



DENI MUDIAN & KOMARUDIN

## Penerapan Metode Latihan Keterampilan Psikologis untuk Meningkatkan Kinerja Wasit Sepakbola

**RINGKASAN:** Penelitian ini untuk mengetahui penerapan metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan relaksasi, imagery, dan relaksasi-imagery, yang dapat memberi pengaruh signifikan terhadap peningkatan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Penelitian dilakukan terhadap wasit Pengcab PSSI (Pengurus Cabang Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) Kabupaten Subang, Jawa Barat. Metode penelitian adalah eksperimen dengan instrumen pengumpulan data berupa form penilaian wasit dari FIFA (Federasi Persatuan Sepakbola Dunia), yang digunakan oleh PSSI untuk mengukur kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Kesimpulan menyatakan bahwa metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan relaksasi, memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola; metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan imagery, memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola; dan metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan relaksasi-imagery, memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Metode latihan keterampilan psikologis relaksasi-imagery lebih memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. PSSI dan Komisi Wasit disarankan agar memberikan latihan keterampilan psikologis pada setiap sesi latihan, karena ianya sangat penting untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

**KATA KUNCI:** Penerapan Metode; Latihan Keterampilan Psikologis; Kinerja Wasit; Memimpin Pertandingan; Permainan Sepakbola.

**ABSTRACT:** "The Application of Psychological Skills Training Methods to Increase the Referee Performance in Leading the Football Game". This study is to know the application of psychological skills training methods, such as relaxation exercises, imagery, and relaxation-imagery, that can provide a significant effect on performance the referee to improve in leading the football game. Research was conducted on the referee of Pengcab PSSI (Branch Committee of Indonesian Football Association) in Subang Regency, West Java. Research method is an experimental with instrument to collect the data is the referee assessment form of FIFA (Federation of International Football Association) that used by the PSSI to measure the performance of referee in leading a football game. The conclusion stated that a method of psychological skills training, such as relaxation exercises, is significant influence on the performance of referee in leading a football game; psychological skills training method, such as imagery exercises, is significant influence on the performance of referee in leading a football game; and psychological skills training method, such as relaxation-imagery exercises, is significant influence on the performance of the referee in leading a football game. The psychological skills training methods of relaxation-imagery is more significant influence on the performance of the referee in leading a football game. Suggestions for the PSSI and Referee Commission should be to provide psychological skills training in every session, due to it is crucial to improve the performance of referee in leading a football game.

**KEY WORD:** Method Application; Psychological Skills Training; Referee Performance; Leading the Match; Football Game.

**About the Authors:** Deni Mudian adalah Mahasiswa Pascasarjana SPs UPI (Sekolah Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia), Jalan Dr. Setiabudi No.229 Bandung 40154, Jawa Barat, Indonesia; dan Dr. Komarudin adalah Dosen SPs UPI Bandung. Untuk kepentingan akademik, penulis dapat dihubungi dengan alamat emel: mudiandeni@gmail.com dan komarudin\_pko@yahoo.com

**How to cite this article?** Mudian, Deni & Komarudin. (2015). "Penerapan Metode Latihan Keterampilan Psikologis untuk Meningkatkan Kinerja Wasit Sepakbola" in ATIKAN: Jurnal Kajian Pendidikan, Vol.5(2) Desember, pp.179-190. Bandung, Indonesia: Minda Masagi Press, ISSN 2088-1290.

**Chronicle of the article:** Accepted (December 3, 2015); Revised (December 15, 2015); and Published (December 30, 2015).

## PENDAHULUAN

Keberhasilan dalam pertandingan sepakbola ditentukan oleh banyak faktor, diantaranya adalah pemain kedua regu, pelatih, ofisial, 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 PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). Dalam pertandingan sepakbola, wasit berfungsi sebagai penengah dan hakim yang mempunyai wewenang penuh untuk menegakan hukum dalam permainan; wasit bertugas harus bergerak mengikuti bola dan permainan; serta memberikan keputusan mengenai fakta-fakta yang berhubungan dengan permainan dan bersifat final, dalam permainan yang bersangkutan (PSSI, 2007a:12).

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 permainan dan bertugas memimpin, mengendalikan permainan agar berjalan menarik, tidak membosankan, dan lancar, sehingga tujuan akhir dari pertandingan yaitu berjalan lancar, aman, dan kedua belah pihak atau tim merasa puas dengan kepemimpinan wasit (PSSI, 2007b; dan Yuli, 2008).

Media massa sering kali memberitakan wasit dalam memimpin jalannya pertandingan, bahkan menjadikan pokok pemberitaan hangat terkait dengan sikap wasit dalam pertandingan tersebut. Wasit seringkali dijadikan sasaran ketidakpuasan pemain, ofisial, dan penonton, ketika mereka tidak puas dengan kinerja wasit, terutama ketika kondisi kesebelasan ada pada posisi kalah. Akibat dari protes berlebihan dari pemain, ofisial, dan penonton dalam suatu pertandingan, wasit semakin tidak bisa mengontrol emosinya (Yuli, 2008; dan Ramezaninejad *et al.*, 2012).

Seorang jurnalis, H.T. Wibowo (2013), dalam *Vivabola.com*, hari Jumat, tanggal 25 Oktober 2013, memberitakan tentang perilaku wasit, sebagai berikut:

Seorang wasit bernama Saad Al-Fadhli menjadi perbincangan hangat akibat ulahnya saat

memimpin 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. Wasit lantas memukul dan menendang para pemain yang melakukan protes. Tak berhenti di situ, ia juga langsung mengeluarkan kartu merah untuk pemain Al-Nasr (Wibowo, 2013).

Berita paling menghebohkan juga terjadi di Liga Amatir di Brazil, ketika sikap wasit yang menusuk pemain hingga tewas di lapangan, karena pemain tersebut protes berlebihan, sesuai yang diberitakan oleh jurnalis D. Wahyudi (2013), dalam kabar berita *Detik Sport*, pada hari Minggu, 7 Juli 2013, yang menyatakan 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 (Wahyudi, 2013).

Dari beberapa kasus tersebut, bagaimanapun kondisinya, wasit seharusnya mampu menjaga emosi, dan menunjukkan kinerjanya sesuai dengan aturan dan peranannya sebagai pengadil. Kasus tersebut merupakan permasalahan terkait dengan kinerja wasit, yang mengakibatkan pemain, ofisial, atau penonton merasa tidak puas di lapangan. Oleh sebab itu, perlu ada upaya untuk meningkatkan kinerja wasit.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja sangatlah kompleks. Dalam konteks ini, A.P. Mangkunegara (2000) menjelaskan bahwa latihan dan pengalaman kerja, pendidikan, sikap, kepribadian, organisasi, para pemimpin, kondisi fisik, kemampuan, motivasi, dan sebagainya merupakan kinerja, sebagai suatu hasil yang dikerjakan oleh seseorang dalam melaksanakan tugasnya (Mangkunegara, 2000:70). Hal ini sesuai dengan pendapat Tijono & Anatasia (1996), yang menyatakan bahwa kinerja seseorang dapat dipengaruhi oleh tiga faktor: (1) faktor kompetensi, yang

meliputi kemampuan/keterampilan dan latarbelakang demografi; (2) faktor organisasi, yang meliputi sumber daya kepemimpinan, imbalan stuktur, dan desain pekerjaan; serta (3) faktor psikologis, yang meliputi persepsi, sikap, kepribadian, belajar, dan motivasi (Tijono & Anatasia, 1996:215).

Berdasarkan pendapat 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 muncul akibat perlakuan pemain, ofisial, atau penonton, yang sering melecehkan wasit sehingga wasit tersebut sering kali tidak terkontrol emosinya dan membalas tindakan-tindakan mereka, yang seharusnya tidak boleh dilakukan oleh wasit. Wasit yang memiliki emosi tinggi, dan tidak mampu mengontrolnya, berakibat buruk terhadap kinerja wasit pada saat memimpin pertandingan. Oleh sebab itu, wasit harus dapat mengontrol emosinya, walaupun mendapat tekanan dari berbagai pihak, sehingga wasit tetap mampu mengambil keputusan dengan baik dan bijaksana.

Upaya untuk mengatasi masalah tersebut, metode latihan keterampilan psikologis sangat penting diberikan kepada wasit untuk mengontrol emosi dan masalah mental pada diri wasit. Dalam konteks ini, Hayasi Vealey et al. (1998) menjelaskan bahwa ada empat teknik latihan keterampilan psikologi, yaitu: *imagery*, *goal-setting*, *thought management*, and *physical relaxation/arousal regulation* (Vealey et al., 1998).

Metode yang ingin penulis terapkan untuk meningkatkan kinerja wasit, dalam penelitian ini, adalah metode keterampilan psikologis berupa latihan rileksasi, *imagery*, dan kombinasi latihan rileksasi-*imagery*. Rileksasi, menurut S. Setyobroto (1989), adalah “keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan” (Setyobroto, 1989:105). Apabila seseorang dalam keadaan tidak melakukan aktivitas (diam) dan merasa nyaman (tidak tegang), maka bisa disebut orang tersebut dalam keadaan rileks.

Sedangkan latihan *imagery* adalah suatu proses mental yang terjadi ketika seseorang membayangkan suatu objek, peristiwa,

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

Berdasarkan penjelasan tersebut, penulis tertarik untuk membuktikan teori latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi dan *imagery*, untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Berdasarkan latar belakang masalah, penulis lebih lanjut akan merumuskan masalah tersebut dalam bentuk pertanyaan penelitian, sebagai berikut: (1) Apakah metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi-*imagery*, memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola?; (2) Apakah metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi, memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola?; (3) Apakah metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan *imagery*, memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola?; serta (4) Metode latihan keterampilan psikologis manakah yang lebih memberi berpengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola?

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: (1) untuk mengetahui apakah metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi-*imagery*, memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola; (2) untuk mengetahui apakah metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi, memberi pengaruh yang signifikan terhadap

kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola; (3) untuk mengetahui apakah metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan *imagery*, memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola; serta (4) untuk mengetahui metode latihan keterampilan psikologis manakah yang lebih memberi berpengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

## METODE

**Desain Penelitian.** Metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitiannya adalah mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan (Zuriah, 2006; dan Fraenkel, Wallen & Hyun, 2011). Dalam konteks ini, Sugiyono (2009) menjelaskan bahwa metode eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2009:72).

Lebih lanjut, Suharsimi Arikunto (1998) menjelaskan bahwa eksperimen selalu dimaksudkan untuk melihat akibat dari suatu perlakuan (Arikunto, 1998:9). Oleh sebab itu, peneliti beranggapan bahwa metode eksperimen sangat tepat digunakan dalam penelitian ini, sehingga diketahui pengaruh metode latihan keterampilan psikologis – berupa latihan keterampilan rileksasi, *imagery*, dan kombinasi latihan rileksasi dan *imagery* – dalam meningkatkan kinerja wasit, terutama dalam memimpin pertandingan sepakbola.

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain “*the two control groups and one experimental group pretest-post-test design*” (Cohen, 2007:278). Penelitian ini merujuk pada penelitian Michael Sheard & Jim Golby (2006), sebagaimana dikutip juga oleh G. Birrer & G. Morgan (2010), bahwa “*showed with 36 young elite swimmers asignificant post-PST performance enhancement after a 7-weeks PST training program: imagery and relaxation*” (Sheard & Golby, 2006; dan Birrer & Morgan, 2010:79). Maksudnya bahwa penelitian ini dilakukan pada cabang olahraga renang selama 7 minggu, setiap hari Rabu, Sabtu, dan Minggu.

**Populasi dan Sampel.** Populasi dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia) yang ada di Kabupaten Subang, Jawa Barat, berjumlah 30 orang. Populasi tersebut dibagi ke dalam tiga kelompok dengan menggunakan *random assignment*, sehingga diperoleh tiga kelompok sampel sesuai dengan kelompok perlakuan. Hasil *random assignment* diperoleh tiga kelompok sampel, yaitu: kelompok sampel yang diberi perlakuan latihan rileksasi, latihan *imagery*, dan latihan kombinasi atau gabungan dari latihan relaksasi dan *imagery*. Dalam hal ini, sampel penelitian menjadi tiga kelompok, yaitu: kelompok A, B, dan C, yang masing-masing berjumlah 10 orang wasit.

**Instrumen Penelitian.** Instrumen untuk mengukur kinerja wasit, penulis menggunakan *form* penilaian wasit yang berlaku di PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia). *Form* ini merupakan format resmi yang dikeluarkan oleh FIFA (*Federation of International Football Association*) yang digunakan oleh PSSI untuk mengukur kinerja wasit sepakbola pada saat memimpin pertandingan.

Hal-hal penting dalam *form* penilaian tersebut adalah mengacu kepada seluruh komponen penting yang ada selama pertandingan tersebut, yaitu: (1) posisi dan mekanisme ofisial; (2) kontrol *game*; (3) *signal* atau isyarat wasit; (4) keberanian, karakter, dan konsentrasi; serta (5) ketepatan pengambilan keputusan (Yuli, 2008). Instrumen ini tidak perlu lagi diuji validitas dan reliabilitas, karena instrumen ini baku yang dikeluarkan oleh FIFA dan sering digunakan oleh PSSI untuk menilai kinerja wasit.

**Teknik Analisis Data.** Dalam melakukan pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji t (*paired test*) dan uji ANOVA (*Analysis of Variance*), dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*) versi 20 for windows. Adapun sebelum melakukan analisis data lebih lanjut, perlu dilakukan uji persyaratan, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas (Zuriah, 2006; dan Fraenkel, Wallen & Hyun, 2011).

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Hasil Penelitian.** Pengolahan data dalam suatu penelitian merupakan suatu hal yang sangat penting dan mutlak dilakukan. Data yang

**Tabel 1:**  
Hasil Penghitungan Kinerja Wasit Sebelum dan Sesudah Perlakuan Latihan Rileksasi, Imagery, dan Rileksasi-Imagery

Variabel	Penilaian Formatif	Mean	Std. Deviation	N
Rileksasi	Pre-Test Rileksasi	6.185	0.210884	10
	Post-Test Rileksasi	6.360	0.253914	10
Imagery	Pre-Test Imagery	6.120	0.122927	10
	Post-Test Imagery	6.550	0.141421	10
Rileksasi-Imagery	Pre-Test Rileksasi-Imagery	6.090	0.080966	10
	Post-Test Rileksasi-Imagery	6.925	0.088976	10

**Tabel 2:**  
Hasil Pengujian Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test							
		Pre Rileksasi	Post Rileksasi	Pre Imagery	Post Imagery	Pre Combine	Post Combine
N		10	10	10	10	10	10
Normal Parameters <sup>a</sup>	Mean	6.1850	6.365	6.1200	6.55	6.0900	6.9250
	Std. Deviation	.21088	.25391	.12293	.14142	.08097	.08898
Most Extreme Differences	Absolute	.239	.242	.215	.238	.351	.289
	Positive	.239	.242	.215	.238	.351	.200
	Negative	-.190	-.199	-.164	-.160	-.211	-.289
Kolmogorov-Smirnov Z		.756	.766	.681	.753	1.109	.915
Asymp. Sig. (2-tailed)		.618	.611	.742	.632	.170	.372

a. Test distribution is Normal.

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, dan uji signifikansi (Zuriah, 2006; dan Fraenkel, Wallen & Hyun, 2011).

Dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan, penulis menghasilkan dua data, yaitu penilaian kinerja wasit sebelum mendapatkan perlakuan dan penilaian kinerja wasit setelah mendapatkan perlakuan yang diambil dari tiap kelompok sebanyak 10 sampel. Lihat tabel 1.

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata sebelum perlakuan latihan rileksasi sebesar 6.18; dan rata-rata sesudah perlakuan sebesar 6.36. Nilai rata-rata sebelum perlakuan *imagery* sebesar 6.12; dan rata-rata sesudah perlakuan *imagery* sebesar 6.55. Nilai rata-rata sebelum perlakuan *rileksasi-imagery* sebesar 6.09; dan rata-rata sesudah perlakuan *rileksasi-imagery* sebesar 6.92. Dari hasil penghitungan ternyata

dari semua variabel terdapat peningkatan nilai rata-rata setelah perlakuan dilakukan.

Sebelum penulis melakukan uji berikutnya, maka dilakukan uji persyaratan dengan tujuan untuk menentukan uji statistik. Hasil penghitungan uji normalitas seperti terlihat pada tabel 2.

Berdasarkan hasil perhitungan bahwa data keenam variabel berdistribusi normal, karena nilai signifikansi (p) value diperoleh > dari 0.05. Setelah diuji normalitas, maka selanjutnya dilakukan uji homogenitas, dengan penghitungan seperti terlihat pada tabel 3.

Berdasarkan hasil perhitungan didapat nilai signifikan (p) value > dari 0.05, maka variansi pada semua kelompok data adalah sama (homogen). Untuk mengetahui peningkatan nilai sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan latihan rileksasi, *imagery* dan gabungan *rileksasi-imagery* dilakukan penghitungan dengan menggunakan *paired sampel test*. Untuk mengetahui perbedaan pada tiap-tiap kelompok latihan rileksasi, *imagery*, dan gabungan *rileksasi-imagery* dilakukan uji ANOVA (*Analysis of Variance*).

Tabel 3:  
Uji Homogenitas

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Rileksasi	.670	1	18	.322
Imagery	.361	1	18	.425
Combine	.130	1	18	.723

Tabel 4:  
Paired Samples Test Ketiga Variable

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pre-Rileksasi – Post-Rileksasi	-.23000	.09487	.03000	-.29786	-.16214	-7.243	9	.000
Pre-Imagery – Post-Imagery	-.48000	.06325	.02000	-.52524	-.43476	-22.000	9	.000
pre_combine - post_combine	-.83500	.15644	.04947	-.94691	-.72309	-16.879	9	.000

Tabel 5:  
Hasil Uji ANOVA

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	1.333	2	.667	20.432	.000
Within Groups	.831	27	.031		
<b>Total</b>	<b>2.165</b>	<b>29</b>			

Hasil penghitungan uji signifikansi latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, dapat dilihat pada tabel 4.

Uji Hipotesis adalah sebagai berikut:

$H_0$  :  $m_1 = m_2$  = Tidak terdapat peningkatan antara nilai sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery*.

$H_1$  :  $m_1 \neq m_2$  = Terdapat peningkatan antara nilai sebelum *treatment* dan sesudah *treatment* rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery*.

Dari hasil penghitungan pada semua variabel ternyata diperoleh nilai signifikansi (p) value sebesar  $0.000 < 0.05$ ; maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat peningkatan yang berarti antara nilai sebelum perlakuan dan nilai sesudah perlakuan latihan rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery*.

Selanjutnya, hasil uji signifikansi latihan keterampilan psikologis untuk mengetahui

apakah terdapat perbedaan kinerja wasit pada kelompok yang diberikan latihan rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery*, dapat dilihat pada tabel 5.

Uji Hipotesis adalah sebagai berikut:

$H_0$  = Tidak terdapat perbedaan kinerja wasit pada kelompok yang diberikan latihan rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery*.

$H_1$  = Terdapat perbedaan kinerja wasit pada kelompok yang diberikan latihan rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery*.

Dari hasil penghitungan diperoleh nilai signifikansi (p) value sebesar  $0.000 < 0.05$ ; karena nilai signifikan (p value)  $> 0.05$  maka  $H_0$  ditolak, artinya terdapat perbedaan kinerja wasit pada kelompok yang diberikan latihan rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery*. Hasil uji hipotesis membuktikan bahwa terdapat perbedaan kinerja wasit pada kelompok yang diberikan latihan rileksasi, *imagery*, dan rileksasi-*imagery*.

Untuk mengetahui kelompok variabel mana yang lebih memberikan pengaruh terhadap kinerja wasit, dalam memimpin pertandingan, dapat dilihat pada selisih nilai rata-rata pada deskriptif data yang diperoleh dari sebelum perlakuan dan nilai rata-rata sesudah perlakuan. Berdasarkan deskriptif data diperoleh nilai rata-rata untuk pre-test rileksasi diperoleh sebesar 6.18, post-test diperoleh sebesar 6.36, selisih nilai diperoleh sebesar 0.18. Untuk nilai rata-rata pre-test *imagery* diperoleh sebesar 6.12, post-test diperoleh sebesar 6.55, selisih nilai diperoleh sebesar 0.43. Selanjutnya, nilai rata-rata untuk pre-test rileksasi-*imagery* diperoleh sebesar 6.09, post-test diperoleh sebesar 6.92, selisih nilai diperoleh sebesar 0.83.

Melihat perbedaan nilai rata-rata pada kelompok variabel rileksasi-*imagery* lebih besar dibandingkan dengan kelompok variabel rileksasi dan kelompok variabel *imagery*, maka metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi-*imagery*, lebih memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

**Pembahasan.** Pertandingan yang aman dan menarik untuk ditonton merupakan harapan semua kalangan pecinta sepakbola. Salah satunya faktor yang mendukung terciptanya situasi demikian dalam pertandingan sepakbola adalah kinerja wasit dalam memimpin pertandingan. Wasit, dengan kepemimpinan yang baik, mengakibatkan pertandingan menjadi menarik dan memberikan rasa nyaman kepada seluruh pemain, ofisial, atau penonton. Oleh sebab itu, upaya untuk meningkatkan kinerja wasit terkait dengan faktor psikologis sangat penting untuk dilatihkan kepada wasit, karena faktor psikologis sangat berdampak terhadap kualitas pengambilan keputusan ketika memimpin pertandingan (PSSI, 2007b; dan Yuli, 2008).

Hasil temuan dalam penelitian ini bahwa *penerapan metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi, memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.* Untuk memperkuat temuan ini, penulis mengutip pendapat J. Durand-Bush & J. Salmela (2002), yang menyatakan bahwa “the successful elite athletes regularly use relaxation

*techniques to manage their physical energy”* (Durand-Bush & Salmela, 2002).

Pendapat tersebut menegaskan bahwa keberhasilan seseorang, baik itu atlet, wasit, dan apapun pekerjaannya, penggunaan latihan rileksasi secara regular ternyata sangat bermanfaat untuk mengelola energi fisik yang ada dalam tubuhnya. Energi yang seringkali mengganggu performa wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola adalah energi negatif, yakni wasit didominasi oleh energi negatif yang seringkali menunjukkan perasaan marah, takut, benci, tidak percaya, punya perasangka negatif, bahkan sampai frustrasi. Kalau gejala-gejala itu mendominasi wasit dalam memimpin pertandingan, secara psikologis, wasit akan mengalami ketegangan dan kecemasan. Wasit yang tegang dan cemas, maka atlet akan merasakan ketegangan otot, hilang konsentrasi, dan keadaan mentalnya rapuh, sehingga performanya menurun (Loehr, 1986; dan Komarudin, 2013).

Oleh karena itu, metode latihan relaksasi, khususnya relaksasi secara progresif, penting untuk diterapkan, karena memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, yang akan membuat wasit lebih rilek dan lebih konsentrasi dalam membuat keputusan. Dalam konteks ini, C.D. Spielberger (1985); R.H. Cox (1985); dan S. Setyobroto (1989) menjelaskan bahwa tidak mungkin orang *nerveus* dan tegang pada bagian-bagian badan tertentu, jika melakukan rileksasi, maka otot-ototnya dalam keadaan relaks (Cox, 1985; Spielberger, 1985; dan Setyobroto, 1989:132).

Hal ini menunjukkan bahwa ketegangan yang terjadi pada bagian tubuh tertentu pasti ototnya tidak rilek, keadaan inilah yang perlu diatasi dengan latihan mental berupa rileksasi. Hasil penelitian B.J. Cratty (1973); S.D. Gunarsa (2002); dan Komarudin (2013) juga menyimpulkan bahwa “*progressive muscle relaxation is a relaxation technique, which has been widely found to be most effective in the reduction of stress and anxiety*” (Cratty, 1973; Gunarsa, 2002; dan Komarudin, 2013). Shane Murphy (2005) juga menjelaskan bahwa “*relaxation method that is effective in reducing physical anxiety and insomnia in the days before a competition*” (Murphy, 2005).

Beberapa pendapat tersebut menegaskan bahwa latihan relaksasi secara progresif merupakan teknik relaksasi yang sangat efektif untuk mengurangi berbagai permasalahan, seperti stress, kecemasan, insomnia, bahkan dapat mengatur energi negatif dalam tubuh. Manfaat latihan rileksasi secara progresif dari perspektif fisiologis dijelaskan bahwa ketika otot berkontraksi berarti otot memendek, sedangkan dalam keadaan relaks berarti otot memanjang. Otot setelah kontraksi kemudian relaksasi akan kembali memanjang dan lebih relaks dibandingkan sebelum kontraksi. Hal ini dijelaskan oleh B. Rushall (2008) bahwa “*when a muscle is contracted and then relaxed, the muscle returns to a lengthened and more relaxed state than before the contraction*” (Rushall, 2008).

Penerapan metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan *imagery*, memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Untuk memperkuat temuan ini, Suryanto (2012) menjelaskan 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; serta (4) membantu memfokuskan diri pada pertandingan (Suryanto, 2012:21).

Pemberian latihan keterampilan psikologis, berupa latihan *imagery*, pada wasit merupakan salah satu kunci untuk meningkatkan kinerja wasit di lapangan. Wasit yang diberikan perlakuan latihan *imagery*, secara sistematis dan teratur, akan memiliki kemampuan dalam membayangkan berbagai permasalahan dalam melakukan kinerjanya. Karena dalam proses membayangkan akan terjadi proses interaksi dalam otak dan akan terjadi proses keterhubungan antara sinap yang satu dengan sinap yang lain, sehingga akan mempercepat transfer informasi ke otot dari apa yang pernah dibayangkannya. Berbagai peristiwa itu, wasit akan memiliki kemampuan dalam membuat keputusan ketika menghadapi masalah dilapangan, yang sebelumnya sudah pernah wasit bayangkan dalam benaknya.

Wasit seringkali menggunakan latihan *imagery* tentu sangat berdasar. Latihan *imagery* sangat berpengaruh terhadap penampilan. Dalam konteks ini, Andy Lane (2001) menjelaskan sebagai berikut:

[...] *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* (Lane, 2001:142).

Pendapat tersebut menjelaskan bahwa ketika bagian otak digunakan secara spesifik maka 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 tersebut. Dalam konteks ini, J. Decety, B. Philippon & D.H. Ingvar (1988), sebagaimana juga dikutip oleh Andy Lane (2001), menjelaskan lebih lanjut sebagai berikut:

[...] *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* (Decety, Philippon & Ingvar, 1988; dan Lane, 2001:142).

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 Hayasi Vealey et al. (1998), juga menunjukkan sebagai berikut:

[...] *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* (Vealey et al., 1998).

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *imagery* memberikan fasilitas terbaik kepada wasit untuk meningkatkan kinerja, kepercayaan diri, motivasi, mengendalikan perhatian, dan melihat kemampuan secara visual selama pertandingan. Selain itu, latihan



*imagery* dalam bentuk spesifik sangat efektif untuk mengubah persepsi wasit terkait dengan kecemasan yang mengganggu dan dialaminya (PSSI, 2007b; dan Yuli, 2008).

Beberapa manfaat lain yang diperoleh dari latihan *imagery*, menurut Andy Lane (2001), adalah sebagai berikut:

*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* (Lane, 2001:140).

Maksudnya adalah bahwa latihan *imagery* dapat meningkatkan kesadaran diri, mengendalikan emosi, mengurangi rasa sakit, mengatur keadaan emosi yang berhubungan dengan penampilan, dan meningkatkan strategi dalam melakukan persiapan.

Latihan *imagery* memberikan dampak positif terhadap kinerja wasit. Hal ini sesuai dengan pendapat G. Loehr (1986) bahwa “*visualization is one of the most powerful mental training strategies available to performing athletes*” (Loehr, 1986:159). Selanjutnya, G. Schwabe & C. Go (2005) dan Komarudin (2013) juga menjelaskan sebagai berikut:

[...] *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* (Schwabe & Go, 2005; dan Komarudin, 2013:93).

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

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya mengenai efektivitas intervensi latihan *imagery*, Andy Lane (2001) menjelaskan bahwa “*25 mental practice studies and included that this technique was effective in improving motor performance*” (Lane, 2001:140). Selanjutnya, Harsono (1988) menjelaskan 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 (Harsono, 1988:260).

Penerapan metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi-*imagery*, memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. Untuk memperkuat temuan ini, bahwa latihan *imagery* akan lebih efektif manakala dilakukan setelah orang itu dalam keadaan rileks, orang yang dalam keadaan rileks pasti akan lebih mudah berkonsentrasi, itulah yang menuntut adanya gabungan antara latihan rileksasi dan *imagery*. Oleh karena itu, petunjuk praktis melakukan latihan *imagery* harus ditempuh.

C.D. Spielberger (1985); S. Setyobroto (1989); dan D. Hawari (2008) juga menyarankan bahwa mulailah dengan relaksasi, apabila anda sedang belajar keterampilan tertentu yang dianggap sulit dan sudah lama anda tekuni, maka latihan relaksasi dalam waktu yang tepat dan dalam tempo yang singkat akan memberikan peningkatan dan kemajuan yang pesat (Spielberger, 1985; Setyobroto, 1989:144; dan Hawari, 2008).

Sementara itu, Y. Hidayat (2011) juga menjelaskan bahwa untuk memperoleh hasil yang efektif, mengenai latihan mental *imagery*, harus dilakukan dalam kondisi rileks (Hidayat, 2011:205). Maka dari itu, latihan rileksasi dapat membantu memperlancar latihan keterampilan *imagery*, yang berpengaruh dalam meningkatkan kinerja wasit pada saat memimpin pertandingan. Oleh karena itu pula, latihan gabungan rileksasi dan *imagery* menunjukkan hasil yang lebih baik daripada hanya latihan dalam bentuk yang tersendiri.

## KESIMPULAN

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. Penerapan metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi-*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, beberapa saran yang ingin disampaikan adalah sebagai berikut:

*Pertama*, disarankan kepada PSSI (Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia), untuk meningkatkan sumber daya wasit yang baik tidak hanya memperhatikan fisik saja, tetapi memperhatikan aspek psikologis, karena sangat berpengaruh terhadap peningkatan performa.

*Kedua*, 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 masalah.

*Ketiga*, dalam memberikan latihan keterampilan psikologis, jangan hanya memberikan latihan keterampilan psikologis berupa rileksasi atau *imagery* secara tersendiri, tetapi menggabungkan antara keduanya akan lebih baik dalam meningkatkan performa wasit.<sup>1</sup>

## Referensi

- Arikunto, Suharsimi. (1998). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Yogyakarta: Rineka Cipta.
- Birrer, G. & G. Morgan. (2010). "Psychological Skills Training as Away to Enhance an Athlete's Performance in High Intensity Sports" dalam *Journal of Medical Science Sports*, 20(2), hlm.78-87.
- Cohen, L. (2007). *Research Methods in Education*. New York: Madison Avenue.
- Cox, R.H. (1985). *Sport Psychology*. Iowa: W.M.C. Brown Publisher.

<sup>1</sup>**Pernyataan:** Dengan ini kami menyatakan bahwa artikel ini adalah karya kami sendiri, bukan hasil jiplakan atau plagiat. Kutipan yang ada dalam teks dan dicantumkan sumbernya dalam daftar Referensi juga sudah sesuai dengan etika keilmuan. Artikel ini belum dikirim, belum direviu, dan belum pula diterbitkan oleh jurnal ilmiah yang lain. Apabila pernyataan yang kami buat ini tidak sesuai, maka kami bersedia diberi sanksi sesuai dengan norma-norma akademik yang berlaku.

- Cratty, B.J. (1973). *Psychology in Contemporary Sport*. New York: Prentice Hall, Inc.
- Decety, J., B. Philippon & D.H. Ingvar. (1988). "CBF Landscapes during Motor Performance and Motor Ideation of a Graphic Gesture" dalam *European Archives of Psychiatry and Neurological Sciences*, 238, hlm.33-38.
- Durand-Bush, J. & J. Salmela. (2002). "The Development and Maintenance of Experts Athlete Performance: Perceptions of World and Olympic Champions" dalam *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, hlm.154-171.
- Fraenkel, J.R., N.E. Wallen & H.H. Hyun. (2011). *How to Design and Evaluate Research in Education*. New York: Library of Congress Cataloging-in-Publication Data, McGraw Hill.
- Gunarsa, S.D. (2002). "Sumbangan Psikologi bagi Dunia Olahraga" dalam Supratiknya, Faturrochman & S. Haryanto [eds]. *Tantangan Psikologi Menghadapi Milenium Baru*. Yogyakarta: Yayasan Pembina Fakultas Psikologi UGM [Universitas Gadjah Mada].
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung: CV Tambak Kusuma.
- Hawari, D. (2008). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI [Universitas Indonesia].
- Hidayat, Y. (2011). *Psikologi Olahraga*. Bandung: FPOK UPI [Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia].
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Penerbit PT Remaja Rosdakarya.
- Lane, Andy. (2001). *Sport and Exercise Psychology*. London: Hodder Education.
- 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.
- Murphy, Shane. (2005). *The Sport Psychology Handbook. A Complete Guide to Today's Best Mental Training Technique*. New York: Human Kinetics.
- PSSI [Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia]. (2007a). *Form Penilaian Wasit*. Jakarta: Sekretariat PSSI.
- PSSI [Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia]. (2007b). *Kriteria dan Syarat-syarat Wasit*. Jakarta: Sekretariat PSSI.
- Ramezanejad, R. et al. (2012). "A Factor Analysis of Variables Related to Aggression of Football Spectators from Referees' Points of View in Iran" dalam *Sport Management Review*, 13(4), hlm.201-214.
- Rushall, B. (2008). *Mental Skill Training for Sport*. New York: Sport Science Associates.
- Setyobroto, S. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Penerbit AKA [Anam Kosong Anam].
- Sheard Michael & Jim Golby. (2006). "Effect of a Psychological Skills Training Program on Swimming Performance and Positive Psychological Development". Tersedia secara online di: <http://mikesheard.co.uk/wp/wp-content/uploads/2013/11/Effect-of-a-psychological-skills-training-program-on-swimming-performance-and-positive-psychological-development.pdf> [diakses di Bandung, Indonesia: 20 Mei 2015].
- Spielberger, C.D. (1985). *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York: Academic Press.

- Sugiyono. (2009). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suryanto. (2012). "Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Wasit Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah Istimewa Yogyakarta" dalam *Jurnal PJKR: Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, Vol.1(1). Yogyakarta: Jurusan PJKR FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Schwabe, G. & C. Go. (2005). "Mobile Learning with a Mobile Game: Design and Motivational Effects" dalam *Journal of Computer Assisted Learning*, 21, hlm.204-216.
- Tijono & Anatasia. (1996). *Manajemen Sumber Daya Manusia untuk Bisnis yang Kompetitif*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Vealey, Hayasi et al. (1998). "Sourcing of Sport Confidence" dalam *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol.2(1).
- Wahyudi, D. (2013). "Bunuh Pemain: Wasit Dimutilasi Penonton di Lapangan". Tersedia secara online di: <http://sport.detik.com/sepakbola/read/2013/07/07/042357/2294706/73/> [diakses di Bandung, Indonesia: 12 April 2015].
- Wibowo, H.T. (2013). "Diintimidasi: Wasit Pukul dan Usir Pemain". Tersedia secara online. di <http://bola.viva.co.id/news/read/453807-diintimidasi--wasit-ini-pukul-dan-usir-pemain> [diakses di Bandung, Indonesia: 12 April 2015].
- Yuli, S. (2008). *Wasit dan Kriteria Wasit, Berikut Syarat-syarat Menjadi Wasit*. Bandung: Sekretariat PSSI [Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia].
- Zuriah. (2006). *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan: Teori – Aplikasi*. Jakarta: Penerbit PT Bumi Raya.



**Wasit Sepakbola di Indonesia**

(Sumber: <http://www.bola.com/indonesia>, 20/5/2015)

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. Penerapan metode latihan keterampilan psikologis, berupa latihan rileksasi-*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.