

## Biormatika :

Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan

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

### Penerapan Metode Latihan Keterampilan Psikologis Berupa Rileksasi Untuk Meningkatkan Kinerja Wasit Dalam Memimpin Pertandingan Futsal

Deni Mudian<sup>1</sup>, Aris Risyanto<sup>2</sup>

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Subang<sup>1,2</sup>

mudianunsub@gmail.com<sup>1</sup>, arisrisyanto@unsub.ac.id<sup>2</sup>

#### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Januari) (2021)  
Disetujui (Februari) (2021)  
Dipublikasikan (Februari)  
(2021)

#### 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 maka dari itu selain Latihan fisik wasit harus di latih mentalnya dengan Latihan keterampilan mental berupa rileksasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *Rileksasi* dapat memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan futsal. Penelitian dilakukan terhadap wasit Asosiasi Futsal Kabupaten Subang. Metode eksperimen dan desain *One Group Pretest-Posttest Desaign* dipilih pada penelitian ini untuk melihat sejauh mana pengaruh latihan keterampilan Rileksasi terhadap kepemimpinan wasit futsal.

**Kata kunci:** *Rileksasi*, Kinerja wasit Futsal.

## PENDAHULUAN

Latar belakang dan permasalahan yang akan diteliti bahwa 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.

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. 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 Rileksasi. Relaksasi menurut pendapat Setyobroto (2015, hlm. 105) adalah: "Keadaan yang ditandai dengan tidak adanya aktivitas dan ketegangan". Sedangkan menurut Davies (dalam Komarudin, 2013, hlm. 105) relaksasi adalah: "... a state of controlled and relatively stable level of arousal which is lower than that of the normal waking state". Menurut pendapat tersebut seseorang dikatakan rileks apabila ketergugahannya selalu terkendali dan relatif stabil atau lebih rendah dalam keadaan

normal. Goldfried dan Davidson (dalam Ramdani & Aulia (2015, hlm. 2) mengemukakan bahwa "Relaksasi adalah salah satu teknik dalam terapi perilaku untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan".

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *Rileksasi* memberi pengaruh yang signifikan terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan futsal. Urgensi penelitian ini adalah, Latihan *Rileksasi* dapat meningkatkan kinerja wasit ketika sedang memimpin pertandingan, metode latihan relaksasi harus disusun secara sistematis mulai dari otot bagian atas sampai pada otot bagian bawah pada tubuh. Misalnya otot bagian lengan, otot bagian kepala (mulai dari dahi, mata, pipi, bibir, dan lidah), selanjutnya otot leher, otot bahu, otot dada, otot perut, otot punggung, sampai pada otot bagian bawah yaitu otot tungkai. Menurut Singgih (2015, hlm. 203) tujuan dari latihan relaksasi ini adalah "Agar nanti wasit bisa dengan cepat menjadi rileks kalau dibutuhkan".

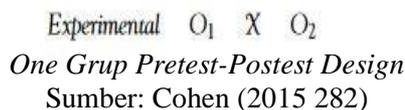
Latihan relaksasi harus dipelajari dan dilatihkan oleh wasit, agar wasit terbiasa dan dapat membedakan antara otot yang ada dalam keadaan tegang, dengan otot yang ada dalam keadaan rileks, sebelum wasit menghadapi situasi yang penuh ketegangan. Murphy (2015, hlm. 88) menjelaskan: "*Relaxation must be learned in a quiet setting and practiced regularly before the athlete can be expected to apply it successfully in a stressful environment*". Selanjutnya, Rushall (2008, hlm. 6.2) menjelaskan: "*Relaxation is a skill that needs to be learned*". Berpijak pada pendapat tersebut, latihan relaksasi harus dipelajari oleh wasit, jangan sampai ketika wasit membutuhkan rasa rileks ketika memimpin pertandingan dalam keadaan tegang, tetapi dalam proses latihannya tidak pernah melatih keterampilan psikologis dalam bentuk relaksasi.

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan *Rileksasi* 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 *Rileksasi* 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* Menurut Cohen (2015:282) gambaran desainnya sebagai berikut:



Keterangan:

O<sub>1</sub> = Pretest Kinerja Wasit

X = Eksperimen (Rileksasi)

O<sub>2</sub> = Post Kinerja Wasit

Populasi pada penelitian ini adalah semua wasit Asosiasi Futsal Kabupaten Subang. Yang berlisensi Level 2 Jawa Barat. Sedangkan yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah sejumlah 20 orang yang diambil 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 yaitu yang memiliki lisensi Level 2 (Provinsi). 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.

## Pre Test

Pre test dilakukan sebelum perlakuan diberikan yaitu penilaian kinerja wasit ketika sedang memimpin pertandingan sepakbola. Pre test dilakukan untuk melihat sejauh mana kemampuan wasit ketika sedang memimpin pertandingan futsal sebelum diberikannya perlakuan. Untuk mendapatkan data kemampuan wasit ketika memimpin pertandingan futsal, digunakan form penilaian kinerja wasit yang dinilai oleh pengawas pertandingan. Setelah data diperoleh melalui instrument, kemudian data diolah dan diinterpretasikan ke dalam skor pre test.

## Perlakuan

Perlakuan dilakukan dengan penerapan metode latihan keterampilan psikologis dalam bentuk latihan *Rileksasi*, Perlakuan ini dilaksanakan 3 kali seminggu pada wasit AFK Kabupaten Subang. Penerapan metode latihan keterampilan psikologis ini bertujuan agar wasit dapat mengontrol emosi ketika mendapatkan tekanan-tekanan atau pelecehan dari pemain, penonton dan ofisial pada saat memimpin pertandingan futsal, dan wasit dapat lebih siap dalam mengalami berbagai situasi yang ditemuinya dalam situasi pertandingan, oleh karena situasi-situasi tersebut kebanyakan sudah berkali-kali ia praktekan dalam imajinasinya. Program perlakuan *Rileksasi* dan materi pertemuan *Rileksasi* merupakan program dan materi yang diberikan untuk melaksanakan latihan keterampilan psikologis *Rileksasi*,

## Post-test

*Post-test* dilakukan setelah program metode latihan keterampilan psikologis selesai diberikan. Sampel dinilai kembali kinerjanya ketika sedang memimpin pertandingan sepakbola. Selanjutnya data dianalisis untuk menguji hipotesis

## 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



Kriteria Pengambilan Keputusan:  
Nilai Signifikan > 0,05 Ho diterima.  
Nilai Signifikan < 0,05 Ho ditolak.

Dari hasil penghitungan dengan SPSS for Window diperoleh nilai signifikansi (p) value sebesar  $0,000 < 0,05$  karena nilai signifikan (p value) > 0,05 maka H<sub>0</sub> ditolak artinya terdapat peningkatan berarti antara nilai sebelum treatment Rileksasi dan nilai sesudah treatment Rileksasi.

## 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 Rileksasi terhadap kinerja wasit dalam memimpin pertandingan futsal. Hasil temuan peneliti di lapangan bahwa latihan keterampilan psikologis berupa Rileksasi 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. Memperhatikan gejala-gejala kecemasan yang nampak pada diri wasit, maka metode latihan relaksasi khususnya relaksasi secara progresif penting untuk diterapkan karena memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola, karena dengan latihan rileksasi dapat mengurangi berbagai ketegangan yang dirasakan oleh wasit tersebut ketika sedang memimpin pertandingan. Jacobson; Cox (dalam Setyobroto, 2015, hlm. 132) menjelaskan: "Tidak mungkin orang nerveus dan tegang pada bagian-bagian badan tertentu, otot-ototnya dalam keadaan relaks". Hasil penelitian para ahli seperti Davies (dalam Komarudin, 2015 hlm. 105) 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*". Murphy (2015, hlm. 89) menyimpulkan: "*Relaxation method that is effective in reducing physical anxiety and insomnia in the days before a competition*". Durand-Bush & Salmela (dalam Komarudin, (2015, hlm. 108) menyimpulkan: "*The successful elite athletes regularly use relaxation techniques to manage their physical energy*". Beberapa pendapat tersebut menegaskan bahwa latihan relaksasi secara progresif merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat efektif untuk mengurangi berbagai permasalahan seperti insomnia, stress, dan kecemasan, bahkan dapat mengatur energi dalam tubuh. Secara fisiologi ketika otot berkontraksi berarti otot memendek, sedangkan dalam keadaan relaks berarti otot memanjang, bahkan otot setelah kontraksi kemudian relaksasi akan kembali memanjang dan lebih relaks dibandingkan sebelum kontraksi. Hal ini dijelaskan Rushall (2015 hlm. 64) bahwa: "*When a muscle is contracted and then relaxed, the muscle returns to a lengthened and more relaxed state than before the contraction*".

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulannya adalah :

Latihan keterampilan Psikologis berupa rileksasi memberikan hasil yang signifikan terhadap hasil kepemimpinan wasit futsal.

Manfaat dari penelitian ini supaya para wasit dan instruktur wasit mengetahui bahwa dalam Latihan wasit bukan hanya Latihan fisik yang penting tetapi juga Latihan mental .

## DAFTAR PUSTAKA

- Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung: CV. Tambak Kusma.
- Komarudin (2015) *Psikologi Olahraga*. Bandung : Universitas Pendidikan Indonesia
- Hidayat, Y. (2015). *Psikologi Olahraga*. Bandung. FPOK.UPI
- Singgih, G., (1996). *Psikologi Olahraga*. Jakarta :Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Suryanto (2015). *Identifikasi Kondisi Psikologis (Mental) Wasit Junior Cabang Olahraga Panahan di Daerah*

*Istimewa Yogyakarta.* Jurnal, Dosen  
Jurusan PJKR FIK Universitas Negeri  
Yogyakarta

Yuli S. (2015). Wasit dan Kriteria Wasit  
Berikut Syarat-Syarat Menjadi Wasit.  
Bandung: PSSI

