
Biormatika:

Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

<http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/>

Penerapan Metode Latihan Keterampilan Psikologis untuk Meningkatkan Kinerja Wasit dalam Memimpin Pertandingan Futsal

Deni Mudian¹, Pulung Riyanto²

Universitas Subang, Jawa Barat Indonesia¹ Universitas Musamus, Papua, Indonesia²
mudiandeni@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima (bulan) (tahun)
Disetujui (bulan) (tahun)
Dipublikasikan (bulan)
(tahun)

Abstrak

Latar belakang penelitian dilatar belakangi oleh media massa yang sering kali memberitakan wasit dalam 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. 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 futsal. Penelitian dilakukan terhadap wasit AFK Kabupaten Subang. Metode eksperimen dan desain One Group Pretest-Posttest Desain dipilih pada penelitian ini untuk melihat sejauh mana pengaruh latihan keterampilan imagery terhadap kepemimpinan wasit futsal.

Kata kunci: *Imagery*, **Kepemimpinan**, **Wasit Futsal**

Abstract

The background of the research was motivated by the mass media who often preached the referee in leading the course of a match, even making the subject of warm news related to the attitude of the referee in the match. Referees are often targeted by unsatisfied players, officials and spectators when they feel dissatisfied with the performance of the referee, especially when the eleven are in a losing position. Moreover, in these conditions the referee is often out of control when emotions are treated improperly. As a result of frequent players, officials and spectators giving excessive protest

and as if to harass the referee in a match, not infrequently also makes the referee increasingly unable to control his emotions. The purpose of this study is to know whether the application of psychological skills training methods in the form of imagery exercises can have a significant influence on improving the performance of referees in leading futsal matches. The study was conducted on the AFK referee Subang Regency. Experimental and design methods of One Group Pretest-Posttest Design were chosen in this study to see the extent of the influence of imagery skills training on futsal referee leadership.

Keywords: Imagery, Leadership, Futsal Referee

PENDAHULUAN

Media massa yang sering kali memberitakan wasit dalam memimpin jalannya suatu pertandingan, bahkan menjadikan pokok pemberitaan hangat terkait dengan sikap wasit dalam pertandingan. Wasit seringkali dijadikan sasaran ketidakpuasan pemain, official, 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, official dan penonton memberikan protes berlebihan dan seakan-akan melecehkan wasit dalam suatu pertandingan, tidak jarang pula membuat wasit semakin tidak bisa mengontrol emosinya. Harapan terbalik ini diduga akibat dari kurangnya pemahaman olahraga sebagai bentuk prestasi (Riyanto, 2019).

Melihat dari kasus-kasus tersebut bagaimanapun kondisinya wasit seharusnya mampu menjaga emosi, dan menunjukkan kinerja wasit sesuai dengan aturan dan peranannya sebagai pengadil. Tuntutan di era globalisasi menuntut agar seseorang memiliki kecerdasan supaya orang tersebut tidak mengalami kesulitan dan tantangan (Riyanto & Mudian, 2019). Kasus yang terjadi tersebut merupakan

suatu permasalahan kinerja wasit yang mengakibatkan para pemain, official 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, official dan penonton.

Upaya untuk mengatasi masalah tersebut adalah perlu penerapan metode latihan keterampilan psikologis agar wasit dapat mengontrol emosi dan masalah mental lainnya. Metode yang ingin penulis terapkan untuk meningkatkan kinerja wasit dalam penelitian ini menggunakan metode keterampilan psikologis berupa imagery. Latihan imagery menurut Hidayat (2011, hlm. 180) adalah "Suatu proses mental yang terjadi ketika seseorang membayangkan suatu obyek, peristiwa, atau pengalaman gerak tertentu melalui multimodalitas, seperti visual, auditorial, kinestetik, dan lain-lain". Latihan imagery digunakan untuk membantu wasit membuat visualisasi yang lebih nyata berkaitan dengan pertandingan atau kompetisi yang akan

dijalaninya. 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 mendapatkan tekanan-tekanan dari pemain.

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan imagery memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan futsal. Urgensi penelitian ini adalah, Latihan imagery dapat meningkatkan kinerja wasit ketika sedang memimpin pertandingan, karena dengan diberikan latihan 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, sehingga wasit dapat mengambil keputusan dengan baik dan cepat. Harsono (1998, hlm. 260), bahwa “Wasit 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 praktekkan dalam imajinasinya”.

Mental imagery dapat memberikan manfaat yang positif bagi seseorang, yaitu dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan dapat mengontrol emosi ketika mendapatkan tekanan-tekanan dari para pemain, yang selanjutnya akan meningkatkan kinerja wasit pada saat memimpin pertandingan. Melihat dari beberapa kasus wasit dalam memimpin pertandingan, bagaimanapun kondisinya wasit harus 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. Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan imagery memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan futsal, Sedangkan yang tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan imagery memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan futsal.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian *true experiment* dengan desain *One Grup Pretest-Posttest Design*. Populasi pada penelitian ini adalah semua waist AFK Kabupaten Subang. Yang berlisensi Jawa Barat. Sedangkan yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah sejumlah 20 orang yang di ambil dengan purposive sampling. Menurut Sugiyono (2016:85) bahwa: “purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan tertentu.” Alasan menggunakan teknik Purposive Sampling adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang diteliti. Oleh karena itu, penulis memilih teknik Purposive Sampling yang menetapkan pertimbangan - pertimbangan atau kriteria - kriteria tertentu yang harus dipenuhi oleh sampel-sampel yang digunakan dalam penelitian ini.

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 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

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 futsal, terdapat pengaruh yang signifikan latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan imagery terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan futsal.

Hasil temuan peneliti di lapangan 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 futsal 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. imagery yang dikemukakan oleh Suryanto (2012, hlm. 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 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, hlm. 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, hlm. 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, hlm. 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. Perlu adanya motivasi dalam diri wasit. Usaha bisa menyebabkan seseorang individu ataupun kelompok tertentu tergerak untuk memulai sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaki atau mendapat kepuasan atas apa saja yang telah diperbuat (Fadlih & Riyanto, 2019).

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 kordinasi 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, hlm. 140) menjelaskan: "*Imagery training can increase self-awareness, facilitate skill acquisition and mainlenance, 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, hlm. 159) bahwa: "Visualization is one of the most powerful mental training strategies available to performing athletes". Selanjutnya Quinn (dalam Komarudin, 2013, hlm. 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, hlm. 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-analysis 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.

KESIMPULAN

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 futsal, 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".

DAFTAR PUSTAKA

- Fadlih, A. M., & Riyanto, P. (2019). Minat dan Motivasi Peserta Didik Penyandang Disabilitas Ketunarunguan terhadap Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 2(01), 68–76.
- Harsono, (1998). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung:CV. Tambak Kusma.
- Hidayat, Y. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung. FPOK.UPI Singgih, G.,

- (1996). Psikologi Olahraga. Jakarta :Gunung Mulia.
- Riyanto, P. (2019). Pengaruh Model Pembelajaran Jigsaw Terhadap Peningkatan Kemampuan Drible Bola Basket. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 2(01), 59–67.
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347.
- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitaitaif dan Kombinasi (Mixed Methods).Bandung: Alfabeta.
- Suryanto (2012). Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Wasit Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal, Dosen Jurusan PJKR FIK Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Yuli S. (2008). Wasit dan Kriteria Wasit Berikut Syarat-Syarat Menjadi Wasit. Bandung: PSSI