

Sosialisasi Peran Dukungan Psikologis “Imagery Mental” untuk Meningkatkan Kinerja Wasit Wushu

^{1*} **Vivi Ratnawati**, ²**M. Anis Zamawi**, ³**Mokhammad Firdaus**, ⁴**Hanggara Budi Utomo**

¹*Bimbingan dan Konseling, Universitas Nusantara PGRI Kediri,*

^{2,3}*Penjaskesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri,*

⁴*PG-PAUD, Universitas Nusantara PGRI Kediri, Indonesia*

Email: 1vivi@unpkediri.ac.id, 2zawawi@unpkediri.ac.id,

3m.firdaus@unpkediri.ac.id, 4hanggara@unpkediri.ac.id

*Corresponding Author

Abstrak— Tujuan dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada wasit dan para pihak terkait mengenai pentingnya penggunaan imagery mental dalam meningkatkan kinerja wasit. Imagery mental ini penting digunakan untuk membantu wasit mengembangkan keterampilan mental dan meningkatkan fokus, konsentrasi, pengambilan keputusan, serta penanganan stres. Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh 35 peserta yang tergabung dalam wasit wushu Jawa Timur. Metode pelaksanaan sosialisasi ini ada tiga tahapan, yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Dan evaluasi dalam kegiatan sosialisasi ini menggunakan kuesioner REFS and CSAI-2.

Kata Kunci— Dukungan Psikologis, Imagery Mental, Kinerja Wasit

Abstract— *The purpose of this Community Service activity is to provide a better understanding to referees and related parties regarding the importance of using mental imagery in improving referee performance. This mental imagery is important to use to help develop mental skills and improve focus, concentration, decision making, and handling stress. This socialization activity was attended by 35 participants who were members of the East Java wushu referees. There are three stages in this socialization implementation method, namely: preparation, implementation and evaluation stages. And the evaluation in this socialization activity uses the REFS and CSAI-2 questionnaires.*

Keywords— *Psychological Support, Mental Imagery, Referee Performance*

1. PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, peran seorang wasit tidak bisa diremehkan. Wasit memiliki tanggung jawab penting untuk menjaga keadilan, menerapkan aturan, dan memastikan pertandingan berjalan dengan lancar. Namun, seringkali wasit dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan, konflik, dan kritik dari berbagai pihak. Untuk menghadapi tantangan ini, dukungan psikologis menjadi faktor kunci dalam meningkatkan kinerja wasit.

Salah satu bentuk dukungan psikologis yang dapat diterapkan dalam konteks ini adalah "imagery mental" atau imaji mental. Imagery mental merupakan proses mental di mana seseorang membayangkan, merasakan, dan mengalami situasi tertentu dalam pikirannya. Dalam konteks wasit, imagery mental digunakan untuk membantu wasit mengembangkan keterampilan mental dan meningkatkan fokus, konsentrasi, pengambilan keputusan, serta penanganan stres.

Imagery mental dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kinerja wasit melalui beberapa mekanisme. Pertama, dengan menggunakan imagery mental, wasit dapat mempersiapkan diri mereka secara mental untuk menghadapi situasi yang sulit dan penuh tekanan. Mereka dapat membayangkan diri mereka mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, mengelola emosi dengan baik, dan menjaga fokus mereka pada tugas yang ada. Kedua, imagery mental juga dapat membantu wasit meningkatkan pengambilan keputusan yang lebih baik. Dengan membayangkan berbagai skenario dan situasi yang mungkin terjadi dalam pertandingan, wasit dapat melatih diri mereka sendiri untuk mengenali situasi kritis dan mengambil keputusan yang adil dan tepat waktu.

Ketiga, imagery mental dapat membantu wasit mengelola stres dan tekanan yang datang dengan menjadi seorang wasit. Dalam pertandingan yang intens dan penuh emosi, wasit seringkali dihadapkan pada situasi konflik antara pemain, pelatih, dan penonton. Dengan menggunakan imagery mental, wasit dapat melatih diri mereka untuk tetap tenang, menjaga emosi yang stabil, dan tetap fokus pada tugas mereka meskipun dalam situasi yang sulit.

Menurut Gunarsa dkk (2008) visualisasi/imagery adalah daya pikir untuk membayangkan, mengkhayalkan, atau menciptakan gambaran atau kejadian dalam pikiran. Hidayat (2010) Imagery mental atau mental imagery adalah sebuah metode keterampilan psikologis dalam proses pembelajaran atau pelatihan olahraga yang memainkan peranan penting dalam meningkatkan keterampilan motorik dan aspek mental atlet. Imagery dilakukan dengan membentuk suatu khayalan/gambaran mental di dalam pikiran tentang suatu gerak motorik atau penampilan yang ingin dilakukan, atau prestasi yang ingin dicapai dalam pertandingan. Munroe-Chandler, K., Hall, C.,

Fishburne, G., & Strachan, L. (2012). Where, When and How: A Meta-Analytic Review of the Role of Mental Imagery in Motor Skill Acquisition and Performance. Artinya, Tinjauan meta-analisis ini mengevaluasi peran imagery mental dalam pembelajaran dan kinerja keterampilan motorik dalam konteks olahraga. Vealey dan Greenleaf (2001) mendefinisikan imagery sebagai “penggunaan seluruh indra untuk menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman di dalam pikiran”

Sosialisasi tentang peran imagery mental pada wasit bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada wasit dan para pihak terkait mengenai pentingnya penggunaan imagery mental dalam meningkatkan kinerja wasit. Berikut secara rinci tujuan pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini:

- 1) Untuk memperkenalkan konsep imagery mental kepada wasit yang mungkin belum memiliki pemahaman yang mendalam tentangnya. Tujuan utamanya adalah untuk memberikan pemahaman tentang apa itu imagery mental, bagaimana hal itu berfungsi, dan mengapa hal itu relevan dalam konteks wasit.
- 2) Untuk menggambarkan manfaat yang dapat diperoleh oleh wasit dengan menerapkan imagery mental dalam pekerjaan mereka. Ini termasuk meningkatkan fokus dan konsentrasi, pengambilan keputusan yang lebih baik, pengelolaan stres yang efektif, dan peningkatan kualitas kinerja secara keseluruhan.
- 3) Untuk membantu wasit mengidentifikasi situasi kritis atau tantangan khusus dalam pekerjaan mereka yang dapat diatasi melalui penggunaan imagery mental. Ini termasuk situasi dengan tingkat stres tinggi, tekanan dari pelatih dan pemain, pengambilan keputusan yang cepat, serta situasi konflik yang memerlukan ketenangan dan kewaspadaan.
- 4) Untuk memberikan wasit dengan teknik dan strategi praktis untuk menerapkan imagery mental dalam pekerjaan mereka. Ini melibatkan pelatihan mengenai visualisasi yang akurat, pengendalian pernapasan, fokus pada tugas, dan cara menghadapi distraksi yang mungkin muncul selama pertandingan.
- 5) Mendorong wasit untuk mengintegrasikan imagery mental dalam rutinitas latihan mereka dan menerapkannya secara konsisten dalam pertandingan. Ini melibatkan memberikan pemahaman tentang pentingnya latihan imagery mental yang

terstruktur dan disiplin, serta memberikan dukungan dan motivasi bagi wasit untuk melakukannya.

- 6) Untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya dukungan psikologis bagi wasit. Imagery mental adalah salah satu bentuk dukungan psikologis yang dapat membantu wasit dalam menghadapi tantangan psikologis yang muncul dalam pekerjaan mereka. Tujuannya adalah untuk mendorong wasit untuk mencari dan memanfaatkan sumber daya yang ada untuk mendukung pengembangan keterampilan mental mereka.

Kegiatan sosialisasi ini merupakan bentuk keterlibatan perguruan tinggi dalam melaksanakan Tridharma perguruan tinggi dan memberikan pemahaman dan sosialisasi kepada wasit Wushu Sanda supaya dapat meningkatkan kinerjanya sebagai wasit dalam cabang olahraga wushu sanda.



Gambar 1. Peserta Sosialisasi

2. METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu Sosialisasi peran imagery mental untuk meningkatkan kinerja wasit wushu. Kegiatan dilaksanakan selama 2 hari di bulan Februari. Peserta kegiatan sosialisasi ini adalah seluruh wasit wushu sanda Jawa timur. Metode pelaksanaan sosialisasi ini ada tiga tahapan, yaitu: tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Berikut gambar alur metode pengabdian pada masyarakat:



Gambar 2. Alur Metode Pengabdian Kepada Masyarakat

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi dilaksanakan di Gedung A5 Universitas Nusantara PGRI Kediri Jl. KH. Achmad Dahlan 76 Kediri dan di buka oleh Ketua Wushu Kota Kediri. Dalam sambutannya beliau menyampaikan ucapan terima kasih kepada tim pengabdian masyarakat dari Universitas Nusantara PGRI Kediri yang sudah melaksanakan sosialisasi ini. Kegiatan ini diikuti oleh 35 peserta wasit wushu seluruh Jawa Timur. Kegiatan sosialisasi ini diharapkan semua peserta mengikuti kegiatan sampai akhir dan langsung mengimplementasikan dalam tugasnya sebagai wasit wushu nantinya.

Materi yang disampaikan pertama kali oleh tim PKM adalah tentang pentingnya tugas wasit dalam memimpin pertandingan. Sebagaimana di jelaskan bahwa 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 kepemimpinan wasit. Tugas dan peran utama wasit wushu yang disampaikan dalam sosialisasi ini adalah:

- 1) Wasit Wushu bertanggung jawab untuk memastikan bahwa semua aturan dan peraturan yang berlaku dalam pertandingan Wushu diikuti dengan benar. Mereka harus memiliki pemahaman yang mendalam tentang aturan Wushu dan menerapkannya secara konsisten dan adil sepanjang pertandingan.
- 2) Wasit Wushu bertugas untuk mengawasi jalannya pertandingan, termasuk mengontrol waktu, memastikan urutan dan kecocokan gerakan, dan memantau setiap pelanggaran aturan. Mereka harus memastikan bahwa setiap langkah teknik dilakukan dengan benar dan memperhatikan setiap aspek pertandingan

secara keseluruhan.

- 3) Wasit Wushu harus membuat keputusan yang cepat dan tepat tentang skor, penilaian teknik, atau pelanggaran aturan yang terjadi selama pertandingan. Keputusan wasit memengaruhi hasil pertandingan dan penilaian peserta, oleh karena itu, mereka harus memiliki pemahaman yang baik tentang sistem penilaian dan mampu membuat keputusan yang obyektif.
- 4) Wasit Wushu memiliki tanggung jawab untuk menjaga keamanan dan kesehatan peserta. Mereka harus memantau situasi pertandingan dan mengambil tindakan jika terjadi kecelakaan atau cedera. Wasit juga harus memastikan bahwa peserta mematuhi protokol keamanan yang ditetapkan
- 5) Wasit Wushu harus dapat berkomunikasi dengan jelas dan efektif dengan peserta, ofisial lainnya, dan penonton. Mereka harus mampu menjelaskan keputusan, memberikan instruksi, dan mengelola situasi yang membutuhkan komunikasi dengan baik.
- 6) Wasit Wushu harus mempertahankan disiplin dan etika dalam pertandingan. Mereka harus menjaga integritas olahraga dengan menjaga ketertiban, menghindari konflik, dan menegakkan standar perilaku yang baik baik dari peserta maupun penonton.
- 7) Wasit Wushu juga diharapkan untuk terus mengembangkan pengetahuan mereka tentang peraturan dan aturan Wushu. Mereka harus mengikuti pelatihan dan mendapatkan pembaruan terkait aturan baru atau perubahan dalam Wushu untuk memastikan bahwa mereka tetap kompeten dan up-to-date.

Melihat pentingnya tugas wasit wushu dalam melaksanakan tugasnya, pendapat ini sejalan dengan beberapa kajian penelitian terkait pentingnya peran wasit diantaranya dalam penelitiannya Balmer, N. J., & Nevill, A. M. (2002). *Officiating Biases and Influence in Sport: An Overview*. Kajian ini mengulas peran wasit dalam pengambilan keputusan dalam pertandingan olahraga. Menjelaskan bagaimana faktor-faktor seperti bias kognitif dan pengaruh penonton dapat mempengaruhi keputusan wasit. Menyoroti pentingnya wasit yang adil dan objektif dalam menjalankan tugas mereka dan implikasinya terhadap keputusan yang akurat. Menurut Andersson, H., & Tractlet, A.

(2011). *How Can We Understand the Role of the Referee in Sport? A Theoretical Framework*. Kajian ini menyediakan kerangka teoritis untuk memahami peran wasit dalam olahraga. Menguraikan berbagai aspek tugas wasit, termasuk penegakan aturan, keputusan yang adil, kehadiran sebagai otoritas, dan interaksi dengan peserta dan penonton. Membahas pentingnya pengetahuan, keterampilan, integritas, dan komunikasi efektif dalam menjalankan tugas wasit.

Materi selanjutnya yang disampaikan oleh tim PKM adalah tentang peran imagery mental dalam meningkatkan kinerja wasit. Imagery disebut juga visualisasi. Teknik imagery adalah sebuah proses membuat bayangan secara nyata tanpa didahului oleh adanya stimulus dari luar. Proses pembayangan ini diutamakan melibatkan indera-indera yang dimiliki oleh manusia. Proses imagery ini penting dalam rangka menyiapkan mental sekaligus otot untuk menyiapkan pertandingan. Dengan membuat gambaran yang tepat berkaitan dengan apa yang akan dilakukan, maka seseorang bisa mengurangi rasa khawatirnya

Latihan imagery adalah teknik untuk membantu seseorang memvisualisasikan atau melatih mental berkaitan dengan kegiatan yang akan dilakukan, Disini seseorang diberi kebebasan untuk berimajinasi menggunakan pikirannya 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.

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 Imagery Mental memberikan manfaat yang positif jika diterapkan pada wasit dalam memimpin pertandingan, dalam hal ini akan lebih percaya diri dan dapat mengontrol emosi ketika mendapatkan tekanan-tekanan dari pemain.

Selain itu juga terdapat pengembangan program Latihan imagery, diantaranya:

- 1) Tahap Pemahaman. Tahap ini sangat penting karena Latihan imagery hanya akan berhasil apabila meyakinkannya. Oleh sebab itu, perlu diberikan pemahaman tentang pentingnya Latihan imagery dlm penguasaan keterampilan gerak Teknik,

pengembangan, aspek psikologis, dan peningkatan prestasi.

- 2) Tahap Pengukuran. ini dimaksudkan untuk mengukur tingkat ketajaman/intensitas dan kemampuan olahragawan dalam mengendalikan gambaran yang sesuai
- 3) Tahap Latihan imagery dasar. Tujuannya untuk meningkatkan modalitas olahragawan yang diidentifikasi sbg bagian penting dlm penampilan olahraga dan meningkatkan kemampuan untuk mengendalikan image.
- 4) Tahap Latihan imagery yang sebenarnya. Perlu diperhatikan hal berikut ini supaya hasilnya efektif: (a) Rangkaian gerak harus dibayangkan sejelas mungkin sehingga memperoleh gambaran yg jelas mengenai gerak/kejadian; (b) Gerakan harus dibayangkan spesifik mungkin; (c) Imagery harus dilakukan berulang-ulang, teratur, metodis, dan sistematis; (d) Pola Gerak yang dibayangkan harus perlahan/slow motion; (e) Dilakukan dlm kondisi rileks supaya dapat berkontraksi penuh; (f) Dilakukan di tempat/ruangan yang tenang; (g) Menggunakan multi modalitas sensori; (h) Sebaiknya dilakukan dengan mata tertutup sehingga dapat menghindari gangguan/hal yang dapat mengacaukan pikiran

Pelaksanaan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan ditunjukkan oleh gambar di bawah ini.



Gambar 3. Pemateri dan Peserta Sosialisasi



Gambar 4. Pemberian Materi Kepada Peserta Sosialisasi



Gambar 5. Pemberian Materi Kepada Peserta Sosialisasi

Evaluasi dalam kegiatan sosialisasi tentang Peran Imagery Mental Untuk Meningkatkan Kinerja Wasit ini menggunakan kuesioner REFS and CSAI-2. Kuesioner Evaluasi Imagery (REFS) adalah alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi pengalaman imagery mental atlet. Kuesioner ini dikembangkan oleh Hall, Rodgers, dan Barr (1990) dengan tujuan mengidentifikasi kualitas dan efektivitas imagery yang digunakan oleh atlet. REFS terdiri dari beberapa subskala yang mencakup aspek-aspek seperti pengalaman sensorik, kejelasan, pengendalian, dan kegunaan imagery dalam konteks olahraga. Dengan menggunakan REFS, peneliti dapat mengukur pengalaman imagery mental atlet, mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan dalam penggunaan imagery, serta memahami hubungannya dengan kinerja atlet. Sedangkan CSAI-2 adalah alat ukur yang digunakan untuk mengevaluasi kecemasan kompetitif atau kegelisahan

yang terkait dengan situasi olahraga atau kompetisi. Kuesioner ini dikembangkan oleh Martens, Burton, Vealey, Bump, dan Smith (1990). CSAI-2 mencakup tiga subskala utama: kecemasan somatik (physical anxiety), kecemasan kognitif (cognitive anxiety), dan kepercayaan diri (self-confidence). Kuesioner ini dirancang untuk menilai tingkat kecemasan yang dialami oleh individu dalam situasi kompetitif dan sejauh mana kecemasan tersebut dapat mempengaruhi kinerja mereka. Evaluasi ini dapat membantu dalam merancang intervensi atau program latihan yang sesuai untuk meningkatkan penggunaan imagery yang efektif dan mengelola kecemasan dalam pertandingan olahraga.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan uraian dan penjelasan sosialisasi tentang Peran Dukungan Psikologis Imagery Mental untuk meningkatkan Kinerja Wasit yang dilaksanakan di Universitas Nusantara PGRI Kediri dapat ditarik kesimpulan bahwa kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini berjalan dengan baik sesuai rencana. Seluruh peserta sosialisasi antusias mengikuti kegiatan hingga akhir. Saran yang bisa diberikan adalah keberlanjutan kegiatan, tidak hanya sosialisasi berkaitan dengan Imagery mental selanjutnya dilakukan Latihan dan pendampingan lanjutan terkait dengan kegiatan ini, untuk meningkatkan kinerja wasit maupun untuk para atlet nantinya.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andersson, H., & Tractlet, A. (2011). How Can We Understand the Role of the Referee in Sport? A Theoretical Framework. *International Review for the Sociology of Sport*, 46(3), 259-275.
- [2] Balmer, N. J., & Nevill, A. M. (2002). Officiating Biases and Influence in Sport: An Overview. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 813-828.
- [3] Gunarsa, Singgih D. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- [4] Hall, C. R., Rodgers, W. M., & Barr, K. A. (1990). The use of imagery by athletes in selected sports. *The Sport Psychologist*, 4(1), 1-10.
- [5] Hidayat, Y. (2010). *Imajeri Mental Dan Keterampilan Motorik (Studi Meta Analisis)*. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 6(1), 1-9.

- [6] Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12(3), 323-341
- [7] Munroe-Chandler, K., Hall, C., Fishburne, G., & Strachan, L. (2012). Where, When and How: A Meta-Analytic Review of the Role of Mental Imagery in Motor Skill Acquisition and Performance. *Journal of Sports Sciences*, 30(10), 1095-1109
- [8] Vealey, R. S., & Greenleaf, C. A. (2001). Seeing is Believing: Understanding and Using Imagery in Sport. In J. M. Williams (Ed.), *Applied Sport Psychology: Personal Growth to Peak Performance* (4th ed., pp. 345-366). McGraw-Hill