

**PENGARUH LATIHAN PSIKOLOGIS DAN KEBUGARAN JASMANI
TERHADAP PENINGKATAN KINERJAWASIT JAWABARAT
DALAM MEMIMPIN PERTANDINGAN SEPAKBOLA**



**PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2022**

**PERSETUJUAN PANITIA UJIAN DIPERSYARATKAN UNTUK
UJIAN TERBUKA DISERTASI PROMOSI DOKTOR**

Promotor

Co. Promotor



Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd.



Dr. Taufik Rihatno

Tanggal: 02-02-2022

Tanggal: 03-02-2022

NAMA

TANDA TANGAN

TANGGAL

Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus

(Ketua)



08/02/2022

Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd

(Sekretaris)



07-02-2022


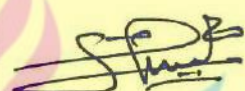





Nama : Deni Mudian

Registrasi : 7217167600

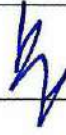



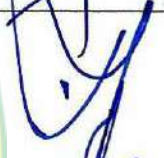


Tgl. Lulus :

**BUKTI PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN DISERTASI
SETELAH UJIAN TERTUTUP**

Nama : Deni Mudian
No. Registrasi : 7217167600
Program Studi : S3 Pendidikan Jasmani

No	Nama	Tanda Tangan	Tanggal
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus (Ketua)		08/02/2022
2	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd (Koordinator S3 Program Studi Pendidikan Jasmani/Sekretaris)		07-02-2022
3	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Promotor)		02-02-2022
4	Dr. Taufik Rihatno (Co. Promotor)		03-02-2022
5	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Penguji)		07-02-2022
6	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M.Pd (penguji)		04-02-2022
7	Prof. Dr. Adang Suherman, MA. (Penguji Luar)	27-1-2022 	

**PERSETUJUAN HASIL PERBAIKAN DISERTASI
SETELAH UJIAN TERTUTUP**

No	Nama	Saran Perbaikan	Letak Tindakan Perbaikan	Paraf (ACC)
1	Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus (Ketua)	- Statistik	BAB IV	
2	Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd (Koordinator S3 Program Studi Pendidikan Jasmani/Sekretaris)	- Buku Individual in Society by <u>David Krech</u> (Author)	BAB 2	
3	Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd (Promotor)	- Pembahasan pengaruh psikologis saat wasit memimpin suatu pertandingan	BAB II	
4	Dr. Taufik Rihatno (Co. Promotor)	- Pembahasan pengaruh psikologis saat wasit memimpin suatu pertandingan	BAB II	
5	Prof. Dr. Widiastuti, M.Pd (Penguji)	- Keterbaruan Jurnal	BAB II	
6	Prof. Dr. dr. James Tangkudung, Sportmed, M.Pd (penguji)	- Abstrak Bahasa inggris	Abstrak	
7	Prof. Dr. Adang Suherman, MA. (Penguji Luar)	- Tambahkan interaksi dalam abstrak - Hipotesis interaksi - Saran PSSI memelihara Kebugaran Jasmani	Abstrak Bab V Bab II	

Judul Disertasi :

PENGARUH LATIHAN KETERAMPILAN PSIKOLOGIS DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN KINERJA WASIT JAWA BARAT DALAM MEMIMPIN PERTANDINGAN SEPAKBOLA

Nama : Deni Mudian

No. Registrasi : 7217167600

Angkatan : 2016/2017

PENGARUH LATIHAN PSIKOLOGIS DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN KINERJA WASIT JAWABARAT DALAM MEMIMPIN PERTANDINGAN SEPAKBOLA

Deni Mudian

7217167600

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah nilai rata-rata kinerja wasit Jawa Barat dalam memimpin pertandingan sepakbola memiliki perbedaan antara yang diberi latihan psikologis rileksasi, *imagery*, dan *rileksasi-imagery* dengan kebugaran jasmani tinggi dan rendah serta apakah terdapat Interaksi antara latihan psikologis dan Kebugaran Jasmani terhadap kinerja wasit Jawa Barat dalam memimpin sepak bola. Penelitian ini dilakukan terhadap wasit Jawa Barat, dan metode dalam penelitian adalah metode eksperimen dengan desain *factorial 3 x 2*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Fitness Test for Referee* untuk tes kebugaran jasmani dan Tes Kinerja Wasit menggunakan Aplikasi Penilaian Kinerja wasit . Kesimpulan dalam penelitian ini adalah penilaian kinerja wasit kelompok *rileksasi-imagery* dengan kemampuan kebugaran jasmani tinggi mengalami peningkatan paling tinggi nilai rata-ratanya dibandingkan dengan kelompok rileksasi dan kelompok *Imagery*, dan penilaian kinerja wasit kelompok rileksasi dengan kemampuan kebugaran jasmani rendah mengalami peningkatan paling tinggi nilai rata-ratanya dibandingkan dengan kelompok *imagery* dan kelompok *rileksasi-Imagery*. Terdapat interaksi penerapan metode latihan keterampilan psikologis dan kebugaran jasmani terhadap kinerja wasit Jawa Barat dalam memimpin sepakbola, wasit yang memiliki kebugaran jasmani tinggi lebih tepat diberikan latihan psikologis *rileksasi-imagery* dan wasit yang memiliki kebugaran jasmani rendah lebih tepat diberikan latihan psikologis rileksasi akan tetapi keduanya bisa digunakan untuk meningkatkan kinerja wasit. Saran untuk PSSI dan komisi wasit, agar memberikan latihan psikologis untuk meningkatkan kinerja wasit dan tetap memelihara kebugaran jasmani pada setiap sesi latihan, karena latihan psikologis dan kebugaran jasmani sangat penting untuk meningkatkan kinerja wasit dalam memimpin pertandingan sepakbola.

Kata Kunci : *Imagery*, Rileksasi, *Rileksasi-imagery*, Kinerja Wasit

**THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL TRAINING AND PHYSICAL FITNESS
ON PERFORMANCE OF WEST JAVA REFEREES
IN LEADING THE FOOTBALL MATCH**

**Deni Mudian
7217167600**

The purpose of this study was to determine the average value of West Java referees' performance in leading a football match had a difference between those who given relaxation, imagery, and imagery-relaxation psychological exercises with high and low physical fitness and whether there was a correlation between psychological exercise and physical fitness on West Java referees' performance in leading football. This research was conducted on West Java referees through an experimental method with a 3 x 2 factorial design. The instrument used in this study was physical fitness tests and Referee Performance Assessment Application to assess the referees' performance. The conclusion in this study is, the performance assessment of the relaxation-imagery group referees with high physical fitness abilities experienced the highest improvement of average value compared with the relaxation group and the Imagery group, and performance assessment of the relaxation group referees with low physical fitness abilities experienced the highest improvement in average scores. The average is compared with the imagery group and the Imagery-relaxation group. There is a correlation between the application of psychological skills training methods and physical fitness on the performance of West Java referees in leading football, referees who have high physical fitness are more appropriately given relaxation-imagery psychological training, and referees who have low physical fitness are more appropriately given relaxation psychological exercises, nevertheless, both can be used to improve referee performance. Suggestions for PSSI and the referee commission, to provide psychological skills training to improve referee performance and maintain physical fitness at each training session because psychological skills training and physical fitness are very important to improve referee performance in leading football matches.

Keywords Football, Psychological Training, Physical Fitness, Referee, Training

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertandatangan dibawah ini :

Nama Lengkap : Deni Mudian

NIM : 7217167600

Tempat/ Tnaggal Lahir : Subang, 07 Juni 1990

Program : Doktor

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Dengan ini saya menyatakan bahwa disertasi yang berjudul **“PENGARUH LATIHAN PSIKOLOGIS DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN KINERJA WASIT JAWABARAT DALAM MEMIMPIN PERTANDINGAN SEPAKBOLA”** merupakan karya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, **Februari 2022**
Yang Membuat Pernyataan



Deni Mudian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Dent Mudian
NIM : 7217167600
Fakultas/Prodi : Pendidikan Jasmani / S3
Alamat email : mudian.dent@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Latihan Psikologis dan Kebugaran Jasmani
Terdapat Peningkatan kinerja Wasit Jawa Barat dalam
memimpin pertandingan Sepak Bola

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

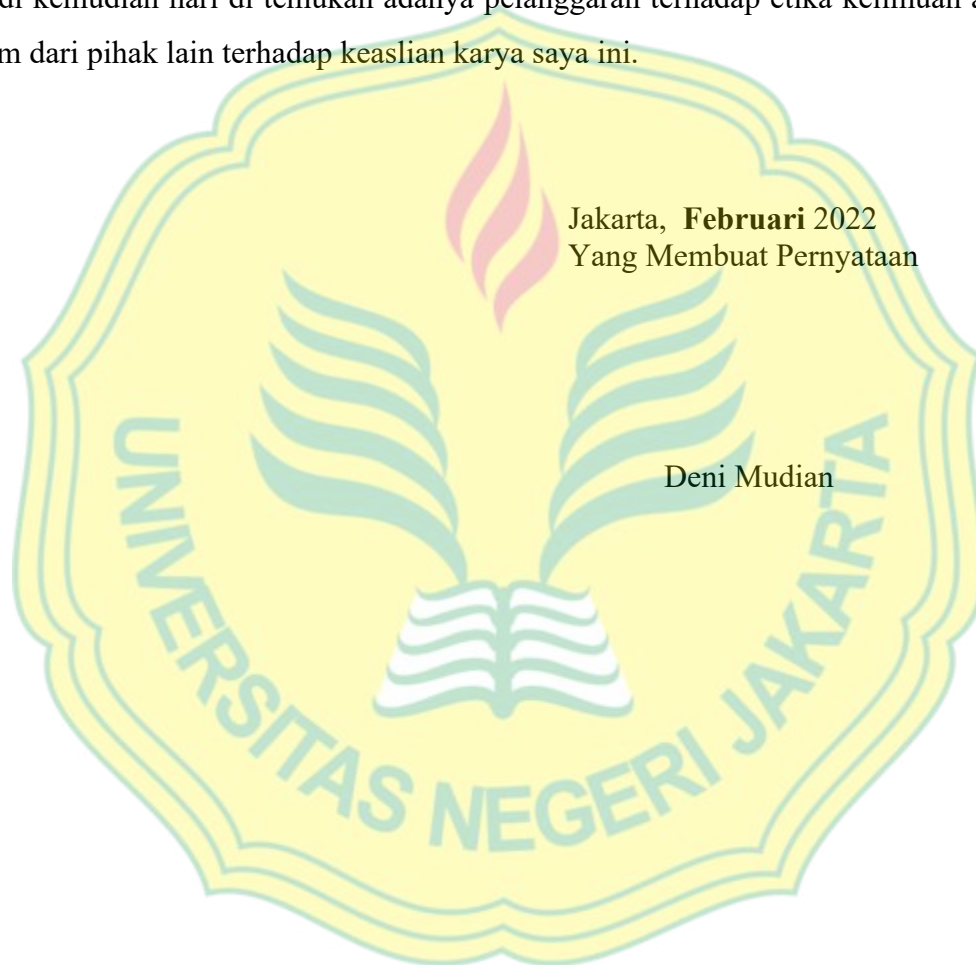
Jakarta

Penulis

(Dent Mudian)
nama dan tanda tangan

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa disertasi yang berjudul “pengaruh latihan psikologis dan kebugaran jasmani terhadap peningkatan kinerja wasit jawabarat dalam memimpin pertandingan sepakbola” ini beserta isinya adalah sepenuhnya karya sendiri. tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan perbuatan yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di masyarakat. atas pernyataan ini, saya siap menanggung konsekuensi logis yang dijatuhkan kepada saya apabila di kemudian hari di temukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis haturkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan kasih sayang-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan disertasi yang berjudul “pengaruh latihan psikologis dan kebugaran jasmani terhadap peningkatan kinerja wasit Jawabarat dalam memimpin pertandingan sepakbola”. Shalawat dan salam selalu penulis curah limpahkan kepada Nabi Besar Muhammad SAW, kepada keluarganya, sahabatnya, para Tabiin, Tabiit Tabiin, para umatnya. Semoga penulis adalah salah satu dari orang-orang yang memperoleh syafa’at baginda Rasulullah SAW kelak di hari perhitungan, amin.

Disertasi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian Doktoral Program Studi Pendidikan Olahraga di Sekolah Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta. Penulis sadar bahwa dalam penulisan Disertasi ini masih jauh dari sempurna, hal ini dikarenakan terbatasnya kemampuan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran membangun dari semua pihak. Walau demikian, penulis berharap Disertasi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang berkepentingan pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya.

Jakarta, Februari 2022

Penulis

ACKNOWLEDGEMENT

Puji serta rasa syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Kuasa, karena atas berkat karunia, rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan disertasi ini.

Dalam penulisan disertasi ini, penulis mendapat bantuan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Komarudin, M.Si, Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta Prof. Dr. Dedi Purwana, E.S., M.Bus., Ketua Prodi Program Doktor Pendidikan Jasmani Prof. Dr. Firmansyah Dlis, M.Pd., serta pada dosen dan pegawai Program Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.
2. Komisi Promotor, Prof. Dr. Moch. Asmawi, M.Pd. dan Dr. Taufik Rhiatno., yang telah memberikan bimbingan sejak penyusunan proposal hingga penyusunan disertasi.
3. Ketua Yayasan Kutawaringin Subang Dr. H. Komir Bastaman, M.Si, Rektor Universitas Subang Dr. Ir. Drs. H. A Moeslihat Komara. Msi. Dekan FKIP Universitas Subang, Dr. Nita Delima, M.Si, Staf beserta dosen Prodi PJKR Fakultas Keguruan dan ilmu Pendidikan Unsub.
4. Kedua orang tua penulis, Ayahanda Asep Dedi, S.pd, dan Ibunda Yoyoh Munawati, S.Pd.i beserta kakak, adik, dan keluarga yang telah memberi dukungan dan do'a kepada penulis selama mengikuti pendidikan.
5. Terima kasih yang tak terhingga untuk istri tercinta Yeni Andriyani, S.SI., dan putri penulis, ananda Muthia Aqila Sheeva Mudian yang senantiasa memberi dukungan, dorongan dan doa di setiap sholatnya agar penulis dapat menyelesaikan disertasi ini.
6. Teman-teman yang telah membantu secara moril dan materil kepada penulis untuk mengikuti pendidikan di Universitas Negeri Jakarta.
7. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan disertasi ini.

DAFTAR ISI	HALAMAN
COVER	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRAC	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
PERNYATAAN PUBLIKASI	vi
LEMBAR PERNYATAAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ACKNOWLEDGMENT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Penelitian	9
1.4 Rumusan Masalah	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	10
1.6 Kegunaan Hasil Penelitian	12
1.7 State Of The Art	12
1.8 Road Map Penelitan	13
BAB II KAJIAN TEORITIK	15
2.1 Latihan	15
2.2 Latihan Psikologis	17
2.2.1 Pengertian Latihan Psikologis	17

2.2.2	Tujuan dan Manfaat Latihan Psikologis.....	27
2.2.3	Tahap Latihan Psikologis	21
2.3	Latihan Psikologi Rileksasi.....	28
2.3.1	Pengertian Rileksasi	28
2.3.2	Bentuk Latihan Rileksasi.....	30
2.3.3	Tujuan dan Manfaat Latihan Rileksasi.....	32
2.3.4	Pelaksanaan Latihan Rileksasi	36
2.3.5	Tahapan Latihan Rileksasi <i>Autogenic</i>	39
2.4	Latihan Psikologi <i>Imagery</i>	47
2.4.1	Pengertian <i>Imagery</i>	47
2.4.2	Bentuk Latihan <i>Imagery</i>	53
2.4.3	Tujuan dan Manfaat Latihan <i>Imagery</i>	55
2.4.4	Pelaksanaan Latihan <i>Imagery</i>	58
2.4.5	Tahapan Latihan <i>Imagery</i>	59
2.5	<i>Neuroscience</i>	65
2.6	Kebugaran Jasmani	72
2.6.1	Pengertian Kebugaran Jasmani	72
2.6.2	Komponen Kebugaran Jasmani	76
2.6.3	Faktor-faktor yang mempengaruhi Kebugaran Jasmani	79
2.6.4	Manfaat Kebugaran Jasmani	79
2.7	Kinerja Wasit dalam Memimpin Pertandingan Sepakbola	81
2.7.1	Pengertian Kinerja	81
2.7.1	Penilaian Kinerja	82
2.8	Pengertian Wasit	84
2.8.1	Syarat-syarat Menjadi Wasit	84
2.8.2	Tingkatan Wasit	84
2.8.3	Kinerja Wasit.....	86
2.9	Penelitian Yang Relevann.....	88
2.10	Kerangkar Berfikir	89
2.11	Hipotesis.....	101

BAB III METODE PENELITIAN	103
3.1 Tujuan Penelitian	103
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian	104
3.3 Metode Penelitian dan Desain Penelitian.....	104
3.4 Populasi dan Sample	106
3.5 Teknik Pengumpulan Data	108
3.6 Definisi Operasional	113
3.7 Instrumen Penelitian.....	116
3.8 Teknik Pengumpulan Data.....	120
3.9 Analisis Data	121
3.10 Hipotesis Statistik	122
BAB IV PENGOLAHAN DATA	125
4.1 Deskripsi Data Penelitian	125
4.2 Pengujian Prasayarat Analisis	130
4.2.1 Hasil Penghitungan Uji Normalitas.....	130
4.2.2 Hasil Penghitungan Uji Homogenitas	132
4.3 Pengujian Hipotesis.....	136
4.4 Pembahasan.....	146
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	161
5.1. Kesimpulan	161
5.2. Saran.....	162
DAFTAR PUSTAKA	163
DAFTAR LAMPIRAN	169

TABEL**HALAMAN**

2.1.	Rancangan Pelaksanaan Latihan Rileksasi	39
3.1.	Program Pelaksanaan Rileksasi.....	72
3.2.	Program Perlakuan dan Materi Perpertemuan <i>Imagery</i>	73
3.3.	Format Perpertemuan <i>Imagery</i>	74
3.4.	Program Perlakuan dan Materi Perpertemuan Rileksasi- <i>Imagery</i>	74
3.5.	Format Perpertemuan <i>Imagery</i>	76
4.1.	Data Hasil Penilaian.....	91
4.2.	Hasil Pengujian Normalitas Data.....	93
4.3.	Hasil Uji Homogenitas	94
4.4.	Hasil Uji Signifikansi Rileksasi Terhadap Kinerja	95
4.5.	Hasil Uji Signifikansi <i>imagery</i> Terhadap Kinerja.....	96
4.6.	Hasil Uji Signifikansi Rileksasi- <i>Imagery</i> Terhadap Kinerja	97
4.7.	Hasil Uji Perbedaan antar Kelompok Eksperimental (ANOVA)	98
4.8.	Hasil Uji Signifikansi Kelompok yang Lebih Baik (POST HOC)	99



GAMBAR

HALAMAN

Gambar 2.1	Psikologis skills training will help your athletes reach peak performance and flow more often	18
Gambar 2.2	Psikologis Training Tools To Develop Psikologis Skills	20
Gambar 2.3	Imagery Variations.....	48
Gambar 2.4	Guidelines for Imagery Training.....	50
Gambar 3.1.	Sprint Test	115
Gambar 3.2	Interval Test	116

