

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan cara untuk mencari fakta, menghimpun data, mengadakan pengukuran, analisis, membandingkan, mencari hubungan, pengaruh, serta menafsirkan permasalahan yang dikaji oleh peneliti. Agar penelitian dapat dilaksanakan dengan efektif dan efisien sesuai dengan tujuan peneliti, maka dibutuhkan metode penelitian. Oleh karena itu, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen.

Penelitian eksperimen adalah cara terbaik untuk membangun hubungan sebab akibat antar variabel (Fraenkel et al, 2012). Penelitian eksperimen merupakan salah satu metode penelitian yang menyangkut hubungan sebab akibat dengan pengujian hipotesisnya dapat dipercaya (Emzir, 2008). Penggunaan penelitian eksperimen dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan sebab akibat (kausalitas) antara penggunaan PST sebagai variabel sebab (independen) dan kemampuan pengambilan keputusan sebagai variabel akibat atau variabel dependen.

Metode PST dalam penelitian ini terdiri atas 4 (empat) bentuk latihan, yaitu latihan *goal setting*, *self talk*, relaksasi, dan *imagery* (Weinberg & Daniel, 2019). Sampel akan memperoleh perlakuan dengan menggunakan metode PST untuk dikaji pengaruhnya terhadap kemampuan pengambilan keputusan. Sementara sampel yang lain akan memperoleh perlakuan tanpa menggunakan metode PST, dan disebut sebagai kelompok metode konvensional dengan melakukan aktivitas latihan pergerakan wasit.

3.2 Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain faktorial (*factorial Design*) 2 x 2. Desain faktorial ini memungkinkan peneliti untuk mempelajari interaksi dari variabel *independent* dengan satu atau lebih variabel lainnya. Variabel

independent dapat berupa variabel perlakuan atau karakteristik subjek variabel. Artinya, peneliti dapat melihat adanya pengaruh dari variabel *independent* yang ikut mempengaruhi hasil dari penelitian (Fraenkel et al, 2012). Adapun desain faktorial dapat di lihat dalam Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Desain Penelitian Faktorial 2 x 2

Metode Kognisi	Metode PST (B1)	Metode PTFR (B2)
Tingkat kemampuan kognisi Tinggi (A1)	A1 B1	A1 B2
Tingkat kemampuan kognisi Rendah (A2)	A2 B1	A2 B2

(Sumber: Fraenkel et al, 2012)

Keterangan:

- B₁ : Metode PST
- B₂ : Metode PTFR
- A₁ : Tingkat Kemampuan Kognisi Tinggi.
- A₂ : Tingkat Kemampuan Kognisi Rendah.
- A₁ B₁ : Kelompok tingkat kemampuan kognisi tinggi dengan metode PST.
- A₁ B₂ : Kelompok tingkat kemampuan kognisi tinggi dengan metode PTFR
- A₂ B₁ : Kelompok tingkat kemampuan kognisi rendah dengan metode PST
- A₂ B₂ : Kelompok tingkat kemampuan kognisi rendah dengan metode PTFR
- Variabel terikat : Pengambilan keputusan.

Penelitian ini dilakukan dengan menempuh prosedur tertentu. Hal ini dimaksudkan agar penelitian dapat dilaksanakan secara sistematis sesuai dengan kaidah penelitian, juga dapat terlaksana secara efektif dan efisien. Prosedur atau langkah-langkah tersebut terdiri dari pelaksanaan tes awal (*pretest*), pemberian

perlakuan perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*). Secara rinci, dijelaskan sebagai berikut:

3.2.1 *Pretest (Tes Awal)*

Pretest diberikan sebelum partisipan memperoleh program perlakuan (*treatment*). Tujuannya untuk mengukur tingkat kemampuan awal pengambilan keputusan wasit dalam suatu pertandingan dengan menggunakan instrumen pengambilan keputusan (Samuel et al., 2020). Sedangkan untuk mengukur tingkat kemampuan kognisi partisipan digunakan tes *Advanced Progressive Matrices (APM)* (Raven et al, 1998), yang dilakukan di Kampus FPOK UPI yang beralamat di Jl. P.H.H Mustofa No. 200. Bandung, dengan yang menjadi instruktur berasal dari Unit Pelayanan Teknis Layanan Dasar Bimbingan dan Konseling (UPT LBK) UPI.

3.2.2 *Treatment (Perlakuan)*

Perlakuan yang diberikan kepada sampel dibagi menjadi dua bentuk perlakuan yaitu latihan psikologi dengan penggunaan metode PST dan kelompok kontrol melakukan latihan fisik dengan menggunakan metode PTFR, untuk masing-masing kelompok dengan tingkat kemampuan kognisi tinggi dan rendah. Untuk kelompok PST, diberikan dalam 6 (enam) minggu atau 12 (dua belas) sesi perlakuan (Miçoogullari & Kirazci, 2016). Program yang dilakukan selama 12 (dua belas) pertemuan tersebut terdiri dari fase pendidikan, akuisisi, dan praktik (Weinberg & Daniel, 2019), yang didalamnya terdiri dari latihan *goal setting*, *self-talk*, *imagery*, dan rileksasi. Sedangkan untuk kelompok kontrol penggunaan metode PSFR lebih kepada bagaimana latihan wasit dalam pergerakan ketika memimpin pertandingan di lapangan, seperti gerakan jalan, lari, menyamping, lari mundur, lari cepat, serta pergerakan wasit dalam mengantisipasi serangan balik, mengontrol permainan, dan mengantisipasi daerah *penalty*.

3.2.3 *Posttest (Tes Akhir)*

Langkah selanjutnya setelah sampel diberikan perlakuan adalah pelaksanaan *posttest* untuk mengetahui dampak perlakuan pada sampel antara yang

menggunakan metode PST dan PSFR sehingga dapat dilihat sejauh mana perkembangan yang terjadi dengan menggunakan instrumen pengambilan keputusan (Samuel et al., 2020) untuk mengetahui kemampuan pengambilan keputusan wasit sepakbola.

3.3 Partisipan

Partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola Kota Bandung yang awalnya berjumlah 32 orang, tetapi karena pandemic Covid-19 partisipan ada yang terjangkit covid-19 maka yang bersedia untuk hadir dan menjadi partisipan berjumlah 24 orang, dengan rincian memiliki lisensi Nasional (C1) dengan rentang usia dari 25-40 tahun, dan bertugas di level Nasional. Tempat pelaksanaan penelitian dilakukan di lapangan progresif untuk pengambilan keputusan, di kampus FPOK untuk perlakuan psikologis dan di lapangan Lodaya dalam latihan fisik (pergerakan wasit).

3.4 Populasi dan sampel

3.4.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang dijadikan sebagai objek yang diteliti, dengan mempertimbangkan kualitas dan karakteristik penelitian oleh peneliti. Populasi diartikan sebagai suatu kelompok yang diinginkan oleh peneliti dan kelompok yang hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan oleh peneliti berdasarkan kepada kebutuhan penelitian (Fraenkle et al, 2012). Populasi juga bisa diartikan sebagai suatu kelompok yang dapat di generalisasikan yang didalamnya terdapat subjek dan objek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sesuai dengan penelitian yang akan diteliti, serta dapat dipejari dan diambil kesimpulannya (Sugiono, 2012).

Dalam kaitan itu, populasi dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola yang berada dibawah Askot PSSI Kota Bandung yang memiliki lisensi Nasional atau C1, berusia antara 25-40 tahun, bertugas dilevel nasional baik professional ataupun amatir, dan bersedia untuk mengikuti program penelitian. Data awal wasit sepakbola yang memiliki karakteristik tersebut adalah 32 orang wasit, tetapi karena pandemic covid-19 yang mengharuskan protokol kesehatan dilakukan, serta adanya yang terjangkin covid-19, sehingga yang bersedia hadir sebanyak 24 orang.

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.4.2 Sampel

Sampel adalah kelompok yang didalamnya diperoleh informasi mengenai kelompok yang diambil dan diteliti dari jumlah populasi harus betul-betul dapat mewakili, maka sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul *representative* atau mewakili. (Fraenkle et al, 2012). Selanjutnya, mengenai teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampel jenuh, atau seluruh populasi dijadikan sampel penelitian (Sugiyono, 2012)

Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh jumlah populasi yang ada yaitu wasit sepakbola Kota Bandung yang memiliki lisensi Nasional (C1) dengan jumlah sebanyak 24 orang. Oleh sebab itu peneliti menggunakan seluruh populasi yang ada sebagai sampel dalam penelitian ini. Berikutnya, sesuai dengan desain penelitian yang digunakan yaitu 2×2 *factorial design*, peneliti melakukan pengelompokan terhadap sampel dengan menggunakan teknik *random selection* yaitu dengan membagi menjadi empat kelompok dengan masing-masing kelompok berjumlah enam orang. Sebelum pembagian kelompok pada sampel peneliti membuat rangking agar tersusun dari nilai tertinggi hingga terendah sebanyak ranking satu sampai 24 (dua puluh empat), dengan melihat rangking dari hasil kemampuan kognisi yang sudah di ujikan kepada sampel.

Setelah pembagian kelompok tersusun maka selanjutnya peneliti membagi setiap kelompok sesuai dengan rangking yang dimiliki, dimulai dari kelompok kognisi tinggi untuk kelompok PST dan PTFR maka yang memiliki poin tertinggi dibagi untuk yang masuk ke kelompok PST dan PTFR, begitu juga dengan kelompok kognisi rendah. Hal ini dilakukan agar ada kesamaan dari setiap kelompok. Langkah ini disebut dengan *random assignment* yang menyatakan bahwa setiap individu yang berpartisipasi dalam percobaan memiliki peluang yang sama untuk ditugaskan ke salah satu eksperimental atau kontrol kondisi yang dibandingkan. (Fraenkle et al, 2012). Selanjutnya wasit yang terpilih sesuai dengan hasil tes yang sudah dilakukan akan diberikan perlakuan yaitu dengan metode PST dan PTFR untuk yang memiliki kemampuan kognisi tinggi dan kemampuan kognisi

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

rendah. Untuk menjelaskan penggunaan sampel dalam penelitian ini dapat dilihat dalam Tabel. 3.2.

Tabel. 3.2. Pengelompokan Sampel Penelitian

Metode (A) \ Kemampuan kognisi (B)	Metode PST (B ₁)	Metode PTFR (B ₂)	Total
Tingkat kemampuan kognisi Tinggi (A ₁)	6	6	12
Tingkat kemampuan kognisi Rendah (A ₂)	6	6	12
Total	12	12	24

3.5 Intrumen Penelitian

Dalam pengumpulan data suatu penelitian diperlukan suatu instrumen yang akan mendukung peneliti untuk memperoleh suatu data. Alat ukur yang digunakan harus disesuaikan dengan maksud dan tujuan penelitian (Fraenkel et al, 2012). Didalam penelitian ini akan digunakan dua instrumen penelitian, yaitu instrumen *Advanced Progressive Matrices (APM)* untuk mengukur kemampuan kognisi dan instrumen *a conceptual model of sequential decision-making for soccer referees* untuk mengukur kemampuan pengambilan keputusan (Samuel et al., 2020). Penjelasan lebih lanjut penulis uraikan sebagai berikut:

3.5.1 *Advanced Progressive Matrices (APM)*

Untuk memperoleh informasi yang akurat mengenai kemampuan kognisi seseorang, proses pengukurannya tidak cukup hanya dilakukan melalui proses pengamatan dan perkiraan saja, tetapi diperlukan instrumen khusus. Untuk kepentingan pengukuran kemampuan kognisi dalam disertasi ini, penulis menggunakan *Advanced Progressive Matrices (APM)*. APM digunakan untuk dapat mengetahui nilai skor yang diperoleh hingga diketahui kualifikasi pada tingkatan kecerdasan sebagai kemampuan intelegensi yang dimiliki individu. Adapun tingkatan nilai Skor APM Pada Tabel 3.3.

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tabel 3.3. Kualifikasi Skor *Advanced Progressive Matrices*

Skor APM	Kualifikasi	Skala
130 ke atas	Sangat Cerdas	5
120-129	Cerdas	4
110-119	Di atas Rata-Rata	3
90-109	Rata-Rata	2
89 ke bawah	Di bawah Rata-Rata	1

(Sumber: Unit Pelaksana Teknik Bimbingan Konseling UPI, 2020)

Berikut ini data kemampuan Kognisi wasit sepakbola yang diperoleh oleh peneliti, yang dalam pengambilannya dilakukan di kampus FPOK Padasuka dengan menggunakan test *Advanced Progressive Matrices* (APM) diperoleh data seperti dapat dilihat di Tabel 3.4.

Tabel. 3.4 Hasil Kemampuan Kognisi

No.	Nama	Skor (APM)	Kualifikasi
1	A	Skor ± 131	Sangat Cerdas
2	B	Skor ± 131	Sangat Cerdas
3	C	Skor ± 126	Cerdas
4	D	Skor ± 125	Cerdas
5	E	Skor ± 122	Cerdas
6	F	Skor ± 122	Cerdas
7	G	Skor ± 122	Cerdas
8	H	Skor ± 122	Cerdas
9	I	Skor ± 119	Di Atas Rata-rata
10	J	Skor ± 117	Di Atas Rata-rata
11	K	Skor ± 115	Di Atas Rata-rata
12	L	Skor ± 113	Di Atas Rata-rata
13	M	Skor ± 113	Di Atas Rata-rata
14	N	Skor ± 113	Di Atas Rata-rata
15	O	Skor ± 111	Di Atas Rata-rata
16	P	Skor ± 109	Rata- Rata

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

17	Q	Skor \pm 109	Rata- Rata
18	R	Skor \pm 107	Rata- Rata
19	S	Skor \pm 105	Rata- Rata
20	T	Skor \pm 105	Rata- Rata
21	U	Skor \pm 102	Rata- Rata
22	V	Skor \pm 103	Rata- Rata
23	W	Skor \pm 93	Di bawah Rata-rata
24	X	Skor \pm 91	Di bawah Rata-rata

3.5.2. *Decision-making for soccer referees*

Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan dalam pengambilan keputusan dalam disertasi ini, diadopsi dari instrument pengambilan keputusan wasit yang dikembangkan oleh Samuel, Tenenbaum, & Galily (2020), yaitu *A conceptual model of sequential decision-making for soccer referees*. Adapun elaborasi konstruknya disajikan dalam Tabel 3.5.

Tabel 3.5. Dimensi dan Indikator *a conceptual model of sequential decision-making for soccer referees*

Dimensi	Indikator
1. Posisi	a. Sistem pergerakan b. Mengantisipasi Posisi
2. Pandangan	a. Fokus Kepada Kejadian b. Rasio Pandangan
3. Antisipasi	Tekanan
4. Keputusan	Keputusan yang sesuai
5. Pertahankan / Merubah Keputusan	Pertahankan keputusan yang sudah dibuat
6. Pelaksanaan Keputusan	a. Signal b. Penerapan protokol

(Sumber: Samuel, Tenenbaum, & Galily, 2020)

Dari model penilaian keputusan wasit sepakbola tersebut, selanjutnya dibuatkan aspek penilaian keputusan wasit sepakbola, sesuai dengan indikator yang disajikan dalam Tabel 3.5. Adapun aspek penilaian dan kategori penyekoran atau

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kriteria pengukurannya dapat dilihat dalam Tabel 3.6, dengan kategori penyekoran dikotomis nilai “1” untuk respon tepat, dan nilai “0” untuk respon tidak tepat.

Tabel 3.6 Aspek Penilaian dan Kategori Penyekoran Kemampuan Pengambilan Keputusan Wasit Sepakbola

Dimensi	Pernyataan	Kriteria Penilaian	
		1	0
Posisi	a. Wasit berada pada posisi ideal dengan kejadian dilapangan b. Wasit bergerak mengantisipasi kejadian didalam permainan		
Pandangan	a. Pandangan wasit terhadap kejadian didalam permainan jelas b. Pandangan wasit terhadap kejadian dilapangan dekat		
Antisipasi	Wasit dalam mengambil keputusan tidak ada tekanan baik dari pemain, pelatih, atau penonton		
Keputusan	Keputusan yang diambil oleh wasit sesuai dengan peraturan permainan FIFA 2020		
Pertahankan/ mengubah keputusan	Wasit tetap dengan keputusan yang sudah diputuskan		
Pelaksanaan Keputusan	a. Signal yang diambil oleh wasit dalam keputusannya jelas (peluit, dan signal lengan) dan tidak membingungkan pemain. b. Penerapan protokol yang diambil oleh wasit sesuai dengan prosedur yang ditetapkan dalam peraturan permainan FIFA 2020		

(Sumber: Samuel, Tenenbaum, & Galily, 2020)

Dari instrumen yang sudah dikembangkan tersebut, selanjutnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas agar mengetahui kesesuaian instrumen tersebut, seperti dalam Tabel 3.7.

Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Instrumen

No Item Tes	r hitung	r tabel	Keterangan
1	0.578	0.576	Valid
2	0.272	0.576	Tidak Valid
3	0.742	0.576	Valid
4	0.306	0.576	Tidak Valid
5	0.798	0.576	Valid
6	0.808	0.576	Valid
7	0.931	0.576	Valid
8	0.971	0.576	Valid
9	0.839	0.576	Valid

Dari 10 item tes yang diujicobakan, diperoleh hasil r tabel 0,576, dengan ketentuan apabila r hitung lebih besar dari r tabel maka dinyatakan valid. Dari 9 item tersebut yang hasil r hitungnya lebih besar dari r tabel berjumlah 8 item tes sedangkan 2 item dinyatakan tidak valid karena nilai r tabel lebih besar dari r hitung. Adapun untuk hasil penghitungan uji reliabilitas disajikan pada Tabel 3.8.

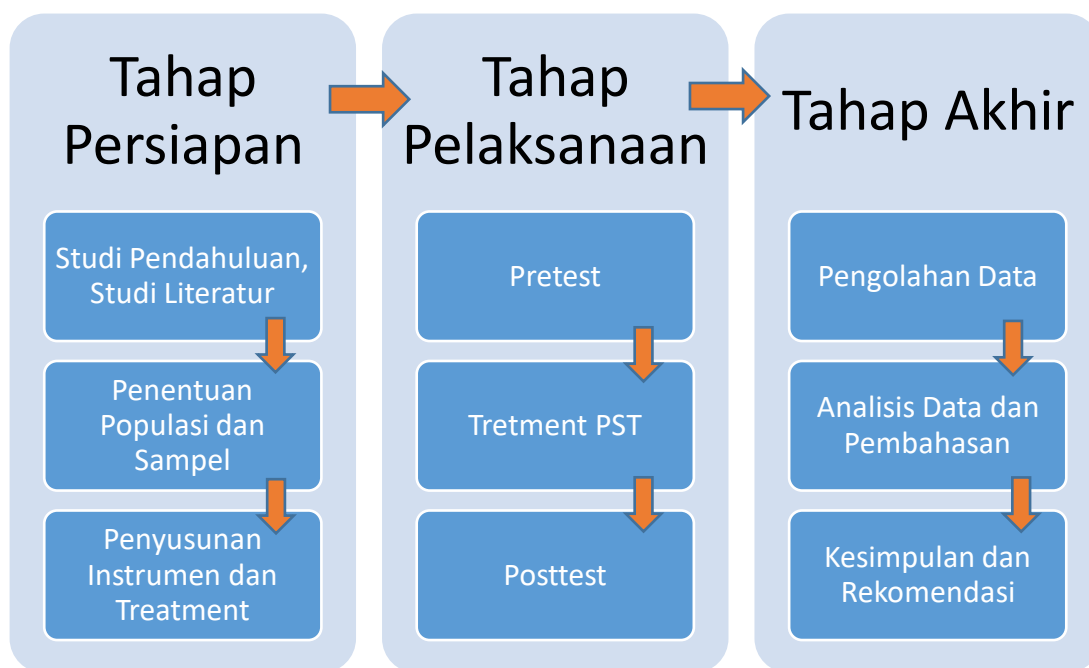
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Banyak Item Tes	Cronbach's Alpha	r tabel	Keterangan
9	0.849	0.576	Reliabel

Dari hasil perhitungan statistik, berdasarkan item tes yang sudah diujikan, maka diperoleh hasil bahwa instrumen tersebut memiliki reliabilitas yang tinggi dengan nilai r hitung sebesar 0,849 lebih tinggi dari r tabel 0,576.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian adalah penyusunan langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian. Pada tahapan ini penulis membagi dalam tiga tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir. Adapun alur penelitiannya dapat dilihat dalam Gambar 3.1 .



Gambar 3.1 Alur Penelitian

Tujuan pokok tahap persiapan adalah untuk menentukan kesesuaian dengan tujuan penelitian. Langkah-langkah yang dilakukan dalam tahap persiapan adalah melakukan studi pendahuluan dan studi literatur terhadap teori yang relevan mengenai variabel-variabel penelitian baik variabel bebas (metode PST dan PTFR), variabel terikat (pengambilan keputusan), maupun variabel moderator (kemampuan kognisi). Langkah berikutnya adalah menentukan populasi dan sampel penelitian wasit sepakbola level C1 di Kota Bandung), penyesuaian jadwal latihan dan memastikan kesiapan sampel yang terlibat dalam penelitian. Setelah penentuan sampel, langkah selanjutnya adalah penyusunan program latihan PST dan PTFR, serta penyusunan instrumen pengambilan keputusan wasit sepakbola sesuai dengan arahan dan pertimbangan pembimbing dan ahli perwasitan sepak bola. Adapun untuk menentukan instrumen untuk kemampuan kognisi, peneliti melakukan konsultasi dengan pihak Unit Pelayanan Teknis Layanan Dasar Bimbingan dan

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Konseling (UPT LBK) UPI mengenai instrumen yang sesuai yaitu *Advanced Progressive Matrices (APM)*.

Tahap selanjutnya adalah tahap pelaksanaan penelitian, tahapan ini merupakan pelaksanaan dari konsep yang sudah disusun ditahap sebelumnya. Di dalam tahap ini peneliti melakukan tes awal pengambilan keputusan wasit sepakbola kepada seluruh sampel dengan menggunakan instrumen pengambilan keputusan (Samuel et al., 2020). Dalam pelaksanaan tes pengambilan keputusan wasit sepakbola, peneliti melakukan langkah-langkah sebagai berikut :

- a. Sampel penelitian melakukan tugas menjadi wasit dalam suatu pertandingan sepakbola.
- b. Lama waktu pelaksanaan pertandingan adalah 2 x 30 menit
- c. Selama pertandingan tersebut dibuatkan rekaman pertandingan dengan menggunakan 3 (tiga) buah kamera yaitu kamera utama Sony HXR-MC2500 T dan 2 (dua) buah kamera pembantu dengan tipe Sony FDR-AX40. Setelah rekaman dilakukan, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis video untuk menilai hasil rekaman tersebut, dilakukan oleh 3 (tiga) orang instruktur yang memiliki lisensi penilai wasit dengan lisensi nasional.

Selanjutnya setelah tes awal dilakukan, dengan prosedur yang sudah dilakukan tersebut, maka sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok PST dan PTFR. Kelompok PST diberikan perlakuan latihan psikologi dan kelompok PTFR sebagai kelompok control yang melakukan latihan fisik wasit sepakbola. Perlakuan yang diberikan dalam penelitian ini sebanyak 12 kali pertemuan. Setelah melakukan perlakuan, tahap pelaksanaan diakhiri dengan pemberian tes akhir, dengan tes pengambilan keputusan wasit sepakbola.

Tahap akhir merupakan tahap dalam mengolah dan menganalisis data yang dihasilkan, dengan menggunakan teknik analisis yang sesuai dengan kebutuhan dan kesesuaian penelitian. Setelah pengolahan data, maka hasilnya di buat kesimpulan, penulis memberikan rekomendasi, implikasi, dan kemungkinan-kemungkinan penelitian selanjutnya.

3.7 Program Penelitian

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Program latihan dalam penelitian ini menggunakan dua metode yaitu PST dan PTFR. Metode PST merupakan suatu pembelajaran dan praktek yang sistematis dengan tujuan untuk meningkatkan efek performa yang positif dengan peningkatan sampai 85 % (Guerriero, 2015). Dengan PST yang efektif akan diketahui kekuatan dan kelemahan dari seorang atlet dalam kaitannya dengan keterampilan psikologisnya yang berhubungan dengan kinerjanya dilapangan. Metode PTFR merupakan suatu bentuk latihan gabungan latihan fisik dan keterampilan wasit yang mencakup gaya berlari, pemberian symbol keputusan, dan personality wasit lainnya (UEFA, 2016).

Program PST pada penelitian ini dilaksanakan selama 6 (enam) minggu, sebagaimana dijelaskan oleh Micoogullari & Kirazci (2016), bahwa program PST selama 6 (enam) minggu memiliki pengaruh yang positif terhadap kemampuan performa atlet.

3.7.1 *Psychological Skills Training Program (PSTP)*

Dalam penyusunan PSTP memerlukan suatu perencanaan yang baik. Untuk itu, diperlukan adanya suatu panduan dan ketentuan dalam menentukan program latihan tersebut yaitu dengan PSTP (Cox, 2011). Model ini terdiri dari tujuh tahap terpisah tetapi saling berkaitan, seperti disajikan dalam dalam Tabel 3.9.

Tabel 3.9 Tahapan dan Deskripsi *Psychological Skills Training Program*

Tahapan	Deskripsi
Tahap 1	Menentukan sampel
Tahap 2	Pertemuan dengan sampel
Tahap 3	Pengenalan psikologi yang berhubungan dengan aktivitas sampel
Tahap 4	Pengembangan rencana penilaian: Penilaian pengambilan keputusan wasit sepakbola
Tahap 5	Metode dan strategi psikologis yang diajarkan
Tahap 6	Pengajaran aktual dan pembelajaran metode psikologis yang dipilih yaitu: <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Goal setting</i> 2. <i>Self talk</i> 3. <i>Imagery</i> 4. <i>Relaxation</i>

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Tahap 7	Evaluasi PSTP yang sedang berlangsung
---------	---------------------------------------

(Sumber: Cox, 2011)

PSTP yang sudah disusun sesuai tahapan tersebut dibuatkan secara rinci dan disesuaikan dengan ketentuan atau kebutuhan yang berhubungan dengan wasit sepakbola. Adapun susunan perencanaan PSTP untuk wasit sepakbola diuraikan sebagai berikut:

1) Tahap satu: Penentuan sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah wasit sepakbola yang berusia diatas 25 tahun, berlisensi C1 (wasit nasional), bertugas di level Nasional dan berdomisili di Asosiasi Sepakbola Kota Bandung, yang masuk kedalam kategori tersebut adalah 24 orang wasit, dari ke 24 orang tersebut, dibagi menjadi 4 (empat) kelompok yaitu A1B1 (6 orang), A1B2 (6 orang), A2B1 (6 orang), dan A2B2 (6 orang).

2) Tahap Dua: Pertemuan dengan sampel

Pertemuan awal antara peneliti dengan sampel merupakan suatu hal yang sangat penting, karena akan membangun kepercayaan, hubungan dan komitmen dalam menentukan proses latihan PSTP. Adanya suatu kesadaran baik dari peneliti maupun sampel dalam menekankan pentingnya latihan fisik dan pelatihan untuk mempersiapkan kinerja puncak (Cox, 2011), dan pelatihan keterampilan psikologis harus dipandang sebagai mitra yang setara dengan praktik keterampilan fisik (Holliday et al., 2008). Penanaman kesadaran yang kuat dari peneliti terhadap sampel bahwa pelatihan PSTP ini akan memberikan efek yang sangat baik terhadap kinerja wasit, apalagi wasit yang menjadi sampel adalah wasit elit di kompetisi kelompok umur yang dipersiapkan untuk pengembangan wasit di Indonesia dan akan menjadi wasit elit di liga tertinggi.

3) Tahap tiga: Pengenalan psikologi olahraga yang berhubungan dengan aktivitas sampel

Tahap ini merupakan tahap memperkenalkan tujuan dan pentingnya psikologi kepada sampel. Dalam tahap ini pemberian pengenalannya dilakukan langsung oleh peneliti. Peneliti memperkenalkan pentingnya psikologi bagi wasit sepakbola yaitu untuk meningkatkan mental, kepercayaan diri, konsentrasi, serta

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pengendalian emosi (Schnyder & Hossner, 2016). Dari hal tersebut sangat penting bagi wasit untuk mengendalikan dan melatih mentalnya sehingga dapat mengontrol mental yang dimilikinya, khususnya dalam pengambilan keputusan.

4) Tahap empat: Pengembangan Rencana Penilaian

Tahap ke empat adalah pengembangan rencana penilaian. Tujuan tahap ini adalah untuk menentukan kekuatan dan kelemahan keterampilan psikologis masing-masing wasit sepakbola secara keseluruhan. Untuk menilai kinerja wasit serta tes pengambilan keputusan wasit dengan menggunakan instrumen pengambilan keputusan (Samuel et al., 2020).

5) Tahap lima: Metode dan strategi psikologis yang diajarkan

Pada tahap kelima ini, merupakan kelanjutan dari tahap empat mengenai pengembangan rencana penilaian. Kebutuhan psikologis bagi sampel sangat berhubungan dengan kekuatan dan kelemahan yang dirasakan oleh sampel khususnya ketika bertugas di lapangan (pengambilan keputusan). Setiap sampel akan memiliki keunggulan dan kelemahan yang berbeda khususnya dalam keterampilan psikologis (Cox, 2011). Berdasarkan informasi ini, penulis mengembangkan suatu program yang akan meningkatkan keterampilan psikologis melalui penerapan berbagai metode, strategi, dan teknik psikologis. Adapun metode keterampilan psikologis yang akan digunakan oleh penulis *goal setting*, *self talk*, *imagery*, dan *relaxation*.

6) Tahap enam: pembelajaran psikologis yang dipilih

Dalam tahap ke enam ini, setelah diketahui kekuatan dan kelemahan dari wasit sepakbola, maka selanjutnya peneliti membuat perencanaan PSTP sesuai dengan empat metode latihan yang akan dilaksanakan. Penggunaan keempat metode psikologis diharapkan dapat membantu wasit untuk meningkatkan keterampilan psikologisnya, dalam hal ini kemampuan pengambilan keputusan. Tabel 3.10 menyajikan rancangan program yang akan diberikan.

Tabel 3.10. Program dan Materi Metode PST

Minggu	Pertemuan	Materi
	1	Penjelasan mengenai PST Goal Setting (Inspirasi orang sukses)

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1	2	Goal Setting (Pengenalan diri)
2	3	Goal Setting (SMART)
	4	Latihan Rileksasi - Pernapasan - Rileksasi Otot
3	5	Latihan Self Talk (Motivational mechanism, Mendengarkan, Pelajari, dan Pikirkan)
	6	Latihan Self Talk (Motivational mechanism, Mendengarkan, Pelajari, dan Pikirkan)
4	7	Latihan Self Talk (Motivational mechanism, Mendengarkan, Pelajari, dan Pikirkan)
	8	Latihan Rileksasi - Pernapasan - Rileksasi Otot
5	9	Latihan Imagery - Membayangkan suasana ketika akan memimpin pertandingan
	10	Latihan Imagery - Membayangkan suasana ketika memimpin pertandingan (bergerak, berlari, menyamping, dan mundur). - Membayangkan suasana ketika mengambil suatu keputusan yang penting.
6	11	Latihan Imagery - Membayangkan suasana ketika memimpin pertandingan, & mendapat protes yang berlebihan.
	12	Latihan Rileksasi - Pernapasan - Rileksasi Otot

7) Tahap tujuh: Evaluasi

Evaluasi yang dilakukan oleh peneliti adalah menilai strategi kinerja wasit dengan menggunakan test pengambilan keputusan wasit dengan menggunakan instrumen pengambilan keputusan (Samuel et al., 2020). Setelah tes dilakukan

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

diharapkan terlihat perubahan dalam peningkatan pengambilan keputusan, setelah wasit sepakbola mengalami proses latihan dalam PSTP.

3.7.2 Pelaksanaan PSTP

Pelaksanaan program PST dilakukan selama 60 menit, dengan waktu pertemuan 2 kali setiap minggu selama enam minggu. Tempat pelaksanaan penelitian dibagi menjadi dua tempat yaitu di kampus UPI Padasuka dan Lapangan Sepakbola Lodaya Bandung. Untuk lebih jelasnya penulis membuat format pelaksanaan program latihan psikologi ini dalam Tabel 3.11.

Tabel 3.11. Format Pelaksanaan Program Penelitian

No	Kegiatan	Waktu
1	Persiapan - Menyiapkan peralatan yang akan dipergunakan dalam penelitian	Sebelum Pelaksanaan Latihan
2	Pendahuluan - Do'a - Penjelasan Mengenai Program Latihan	10 Menit
3	Pelaksanaan - Goal Setting - Goal Setting - Goal Setting - Latihan Rileksasi - Self Talk - Self Talk - Self Talk - Latihan Rileksasi - Imagery - Imagery - Imagery - Latihan Rileksasi	40 Menit
4	Penutup - Refleksi - Evaluasi - Doa	10 Menit

3.7.3 Program *Performance Training In Football Refereeing* (PTFR)

Dalam penelitian ini kelompok PTFR merupakan kelompok kontrol yang didalamnya melakukan latihan yang biasa dilakukan yaitu latihan fisik, yang program latihannya disusun oleh peneliti. Adapun program yang dimaksud lebih kepada program latihan fisik wasit yang berorientasi kepada gerakan wasit ketika memimpin pertandingan di lapangan. Adapun program yang dilakukan adalah mengadopsi program latihan wasit sepakbola *Performance Training in Football Refereeing* (PTFR) (UEFA, 2016). Adapun program latihan yang dimaksud dapat dilihat dalam Tabel 3.12.

Tabel 3.12. Latihan Keterampilan Wasit Sepakbola

Minggu	Pertemuan	Materi
1	1	Pergerakan wasit (Koordinasi)
	2	Pergerakan Wasit (Menguasai Daerah Permainan)
2	3	Pergerakan Wasit (Reaksi)
	4	Pergerakan Wasit (serangan balik)
3	5	Pergerakan Wasit (Antisipasi Daerah Penalty)
	6	Pergerakan Wasit (Higt Intensity)
4	7	Pergerakan wasit (Koordinasi)
	8	Pergerakan Wasit (Menguasai Daerah Permainan)
5	9	Pergerakan Wasit (Reaksi)
	10	Pergerakan Wasit (serangan balik)
6	11	Pergerakan Wasit (Antisipasi Daerah Penalty)
	12	Pergerakan Wasit (Higt Intensity)

(Sumber : UEFA, 2016)

3.7.4 Jadwal Penelitian

Dalam pelaksanaannya, penelitian yang dilakukan oleh peneliti membutuhkan waktu yang cukup panjang, disamping karena adanya pandemic Covid -19 yang sangat sulit dalam memenuhi kebutuhan lapangan karena banyak lapangan sepakbola yang ditutup, serta adanya aturan dari pemerintah yang tidak

Mochamad Yamin Saputra, 2022

PENGARUH METODE LATIHAN DAN TINGKAT KEMAMPUAN KOGNISI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN WASIT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memperbolehkan untuk berkumpul. Untuk itu, peneliti berupaya tetap melakukan penelitian dengan protokoler kesehatan serta membagi waktu penelitian, agar tidak terlalu banyak kerumunan dilapangan. Adapun jadwal penelitiannya disajikan dalam Tabel 3.13.

Tabel 3.13. Jadwal Penelitian

Hari	Tanggal	Waktu	Kegiatan	Tempat
Sabtu,	28 Nov s/d 5 Des 2020	08.00 – 16.00	Test Awal	Lapangan Progresif Bandung
Minggu,	29 Nov s/d 6 Des 2020	08.00 – 16.00	Test Awal	Lapangan Progresif Bandung
Selasa,	8 s/d 29 Des 2020, dan 5 s/d 12, Jan 2021	08.00 – 10.00	Treatmean	Kampus Padasuka
Sabtu	12 s/d 26 Des 2020 dan 2 s/d 16, Jan 2021	14.00 – 16.00	Treatmean	Lapangan Lodaya
Sabtu,	23 s/d 31 Jan 2021	08.00 – 16.00	Test Akhir	Lapangan Progresif Bandung
Minggu,	24 s/d 31 Jan 2021	08.00 – 16.00	Test Akhir	Lapangan Progresif Bandung

3.8 Analisis Data

Setelah data terkumpulkan maka tahapan selanjutnya melakukan analisis data. Untuk membantu dalam analisis data tersebut penulis memanfaatkan penggunaan perhitungan statistika dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS 22 Yaitu, dengan menggunakan menu uji normalitas, homogenitas, serta *general linear model* dengan *univariate* untuk melihat apakah terdapat pengaruh metode PST, metode PTFR dan kemampuan kognisi terhadap peningkatan pengambilan keputusan wasit sepakbola, serta menggunakan uji lanjut yaitu uji *post-hoc* dengan *tukey* untuk mengetahui perbedaan rata-rata sampel setelah mengikuti metode PST dan PTFR.

3.9.1. Uji Normalitas

Asumsi uji normalitas bahwa data setiap variabel yang dianalisis harus berdistribusi normal. Oleh karena itu, peneliti memiliki acuan sebelum peneliti menggunakan teknik statistik. Data yang diperoleh dari hasil tes awal dan tes akhir menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilks*, karena menurut Arum, (2017, hlm. 16) bahwa ‘salah satu uji yang dianjurkan apabila jumlah sampel kecil kurang dari atau sama dengan 50 sampel menggunakan *Shapiro Wilks*’. Selanjutnya normalitas dalam penelitian ini pada taraf signifikansi α 0,05 dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

“Jika nilai signifikansi $< \alpha$ 0,05 berarti bahwa data berdistribusi tidak normal”.

“Jika nilai signifikansi $> \alpha$ 0,05 berarti bahwa data berdistribusi normal.”

3.9.2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene* pada taraf signifikansi α 0,05. Pengujian homogenitas akan ditentukan berdasarkan nilai *mean, median, median with adjusted, and trimmed mean*. Pengujian pada penelitian ini hanya dilakukan berdasarkan nilai *mean* dan *median* dengan penjelasan kriteria sebagai berikut:

“Jika nilai signifikansi $< \alpha$ 0,05 berarti bahwa data dinyatakan tidak homogen,

“Jika nilai signifikansi $> \alpha$ 0,05 berarti bahwa data dinyatakan homogen”.

3.9.3. Uji Hipotesis

3.9.3.1 Uji Anova

Uji Hipotesis dilakukan untuk mengetahui dampak dari hasil penelitian dari hasil dugaan sementara ataupun jawaban sementara. Uji hipotesis ini menggunakan Anova agar diketahui hasil nilai dari penelitian yang dilakukan. Dasar pemikiran penggunaan teknik anova ini adalah hasil data eksperimen dapat dianalisis menjadi dua sumber yaitu varians antar kelompok dan varians dalam kelompok (Arief, 2005). Dengan penggunaan analisis anova ini diharapkan dapat mengetahui pengaruh serta interaksi antara model PST dan PSFR dengan kemampuan kognisi

terhadap pengambilan keputusan wasit sepakbola. Adapun ringkasan dalam pengujian anova dapat dilihat pada Tabel 3.14.

Tabel. 3.14 Ringkasan Uji Anova

Sumber Variansi	Jumlah Kuadran	Derajat Kebebasan	Kuadrat Tengah	F Hitung	F Tabel
A	JKA	A-1	$KTA = \frac{JKA}{db(A)}$	$F_A = \frac{KTA}{KTG}$	
B	JKB	B-1	$KTB = \frac{JKB}{db(B)}$	$F_B = \frac{KTB}{KTG}$	
AB	JKAB	(A-1))B-1)	$\frac{KTAB}{JKAB}$ $= \frac{JKAB}{db(AB)}$	$F_{AB} = \frac{KTAB}{KTG}$	
G	JKG	(r-1)AB	$KTG = \frac{JKG}{db(G)}$		
Total	JKT	AB-1			

3.9.3.2 Uji Tukey

Selanjutnya, diperlukan uji lanjut dengan menggunakan *Uji Post-Hoc* untuk menentukan apakah adanya perbedaan signifikan antar kelompok. *Uji post-hoc* yang dilakukan dengan uji *Tukey* untuk mengetahui kategori manakah dari variabel model latihan kemampuan psikologis yang memiliki perbedaan signifikan. Uji *Tukey* digunakan untuk membandingkan seluruh pasangan rata-rata perlakuan setelah uji analisis dilakukan.

3.9.3.3 Hipotesis Statistik

Adapun yang menjadi hipotesis statistic yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. $H_o : \mu A1 < \mu A2$
 $H_i : \mu A1 > \mu A2$
2. $H_o : \text{Interaksi } A \times B = 0$

Hi : Interaksi A x B \neq 0

3. Ho : $\mu_{A1B1} < \mu_{A2B1}$

Hi : $\mu_{A1B1} > \mu_{A2B1}$

4. Ho : $\mu_{A2B2} < \mu_{A1B2}$

Hi : $\mu_{A2B2} > \mu_{A1B2}$

Keterangan:

1. Ho: Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan metode PST dan PSFR terhadap kemampuan pengambilan keputusan.
Hi: Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan metode PST dan PTFR terhadap kemampuan pengambilan keputusan.
2. Ho: Tidak terdapat interaksi yang signifikan metode latihan serta tingkat kemampuan kognisi terhadap kemampuan pengambilan keputusan.
Hi: Terdapat interaksi yang signifikan metode latihan serta tingkat kemampuan kognisi terhadap kemampuan pengambilan keputusan.
3. Ho: Tidak terdapat perbedaan pengaruh metode PST dan PTFR terhadap kemampuan pengambilan keputusan pada kelompok kemampuan kognisi tinggi.
Hi: Terdapat perbedaan pengaruh metode PST dan PTFR terhadap kemampuan pengambilan keputusan pada kelompok kemampuan kognisi tinggi.
4. Ho: Tidak terdapat perbedaan pengaruh PST dan PTFR terhadap kemampuan pengambilan keputusan pada kelompok kemampuan kognisi rendah.
Hi: Terdapat perbedaan pengaruh metode PST dan PTFR terhadap kemampuan pengambilan keputusan pada kelompok kemampuan kognisi rendah.

Dasar pengambilan keputusan

- Jika sig. \leq 0,05 maka H_0 ditolak
- Jika sig. $>$ 0,05 maka H_0 diterima

