

MENTAL SKILL SEBAGAI CHARACTER BUILDING WASIT TENIS LAPANGAN

MENTAL SKILL AS A TENNIS FIELD REFEREE BUILDING CHARACTER

Rizki Julian

Universitas Sebelas Maret
Riskijulian1995@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui keterampilan mental wasit tenis lapangan. Penelitian ini dilakukan terhadap wasit tenis yang bertugas pada *Asian Games 2018* dan *Asian Paragames 2018*, alat penilaian berupa kuesioner dan wawancara yang menilai 3 aspek utama yaitu *fundamental skills*, *psychosomatic skills*, dan *cognitive skills*, yang diberikan kepada 55 sampel wasit dari berbagai daerah di Indonesia. Hasil penelitian diketahui bahwa wasit memiliki kemampuan yang sangat baik dan menggunakan kemampuan mental secara signifikan, wasit memiliki aspek yang sangat baik dalam hal penetapan tujuan, kepercayaan diri, keterlibatan, mengendalikan rasa takut, konsentrasi, kontrol gangguan, *imagery* dan perencanaan kompetensi namun masih rendah dalam hal aktivasi, relaksasi, reaksi terhadap stres, dan praktik mental. Dalam meningkatkan kualitas *mental skill* seorang wasit diperlukan adanya pelatihan yang harus dibuat agenda tahunan dalam menciptakan wasit yang lebih baik lagi.

Kata Kunci: kemampuan mental, pembentukan karakter, wasit tenis lapangan

Abstract

The purpose of this study was to determine the mental skills of tennis referees. This research was conducted on tennis referees in charge of the 2018 Asian Games and 2018 Asian Paragames, assessment tools in the form of questionnaires and interviews that assess 3 main aspects, namely Fundamental skills, Psychosomatic skills, and Cognitive skills, which are given to 55 referees from various regions in Indonesia. . The results of the study show that the referee has excellent abilities and uses mental abilities significantly, the referee has very good aspects in terms of goal setting, self-confidence, involvement, controlling fear, concentration, distraction control, imagery and competency planning but is still low in competence. terms of activation, relaxation, reactions to stress, and mental practice. In improving the quality of mental skills of a referee, training is required which must be made an annual agenda in creating better referees.

Keywords: mental skills, character building, tennis referee

PENDAHULUAN

Wasit memiliki tingkat emosi tinggi dan tidak mampu mengontrolnya, akan berakibat terhadap kinerja wasit, disaat memimpin pertandingan (Debi Krisna Irawan et al., 2020). Oleh karena 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 (Mudian, 2016). Tugas seorang wasit selalu menghadapi tekanan langsung yang berasal dari lingkungan, tekanan yang dialami oleh wasit ini memiliki gejala stres yang mampu memberikan dampak pada keputusannya. Keputusan wasit yang salah merupakan akibat dari salah satu faktor penyebab stres seperti takut gagal, takut akan agresi fisik, masalah pengaturan waktu dan konflik interpersonal (Rohmana & Cahyo Kartiko, 2017).

Kecemasan juga dapat menjadi problem utama seseorang wasit (Indriansah, 2020). Oleh karena itu wasit harus memiliki kemampuan untuk mengatasi kecemasan melalui beberapa teknik baik secara umum maupun subjektif. Faktor psikologis yang menjadi indikator munculnya kecemasan yang dapat di tinjau secara kognitif yaitu kecemasan mengenai tingkat kekhawatiran dan pikiran negatif maupun emosi. Jadi dalam hal ini seorang wasit harus memiliki kontrol emosi diri saat memimpin suatu pertandingan tenis (Katiko, 2017).

Seorang wasit bisa menjalankan tugas dan fungsinya, maka perlu memiliki sifat-sifat seorang pemimpin (Sitepu, 2016). Selain itu, wasit sebagai pemimpin pertandingan hendaknya juga mengenal kepribadiannya. Kepribadian wasit merupakan modal yang sangat utama. Dari kapasitas ini memiliki modal dasar yang perlu untuk menjalankan fungsi dan tugasnya di lapangan. Untuk menjadi sukses sebagai wasit, penting untuk mahir dalam bidang pengetahuan permainan, keterampilan membuat keputusan, keterampilan psikologis, keterampilan strategis, komunikasi atau kontrol dalam lapangan, dan kebugaran fisik (Fikri, 2018).

Untuk menjadi wasit yang baik maka ada dua syarat yang perlu dipenuhi, syarat formal dan syarat psikologis (Hadi, 2019). Namun dengan banyaknya tugas yang di emban seorang wasit khususnya wasit tenis lapangan sering terjadi banyak permasalahan yang timbul disaat seorang wasit memimpin jalannya pertandingan khususnya gangguan emosional dan intervensi psikologis yang terjadi saat berlangsungnya suatu pertandingan (Swadesi, 2017). Untuk syarat formal, maka seorang wasit harus memiliki lisensi atau sertifikasi menjadi wasit yang professional (Akhmad & Muhaimin, 2016). Kemudian pada syarat psikologi seorang wasit harus memiliki ketrampilan mental atau *mental skill* untuk memimpin sebuah pertandingan (Hadi, 2018). Prinsip utama psikologi olahraga dan kinerja adalah bahwa keterampilan mental atau *mental skill* adalah penentu penting kinerja yang melibatkan kemampuan kognitif (pemikiran) yang disempurnakan melalui pelatihan keterampilan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif, dengan pendekatan naturalistik. Penelitian ini dilakukan saat pertandingan (observasi) dan saat event pertandingan berakhir (angket dan wawancara), populasi dalam penelitian ini adalah wasit yang bertugas yang memiliki lisensi berjumlah 55 responden. Instrumen yang digunakan adalah item-item wawancara yang berisi pertanyaan yang menggunakan pendekatan psikologis dan dilakukan secara mendalam serta angket dan observasi lapangan saat pertandingan. Persetujuan etis diperoleh dari asosiasi tenis dan pemberitahuan pada subjek bahwa mereka terlibat dalam penelitian. Teknik analisis data yang digunakan adalah reduksi data, tampilan data, verifikasi, dan penegasan kesimpulan. Data diperoleh dari responden yang diuji untuk memastikan kepercayaan dengan tes kredibilitas (Validitas internal) yang digunakan peneliti (triangulasi, perpanjangan pengamatan, dan referensi dengan catatan dan wawancara rekaman), uji transferabilitas, dan uji dependabilitas (berisi audit kegiatan penelitian).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Deskripsi hasil berdasarkan jumlah sampel

Variabel	Kategori				
	Sangat Baik	Baik	cukup	Kurang	Sangat Kurang
<i>Fundamental Skill</i>					
Penetapan tujuan	51	4	0	0	0
Kepercayaan diri	42	13	0	0	0
Keterlibatan	46	9	0	0	0
<i>Psychosomatic skills</i>					
Reaksi terhadap stres	25	29	1	0	0
Mengendalikan rasa takut	26	19	10	0	0
Relaksasi	23	15	8	0	0
Aktivasi	16	32	5	2	0
<i>Cognitive skills</i>					
Konsentrasi	49	6	0	0	0
Kontrol gangguan	45	10	0	0	0
<i>Imegery</i>					
Praktik mental	31	22	2	0	0
Perencanaan kompetisi	46	9	0	0	0



Gambar 1. Grafik *Mental Skill*

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hasil penilaian variabel penetapan tujuan menunjukkan bahwa sebanyak 52 wasit (94,5%) termasuk kategori sangat baik. Penetapan tujuan merupakan salah satu bagian dari aspek mental yang penting.

Indikator kepercayaan diri wasit tenis nasional 47 orang wasit (85,5%) menunjukkan termasuk kedalam kategori sangat baik, Sedangkan wasit dengan kepercayaan diri cukup sebanyak 8 orang (14,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa 8 orang wasit masih belum mempunyai kepercayaan diri yang baik, hal ini dikarenakan oleh beberapa faktor antara lain, adanya protes dari

pemain, penonton maupun *official*, serta atmosfer pertandingan terlebih jika pertandingan yang dipimpin oleh wasit tersebut merupakan suatu pertandingan yang *crusial* (penting).

Sebanyak 50 (90,9%) wasit memiliki keterlibatan yang termasuk kedalam kategori baik. Sedangkan 5 orang (9,1%) termasuk dalam kategori cukup. Diketahui juga 37 (67,3%) wasit mempunyai reaksi terhadap stres yang termasuk dalam kategori baik. Sedangkan wasit dengan reaksi terhadap stres kategori cukup sebanyak 18 orang (32,7%).

Wasit dengan kemampuan mengendalikan rasa takut wasit yang termasuk kategori baik sebanyak 39 orang (67,3%). Sedangkan wasit dengan kemampuan mengendalikan rasa takut kategori cukup sebanyak 16 orang (32,7%). Rasa takut ditimbulkan oleh adanya ancaman, sehingga seseorang akan menghindar diri dan sebagainya. Ada beberapa cara untuk mengendalikan rasa takut wasit pada memimpin pertandingan tenis seperti melakukan olah pernafasan, fokus pertandingan, *self talk*.

Kemampuan relaksasi wasit yang termasuk kategori baik sebanyak 36 orang (65%). Sedangkan wasit dengan kemampuan relaksasi kategori cukup sebanyak 19 orang (35%). Bentuk latihan mental lainnya adalah relaksasi. Relaksasi merupakan prosedur penting dalam program latihan mental.

Kemampuan pengendalian diri wasit yang termasuk kategori baik sebanyak 35 orang (64%). Kemudian wasit dengan kemampuan pengendalian diri kategori cukup sebanyak 17 orang (31%) sedangkan wasit dengan kategori kemampuan pengendalian diri kurang sebanyak 3 orang (5%).

Konsentrasi wasit dengan kategori baik sebanyak 49 orang wasit atau sebesar (89%), pada penilaian indikator Kontrol gangguan diketahui bahwa kemampuan Kontrol gangguan wasit dengan kategori baik sebanyak 45 orang wasit atau sebesar (82%). Pada penilaian indikator Imegery diketahui bahwa kemampuan *imegery* wasit dengan kategori baik sebanyak 30 orang wasit atau sebesar (55%). Kemudian pada penilaian indikator Praktik mental diketahui bahwa kemampuan Praktik mental wasit dengan kategori baik sebanyak 31 orang wasit atau sebesar (55%). Sedangkan pada penilaian indikator Perencanaan Kompetisi diketahui bahwa kemampuan Perencanaan Kompetisi wasit dengan kategori baik sebanyak 46 orang wasit atau sebesar (84%). Hal ini menunjukkan bahwa indikator konsentrasi, merupakan indikator kemampuan kognitif yang paling tinggi yaitu 89 %.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat dilihat bahwa faktor mental dipengaruhi oleh berbagai aspek, dari ketiga aspek yang diuji bahwa sebagian besar wasit memiliki kekurangan pada aspek kemampuan psikosomatik seperti aktivasi, relaksasi, dan reaksi terhadap stres kita bisa melihat dari hasil penelitian ini bahwa sebuah *event* olahraga menentukan seberapa besar penggunaan mental skill pada saat pertandingan dan untuk dua aspek lain para wasit memiliki kemampuan mental yang sangat baik, faktor-faktor seperti pengalaman umur dan gender harus dipertimbangkan ketika memberikan keterampilan mental kepada wasit dan program yang berbeda harus disediakan, dalam

beberapa hal sebenarnya aspek fundamental dan kognitif mengimbangi kekurangan lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad, N., & Muhaimin, A. (2016). Studi Rekrutmen Manajemen Di Pusat Pembinaan Dan Latihan Olahraga Pelajar Kota Mataram. *Jurnal Ilmiah IKIP Mataram*.
- Debi Krisna Irawan, Chairul Umam Ramadhan, Rafdlal Saeful Bakhri, & Moch. Latif. (2020). Kinerja Wasit Bola Voli Indoor Ditinjau Dari Perbedaan Gender. *Biormatika : Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*. <https://doi.org/10.35569/biormatika.v6i02.815>
- Fikri, A. (2018). Tinjauan Kondisi Fisik Wasit Sepak Bola Pengcab PSSI Kota Lubuklinggau. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v2i1.420>
- Hadi, H. (2018). Pemahaman peraturan permainan tenis understanding level of tennis game rules in participants of tennis referee upgrading at PGRI. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*.
- Hadi, H. (2019). Pemahaman peraturan permainan tenis pada peserta penataran wasit tenis di Universitas Pgrri Semarang. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5707>
- Indriansah, D. (2020). Korelasi antara Kondisi Fisik, Kesiapan Mental, dan Pemahaman Peraturan dengan Kinerja Wasit. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*. <https://doi.org/10.17509/jko-upi.v12i2.27037>
- Katiko, V. D. R. D. C. (2017). Pengaruh tingkat percaya diri terhadap kinerja wasit bola basket (studi pada wasit Ukm Bola Basket Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Volume*.
- Mudian, D. (2016). Penerapan metode latihan keterampilan psikologis berupa latihan imagery untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola. *BIORMATIKA Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*.
- Rohmana, V. D., & Cahyo Kartiko, D. S. (2017). Pengaruh Tingkat Percaya Diri Terhadap Kinerja Wasit Bola Basket Studi Pada Wasit UKM Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Sitepu, D. I. (2016). Hubungan Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Dan Motivasi Berprestasi Terhadap Minat Mahasiswa Menjadi Wasit Cabang Olahraga Bola Basket Di Fik Unimed. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Swadesi, I. K. I. (2017). Pelatihan perwasitan bola basket. *JURNAL WIDYA LAKSANA*. <https://doi.org/10.23887/jwl.v3i1.9148>