

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengetahuan

1. Definisi Pengetahuan

Kognitif berarti pengetahuan. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Sebagian pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Notoatmodjo, 2007).

2. Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif menurut Notoatmodjo (2007) mempunyai 6 tingkatan, yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan

yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Ada dua faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi status kesehatan, intelegensi, perhatian, minat, dan bakat. Sedangkan faktor eksternal meliputi keluarga, masyarakat, dan metode pembelajaran (Solihin, 2005).

Beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang menurut Sukanto (2000) antara lain :

a. Tingkat pendidikan

Pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.

b. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas.

c. Sosial Ekonomi

Tingkat kemampuan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidup.

Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi akan menambah tingkat pengetahuan.

B. Wasit dan Perwasitan

Menurut Peraturan PSSI (2010: 2) wasit atau asisten wasit adalah seorang yang telah memiliki sertifikat sebagai seorang wasit dan mempunyai kemampuan memimpin sebuah pertandingan sepakbola sesuai dengan sertifikat yang dimilikinya yaitu wasit remaja untuk tingkat junior, wasit C-3 untuk tingkat cabang, wasit C-2 untuk tingkat provinsi dan C-1 untuk tingkat Nasional. (<http://www.pssi-football.com/id/download/regulasi/PO%20Wasit%202010.pdf>) Diakses pada tanggal 6 April 2014 Pukul 10:00 WIB

Menurut Weinberg (2010: 1) wasit sepakbola merupakan penentu kelancaran pertandingan yang bertugas untuk : (a) Memastikan pertandingan berjalan sesuai dengan peraturan permainan, (b) Membangun dan memelihara pertandingan agar berjalan dengan sebaik mungkin, (c) Untuk memberikan kenyamanan pada pemain.

(http://www.scrs.net/download/resources/Qualities_of_a_Referee.pdf)

Diakses Pada Tanggal 6 April 2014 Pukul 13:00 WIB

1. Jenjang Wasit Sepakbola

Menurut peraturan PSSI (2010: 3) pasal 2 menyebutkan bahwa penjenjang wasit sepakbola Indonesia sebagai berikut :

- a. Wasit Remaja dengan Sertifikat Wasit Yuniior, khusus memimpin pertandingan Tingkat Yuniior yg usia pemainnya lebih rendah dari usia wasit.
- b. Wasit Tingkat Cabang (C-3) dengan Sertifikat Wasit Tingkat Cabang.
- c. Wasit Tingkat Provinsi (C-2) dengan Sertifikat Wasit tingkat Provinsi.
- d. Asisten Wasit Nasional dengan Sertifikat Asisten Wasit Nasional.
- e. Wasit Nasional dengan Sertifikat Wasit Nasional.
- f. Asisten Wasit FIFA adalah Asisten Wasit Nasional yang bersertifikat FIFA.
- g. Wasit FIFA adalah Wasit Nasional dengan Sertifikat FIFA.

2. Syarat-Syarat menjadi Wasit

Menurut Alberto Cei (2011: 1) secara garis besar terdapat lima syarat untuk menjadi wasit sepakbola. Syarat tersebut yaitu: (1) memiliki kompetensi teknik yang memadai, (2) independent atau tidak cenderung kepada kelompok tertentu, (3) diterima oleh pihak-pihak yang berkaitan, (4) didukung oleh kondisi fisik yang memadai, dan (5) mampu mengantisipasi perkembangan tindakan pemain.

(<http://www.ceiconsulting.it/en/publications/articles/doc008.pdf>) Di akses tanggal 6 April 2014 Pukul 14:30 WIB

Wasit sepakbola menurut Weinberg (2010: 2) harus memiliki beberapa kemampuan, yaitu:

- a. Memiliki konsistensi/reliability dalam memberikan keputusan.
- b. Menjalin komunikasi yang baik dengan asisten wasit, pelatih, dan pemain.
- c. Tegas dalam memberikan keputusan.
- d. Elegan atau berwibawa.
- e. Memiliki integritas yang tinggi.
- f. Memiliki *common sense* atau pikiran yang sehat dan tajam.
- g. Percaya diri.
- h. Memiliki motivasi yang tinggi dan mencintai pekerjaannya.

(http://www.scrs.net/download/resources/Qualities_of_a_Referee.pdf)
Diakses Pada Tanggal 6 April 2014 Pukul 13:00 WIB

3. Hak dan Kewajiban Wasit dan Asisten Wasit.

Hak dan Kewajiban Wasit dan Asisten Wasit adalah sebagai berikut :

- a. Wasit dan Asisten Wasit berhak untuk mendapatkan penugasan sesuai dengan tingkatan sertifikat yang dimilikinya dengan ketentuan sebagai berikut:
 - 1) Wasit Remaja dapat bertugas pada kegiatan pertandingan sekolah atau turnamen tingkat Pengcab/Cabang Khusus di bawah usia 15 tahun.
 - 2) Wasit C-3 bertugas pada pertandingan kompetisi/turnamen tingkat pengcab/cabang, baik sebagai wasit atau asisten wasit.

- 3) Wasit C-2 bertugas pada pertandingan pertandingan kompetisi/turnamen tingkat provinsi dan cabang, baik sebagai wasit maupun asisten wasit.
 - 4) Asisten Wasit C-1 (Nasional) dapat bertugas sebagai wasit pada kompetisi/turnamen tingkat Provinsi dan Cabang, dan hanya menjadi Asisten Wasit pada tingkat Nasional.
 - 5) Wasit C-1 (Nasional) dapat bertugas sebagai wasit pada kompetisi/turnamen ditingkat Nasional, PON, Provinsi, dan Cabang.
 - 6) Asisten Wasit FIFA dapat bertugas sebagai wasit pada pertandingan kompetisi/turnamen di tingkat provinsi dan cabang, dan hanya dapat menjadi asisten wasit pada tingkat Nasional.
- b. Wasit yang bersertifikat FIFA bisa bertugas di semua jenjang kompetisi/turnamen. Wasit dan Asisten Wasit berkewajiban untuk melaksanakan tugas sebagai wasit atau asisten wasit di pertandingan – pertandingan kompetisi/turnamen yang merupakan kalender resmi PSSI mulai dari tingkat Cabang sampai ketinggian Nasional, maupun pertandingan – pertandingan yang diselenggarakan atas persetujuan PSSI.
- c. Sesuai dengan ketentuan sebagaimana diatur dalam Pasal 8 sd. Pasal 11 Peraturan Organisasi ini, Pengcab PSSI dan Pengprov PSSI harus memperhatikan batasan usia wasit dan asisten wasit untuk dapat mengikuti jenjang pendidikan yang lebih tinggi dalam memberikan penugasan kepada mereka sebagaimana diatur dalam ayat 1 pasal ini.

C. Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Menurut Levitt dalam Singgih D. Gunarsa, (2004: 74) kecemasan adalah *“subjective feeling of apprehension and heightens physiological arousal”*.

Maksudnya bahwa kecemasan disebabkan oleh suatu ancaman yang sifatnya umum dan subjektif. Menurut Singgih D. Gunarsa (2004: 74) kecemasan adalah reaksi biasa atau suatu yang normal terjadi, misalnya dalam menghadapi suatu pertandingan.

Weinberg dan Gould dalam Frans Nurseto (2011: 14) menjelaskan *“anxiety is a negative emotional state with feelings of nervouness, worry, and apprehension assosiated with activation or arousal of the body”*.

Maksudnya kecemasan merupakan emosi negatif yang di tandai oleh adanya perasaan khawatir, was – was, dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan tubuh.

Menurut M. Alim (2010: 1) kecemasan merupakan suatu respon dari pengalaman yang dirasa tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir, dan takut. Kecemasan merupakan aspek subjektif dari emosi seseorang karena melibatkan faktor perasaan yang tidak menyenangkan yang sifatnya subjektif dan timbul karena menghadapi ketegangan, ancaman kegagalan, perasaan tidak aman dan konflik dan biasanya individu tidak menyadari dengan jelas apa penyebab ia mengalami kecemasan (<http://www.psikologizone.com/definisi-kecemasan-apa-itu-kecemasan/065111040>) Diakses Pada Tanggal 6 April Pukul 15:00 WIB

Menurut Frans Nurseto (2011: 15) kecemasan merupakan perasaan khawatir tentang ketakutan atau adanya persepsi tentang suatu hal yang mengancam, was – was, dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan tubuh pada susunan saraf otonom dan gangguan pada pencernaan.

2. Macam-Macam Kecemasan

Menurut Spielberg dalam Singgih D. Gunarsa (2004: 74) kecemasan dapat dibedakan menjadi dua bagian, yaitu :

- a. Kecemasan sebagai suatu sifat (*trait anxiety*), yaitu kecenderungan pada diri seseorang merasa terancam oleh sejumlah kondisi yang sebenarnya tidak berbahaya.
- b. Kecemasan sebagai suatu keadaan (*state anxiety*), yaitu suatu keadaan atau kondisi emosional sementara pada diri seseorang yang ditandai dengan perasaan tegang dan kekhawatiran, bersifat subjektif dan meningginya aktivitas sistem syaraf otonom.

D. Kecemasan Wasit dalam Pertandingan Sepakbola

Menurut Weinberg (2010: 2) terdapat hubungan yang erat antara kondisi psikologi wasit dengan penampilannya. Presentase pengaruh psikologi terhadap keberhasilan wasit dalam memimpin pertandingan bahkan mencapai 50% – 70%.

(http://www.scrs.net/download/resources/Qualities_of_a_Referee.pdf)

Diakses Pada Tanggal 6 April 2014 Pukul 13:00 WIB

Menurut Stan Popovic yang dikutip oleh Singgih D. Gunarsa (2004: 75) kecemasan dapat menjadi problem utama seseorang wasit. Oleh karena itu wasit harus memiliki kemampuan untuk mengatasi kecemasan melalui beberapa teknik baik secara umum maupun subjektif. Teknik secara umum maksudnya adalah cara yang diberikan oleh ahli – ahli psikologi, adapun secara subjektif adalah aktivitas pribadi yang dapat menghilangkan atau mengurangi kecemasan.

Menurut Singgih D. Gunarsa (2004: 65-67) kecemasan dapat berpengaruh pada kondisi psikologis maupun fisiologis atlet. Meskipun terjadi pada atlet, pengaruh kecemasan yang demikian juga terjadi pada seorang wasit. Artinya untuk mengetahui tingkat kecemasan wasit dapat diketahui dari indikator sebagai berikut :

a. Psikologis

Faktor psikologis yang menjadi indikator munculnya kecemasan yang dapat di tinjau secara kognitif yaitu kecemasan mengenai tingkat kekhawatiran dan pikiran negatif maupun emosi. Beberapa indikator secara psikologis yaitu :

- 1) Wasit menjadi gelisah.
- 2) Gejolak emosi naik turun, artinya wasit menjadi sangat peka, sehingga cepat bereaksi atau sebaliknya, reaksi emosinya menjadi tumpul.
- 3) Konsentrasi terhambat, sehingga kemampuan berpikir menjadi kacau.
- 4) Kemampuan membaca menjadi berkurang.
- 5) Timbulnya keragu – raguan dalam mengambil keputusan.

b. Fisiologis

Secara psikologis kecemasan fisiologis dapat terlihat dari kondisi somatif (kecemasan mengenai perubahan keadaan yang dirasakan secara fisiologi) yang berdampak pada psikomotor atau gerak. Beberapa indikator munculnya kecemasan secara fisiologis yaitu :

- 1) Denyut jantung meningkat.
- 2) Telapak tangan berkeringat.
- 3) Mulut kering, yang mengakibatkan bertambahnya rasa haus.
- 4) Gangguan – gangguan pada perut atau lambung, baik yang benar – benar menimbulkan luka pada lambung maupun yang bersifat semu seperti mual – mual.
- 5) Otot pundak dan leher menjadi kaku.

Lebih lanjut Singgih D. Gunarsa (2004: 66) menyebutkan bahwa, jika seseorang termasuk di dalamnya wasit dalam keadaan kondisi psikis dan fisiologis seperti tersebut diatas, tentu penampilannya pun akan ikut terganggu.

Gangguan – gangguan yang dialami wasit adalah sebagai berikut:

- a. Faktor ancaman dari ekstern menjadi sulit dikendalikan.
- b. Pengaturan ketepatan waktu untuk bereaksi menjadi berkurang.
- c. Koordinasi otot menjadi tidak sesuai dengan apa yang dikehendaki.
- d. Pemakaian energi menjadi boros. Maka kondisi tegang, wasit akan cepat merasa lelah.
- e. Kemampuan dan kecermatan dalam membaca permainan lawan menjadi berkurang.
- f. Pengambilan keputusan menjadi cenderung tergesa – gesa.

- g. Penampilan saat memutuskan suatu pelanggaran menjadi dikuasai oleh emosi sesaat.

Harsono yang dikutip oleh Singgih D. Gunarsa (2004: 63) menyatakan bahwa ada hubungan antara kecemasan yang menimpa atlit dan pertandingan. Kasus yang sama juga dapat terjadi pada diri seorang wasit. Adapun hubungan tersebut sebagai berikut :

- a. Sebelum pertandingan dimulai, kecemasan biasanya naik.
- b. Selama pertandingan berlangsung, tingkat kecemasan biasanya mulai menurun. Akan tetapi dalam pertandingan yang berlangsung menegangkan, tingkat kecemasan biasanya semakin lama semakin naik.
- c. Mendekati akhir pertandingan, tingkat kecemasan biasanya akan naik lagi, terutama bila tensi pertandingan naik.

E. Teknik-Teknik Peredaan Kecemasan dan Ketegangan

Menurut Alberto Cei (2011) terdapat beberapa teknik untuk meredakan kecemasan bagi wasit sepakbola. Teknik tersebut diantaranya :

- a. Datang ketempat pertandingan lebih awal untuk menenangkan dan mempersiapkan diri menghadapi pertandingan.
- b. Bernafas dalam – dalam untuk menenangkan diri.
- c. Melakukan latihan otogenik untuk memberikan penenangan sebelum menghadapi pertandingan.
- d. Beraktifitas fisik untuk mengurangi kecemasan.
- e. Melakukan *stretching* atau penguluran untuk menjaga kondisi fisik.
- f. Selalu mengedepankan pikiran positif dalam memimpin pertandingan.

- g. Metode – metode lain sesuai dengan kebiasaan dalam memotivasi diri, seperti membaca, mandi sebelum memimpin pertandingan, dan lain – lain (<http://www.ceiconsulting.it/en/publications/articles/doc008.pdf>)

Diakses tanggal 6 April 2014 Pukul 14:30 WIB

Singgih D. Gunarsa (2004: 79-86) menjelaskan ada beberapa teknik yang bisa membantu menurunkan atau mengurangi kecemasan dan ketegangan (*desentization techniques*) yaitu :

- a. Teknik Jacobson dan Schultz, yaitu dengan mengurangi arti pentingnya pertandingan, atau mengurangi ancaman hukuman kalau gagal.
- b. Teknik Cratty, teknik ini mula – mula disusun suatu urutan (hierarki) *anxiety* yang dialami, dari yang paling ditakuti sampai paling kurang ditakuti oleh wasit.
- c. Teknik *progressive muscle relaxation* dari Jacobson, yaitu latihan memaksa otot – otot tegang dijadikan relaks.
- d. Teknik *autogenic relaxation*, yaitu teknik relaksasi yang menekankan pada sugesti diri (*self-suggestion*).
- e. Latihan pernafasan dalam (*deep breathing*).
- f. Meditasi.

F. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bara Yusuf Saeful Putra (2013) yang berjudul: “Tingkat Kecemasan Wasit Sebelum, Selama, dan Sesudah

Memimpin Pertandingan”. Subjek dalam penelitian ini adalah 15 orang Wasit futsal yang berlisensi C-1 pada Event *SPECS Futsal Championship 2013* yang dilaksanakan di GOR PAJAJARAN, BANDUNG pada tanggal 27-31 Mei 2013. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa :

- a. Tingkat kecemasan wasit sebelum memimpin pertandingan sebesar 1144 termasuk dalam kategori kecemasan sedang.
 - b. Tingkat kecemasan wasit selama memimpin pertandingan sebesar 1441 termasuk dalam kategori kecemasan tinggi.
 - c. Tingkat kecemasan wasit setelah memimpin pertandingan sebesar 463 termasuk dalam kategori kecemasan rendah.
 - d. Terdapat perbedaan tingkat kecemasan wasit sebelum, selama, setelah memimpin pertandingan.
2. Penelitian yang dilakukan oleh L. Agus Tri Santoso (2006) dengan judul “Tingkat Kecemasan Atlet Sepakbola Peserta Invitasi Sepakbola Rektor USD CUP II dalam Rangka Seleksi Tim Sepakbola Mahasiswa DIY 2005”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan atlet sepakbola peserta invitasi Sepakbola Rektor USD CUP II dalam rangka seleksi tim sepakbola mahasiswa DIY 2005 yang termasuk kategori rendah sebesar 4,9%, yang termasuk kategori sedang 36,8% dan termasuk kategori tinggi sebesar 58,3%.
3. Penelitian yang dilakukan oleh Arisandi Arga Saputra (2013) dengan judul “Pengaruh Latihan Relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Meredanya Kecemasan Saat Melakukan Loncat Indah Gaya Paku pada Siswi Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Way Lima Tahun Pelajaran

2013/2014". Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa denyut nadi saat istirahat rata-rata 78,75 kali per menit dan tekanan darah diperoleh 111,67/76,25 mengalami peningkatan saat subyek menaiki papan loncat indah setinggi lima meter denyut nadi menjadi 121,67 per menit dan tekanan darah menjadi 129,67/106,875. Dengan t-hitung sebesar -11,61 dan t-table 2,069 artinya bahwa kecemasan berpengaruh terhadap meningkatnya denyut nadi dan tekanan darah. Selanjutnya data yang tiga setelah relaksasi diperoleh denyut nadi 85,83 dan tekanan darah 116,04/85,42, ini mengalami penurunan yang signifikan yaitu t-hitung 10,43 dan t-table 2,069 artinya bahwa relaksasi yang diberikan dapat menurunkan denyut nadi dan tekanan.

G. Kerangka Pikir

Kecemasan dapat terjadi dimana saja, kapan saja, dan dapat menimpa siapa saja, tidak terkecuali wasit sepakbola. Baik sebelum, saat, maupun setelah memimpin pertandingan. Sebagai pemberi keputusan sepanjang pertandingan sepakbola, wasit potensial sekali mendatangkan kecemasan, karena karakteristik wasit dan dari kemampuan kognitif bagi wasit itu sendiri.

Dari uraian diatas dapat kita ketahui bahwa seorang Wasit dengan pengetahuan tentang peraturan permainan yang baik dan benar maka diduga juga seorang Wasit dapat meredam tingkat kecemasan wasit tersebut saat memimpin pertandingan. Sehingga wasit dapat mempertaruhkan integritasnya

serta dapat mengurangi kericuhan pada pertandingan sepakbola yang disebabkan oleh keputusan wasit yang tidak benar.

H. Hipotesis

Sugiyono (2008: 56) Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.

Bedasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya harus diuji secara empiris melalui data-data yang terkumpul.

Adapun hipotesis penelitian ini adalah:

- H_1 = Ada hubungan antara kemampuan kognitif seorang wasit dengan tingkat kecemasan wasit saat memimpin pertandingan.
- H_0 = Tidak ada hubungan antara kemampuan kognitif seorang wasit dengan tingkat kecemasan wasit saat memimpin pertandingan.