition and maintenance, build self confidence, control emotion, relieve pain, regulate emotional states believed to be associated with performance, and enhance preparation strategies*". Maksudnya latihan *imagery* dapat meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan emosi, mengurangi rasa sakit, mengatur keadaan emosi yang berhubungan dengan penampilan, dan meningkatkan strategi dalam persiapan.

Latihan *imagery* memberikan dampak positif terhadap kinerja wasit untuk sukses. Hal ini sesuai dengan pendapat Loehr (1982:159) bahwa: "*Visualization is one of the most powerful mental training strategies available to performing athletes*". Selanjutnya Quinn (dalam Komarudin, 2013:93) menjelaskan bahwa: "*Visualization have been shown to contribute to an athletes sports success*". *That both physically and psychological reaction in certain situation can be improved with visualization, such repeated imagery can build both experience and confidence in an athletes ability to perform certain skills under pressure, or in a variety of possible situations* Maksud pendapat tersebut, visualisasi memberikan

kontribusi kepada keberhasilan wasit dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri wasit dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan dan di dalam berbagai situasi.

Berdasarkan studi meta-analisis (kumpulan hasil penelitian sebelumnya pada topik tertentu yang menggambarkan kesimpulan secara umum tentang efektivitas intervensi dari sejumlah studi yang berbeda) terkait dengan kajian *imagery* menurut Lane (2001:140) menunjukkan bahwa: "*25 mental practice studies and included that this technique was effective in improving motor performance*". Pada tahun 1983 sebuah studi meta-analisis pada "60 studies carried out an average effect size of 0,48 (indicating a large effect on performance) (Feltz & Landers; Lane, 2001). Dari beberapa studi meta-analisis tersebut latihan mental khususnya latihan *visualisasi* dan *imagery* memberikan pengaruh terhadap performa wasit. Latihan visualisasi dan *imagery* umumnya digunakan oleh wasit elit dalam rangka meningkatkan penampilan.

Imagery dapat digunakan untuk membayangkan hasil akhir yang diharapkan, *imagery* juga dapat digunakan untuk berbagai keperluan lainnya, misalnya meningkatkan kinerja. *Imagery* bisa menjadi bagian dari proses latihan yang diberikan secara rutin dan berkala. Berdasarkan beberapa penjelasan dan manfaat *imagery* yang telah diungkapkan di atas, menjelaskan bahwa penelitian ini dapat meningkatkan kinerja wasit sepakbola, salah satunya bisa dengan memberikan *treatment* latihan keterampilan psikologis berupa *imagery*. maka dengan itu, *imagery* memiliki hubungan dengan kinerja wasit pada saat memimpin pertandingan. Kesimpulan yang diambil oleh penulis berdasarkan paparan yang diungkapkan oleh Sadli yang dikutip oleh Harsono (1989:260), bahwa "seseorang yang memiliki berbagai mental *images* biasanya akan lebih siap dalam mengalami berbagai situasi yang ditemuinya dalam situasi pertandingan, oleh karena situasi-situasi tersebut kebanyakan sudah berkali-kali ia praktikan dalam imajinasinya".

E. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa : Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi-*imagery* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *imagery* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Metode latihan keterampilan psikologis

rileksasi-*imagery* lebih memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah penulis lakukan, penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut: disarankan kepada PSSI, untuk meningkatkan sumber daya wasit yang baik tidak hanya memperhatikan fisik saja, tetapi memperhatikan psikologis wasit juga, karena latihan psikologis sama pentingnya dengan latihan lainnya, disarankan untuk komisi wasit daerah, dalam memberikan latihan dapat mengkombinasikan latihan fisik dan latihan keterampilan psikologis, tujuannya agar wasit lebih siap dan tangguh menghadapi pertandingan dengan tensi tinggi bila ditugaskan ke level Jawa Barat atau Nasional. Disarankan untuk wasit, meningkatkan kinerja wasit tidak cukup hanya latihan fisik saja, akan tetapi wasit harus menyadari bahwa latihan keterampilan psikologis sangatlah penting untuk meningkatkan kinerja wasit ketika sedang memimpin pertandingan. Memberikan latihan keterampilan psikologis, jangan hanya memberikan latihan keterampilan psikologis berupa rileksasi atau *imagery* saja, tetapi menggabungkan antara keduanya untuk mendapatkan hasil yang lebih meningkat. Bagi para peneliti selanjutnya, penulis menganjurkan untuk mencobakan komponen latihan keterampilan psikologis lainnya untuk meningkatkan kinerja wasit ketika sedang memimpin pertandingan sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

- Apruebo R. (2005). *Sport Psychology*. Manila, Philippines: UST Publishing House.
- Arikunto, S. (1998). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Birrer, G. M. (2009). *Psychological Skills Training as Away to Enhance an Athlete's Performance in High Intensity Sports*. Journal, Scand J Med Sci Sports 2010: 20 (Suppl. 2): 78–87.
- FIFA. (2009). *Federation International Football Assosiation*. (www. FIFA.com).
- Frenkle, J. R. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education*. San Francisco State University.
- Handoko, A. (2008) *Sepakbola Tanpa Batas*. Yogyakarta: Kanisius.
- Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusma..
- Hidayat, Y. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung. FPOK.UPI.
- Komarudin (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Lane, A. (2001). *Sport and Exercise Psychology*. London: Hodder Education.
- Lavellee D., Kremer J., Moran A., Williams M., (2004). *Sport Psychology*. Palgrave Macmillan.
- Loehr, G. (1986). *Mental Toughness Training for Sport*. Lexington, Massachusetts : The Stephen Grennes Press.

- Mangkunegara, A.P. (2000). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya.
- Morgan, W.P. (1980). *The Trait Psychology Controversi. Research Quartely for Exercise and Sport*, 51,50-56.
- Murphy, S. (2005). *The Sport Psych Handbook. A Complete Guide to Today's Best Mental Training Technique*. Human Kinetics.
- Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) (2007). *From Penilaian Wasit* . Jakarta.
- Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) (2007). *Kriteria dan Syarat-Syarat Wasit*. Jakarta.
- Rushall, B. (2008) *Mental Skill Training for Sport*. Sport Science Associates.
- Setyobroto, S. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta : Anam Kosong Anam (A.K.A).
- Singgih, G., (1996). *Psikologi Olahraga*. Jakarta :Gunung Mulia.
- Sudjana. (1988). *Metode statistik*. Bandung: Tarsito.
- Sugiono (2009). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta
- Sukardi. (2003). *Metodelogi Penelitian Pendidikan*, Jakarta :Bumi Aksara.
- Suryanto. (2012). *Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Wasit Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta*. Jurnal, Dosen Jurusan PJKR FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Vealey, H., et al. (1998). *Sourcing of Sport Confidence*. Journal of sport & Exercise Psychology.
- Wahyudi, D. (2013). *Bunuh Pemain, Wasit Dimutilasi Penonton di Lapangan*. Tersedia di <http://sport.detik.com/sepakbola/read/2013/07/07/042357/2294706/73/>. 12 April 2014.
- Yuli, S. (2008). *Wasit dan Kriteria Wasit Berikut Syarat-Syarat Menjadi Wasit*. Bandung: PSSI