

**TINGKAT KECEMASAN WASIT BOLA BASKET DI DAERAH ISTIMEWA
YOGYAKARTA SAAT MEMIMPIN PERTANDINGAN**

E-JOURNAL

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Retna Kumalasari

NIM 12602241063

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Tingkat Kecemasan Wasit Bola Basket di Daerah Istimewa Yogyakarta saat Memimpin Pertandingan” yang disusun oleh Retna Kumalasari, NIM 12602241063 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Yogyakarta, 25 Februari 2019

Pembimbing

Reviewer

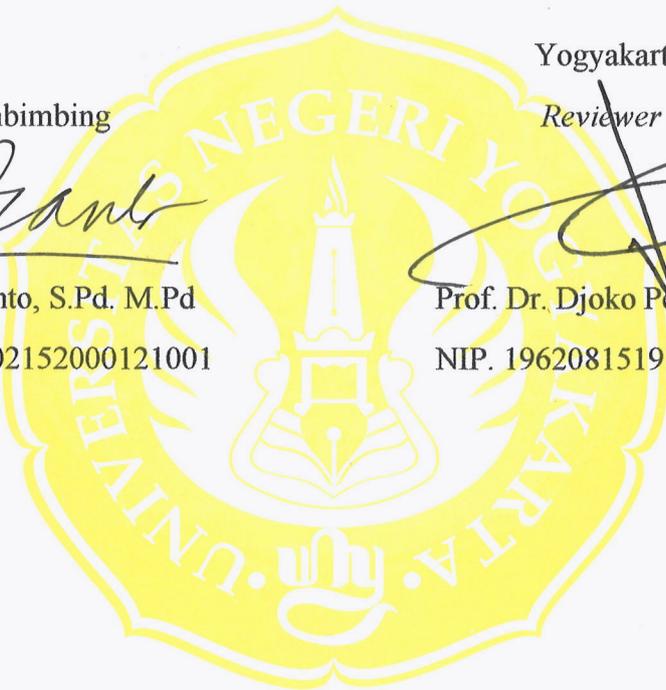


Budi Aryanto, S.Pd. M.Pd

Prof. Dr. Djoko Pokik Irianto, M.Kes

NIP. 196902152000121001

NIP. 196208151987021001



TINGKAT KECEMASAN WASIT BOLA BASKET DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA SAAT MEMIMPIN PERTANDINGAN

ANXIETY LEVELS OF BASKETBALL REFEREES IN THE SPECIAL REGION OF YOGYAKARTA WHEN LEADING A MATCH

Oleh : Retna Kumalasari

Email : retnakum18@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar tingkat kecemasan wasit yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta saat memimpin pertandingan. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode survei. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan angket. Subjek penelitian adalah wasit bola basket sebanyak 35 orang yang tergabung dalam Paguyuban Wasit Perbasi DIY. Penelitian ini dilaksanakan di beberapa tempat yang dijadikan arena pertandingan yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta. Teknik analisis data deskriptif yang dikonversikan ke dalam bentuk persentase. Hasil penelitian berdasarkan urutan persentase terbanyak, yaitu 12 responden (34,2%) memiliki kategori rendah, 11 responden (31,4%) memiliki kategori tinggi, 10 responden (28,5%) memiliki kategori sedang, dan sebanyak masing-masing 1 responden (2,8%) pada kategori sangat tinggi dan juga sangat rendah. Berdasarkan hasil penelitian, kondisi saat ini tentang seberapa besar tingkat kecemasan wasit bola basket yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta saat memimpin pertandingan yang paling dominan ada pada kategori rendah.

Kata kunci: *kecemasan, wasit bola basket, Daerah Istimewa Yogyakarta.*

Abstract

This research aims to determine how much the anxiety level of referees in Yogyakarta when leading a match. This research was a descriptive qualitative study. The method that was used is survey method. The subject of this research was 35 referees who are the members of Paguyuban Wasit Perbasi DIY. This research was done in some places in the Special Region of Yogyakarta where the match took place. The analytical technique was descriptive data which were converted to percentage. The result based on the biggest percentage was 12 referees (34,2%) which was categorized as low, 11 referees (31,4%) which was categorized as high, 10 referees (28,5%) which was categorized as medium, and a referee of each (2,8%) which was categorized as very high and very low. Based on the result of the research, the most dominant condition of the anxiety levels of referees in the Special Region of Yogyakarta when leading a match was categorized as low.

Key words: anxiety, basketball referees, the Special Region of Yogyakarta.

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin, dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa adalah olahraga bola basket.

Bola basket merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari lima pemain yang bertujuan untuk mencetak poin ke keranjang lawan dan tidak memberi kesempatan untuk lawan mencetak poin (PERBASI, 2014: 1). Pendapat Dedy Sumiyarsono (2002: 90-91), permainan bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain yang bertujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan menahan agar keranjangnya tidak memasukkan bola.

Untuk dapat menahan agar pemain lawan tidak dapat mencetak poin, dibutuhkan kerjasama yang baik dari setiap pemain. Dan kerjasama itu akan terbentuk seiring dengan banyaknya waktu yang dihabiskan oleh pemain untuk melakukan latihan bersama. Dengan memiliki sebuah tim yang kompak, diharapkan hal tersebut dapat menjadi modal untuk meraih prestasi yang diinginkan.

Prestasi yang diraih oleh pemain merupakan hasil dari banyak faktor yang membentuk pemain tersebut, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri pemain itu sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang dapat mempengaruhi seorang pemain yang berasal dari luar diri pemain, seperti keluarga, pelatih, alam, sarana dan prasarana, penonton, organisasi, dan juga wasit.

Sebagai contoh yang menjadi faktor eksternal adalah peranan wasit dalam

pertandingan. Sebagai seorang yang memimpin jalannya pertandingan, wasit harus dapat memimpin dengan objektif. Objektivitas menjadi hal yang penting dalam sebuah pertandingan, karena hal tersebut sangat mempengaruhi keputusan yang akan diambil oleh wasit. Jika wasit tidak dapat memimpin pertandingan dengan baik sesuai dengan apa yang menjadi tugas wasit, maka hal tersebut bisa saja memicu ketidakpuasan pemain, *official*, bahkan penonton sekalipun. Terlebih ketika pihaknya berada dalam kondisi tertinggal atau kalah.

Seorang wasit juga membutuhkan konsentrasi yang tinggi agar tidak terlambat mengambil keputusan, bertindak ragu-ragu ataupun salah mengambil keputusan yang akan mengakibatkan seorang wasit mengalami kecemasan atau perasaan takut yang nantinya akan mempengaruhi keputusan dan objektivitas wasit tersebut.

Kecemasan yang dirasakan oleh wasit bersumber dari banyak faktor. Semakin banyaknya tekanan yang dia rasakan, akan semakin tinggi pula rasa cemas itu muncul. Akan tetapi, kecemasan yang dirasakan oleh setiap wasit berbeda-beda, tergantung situasi dan kondisi yang terjadi dilapangan. Maka dari itu peneliti mencoba mengungkapkan hal tersebut melalui penelitian yang diarahkan untuk mengetahui tingkat kecemasan wasit bola basket yang ada di Yogyakarta saat memimpin pertandingan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Menurut Sugiyono (2016: 11) metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengumpulan datanya menggunakan angket.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Daerah Istimewa Yogyakarta selama kurang lebih 3 bulan, terhitung sejak bulan Maret 2018 hingga bulan Mei 2018.

Subjek Penelitian

Menurut Sugiyono (2007: 62) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Dalam penelitian ini populasinya adalah wasit bola basket yang ada di Daerah Istimewa Yogyakarta yang tergabung di Paguyuban Wasit Perbasi DIY.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Insidental Sampling*. Menurut Sugiyono (2011: 85) *insidental sampling* adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan atau insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui cocok sebagai sumber data. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 35 orang wasit berlisensi.

Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2016: 148) instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan angket/kuisisioner yang diwujudkan dalam bentuk pernyataan untuk meminta tanggapan dari responden. Butir-butir pernyataan yang diajukan merupakan gambaran tentang tingkat kecemasan wasit saat memimpin pertandingan bola basket.

Teknik Analisis Data

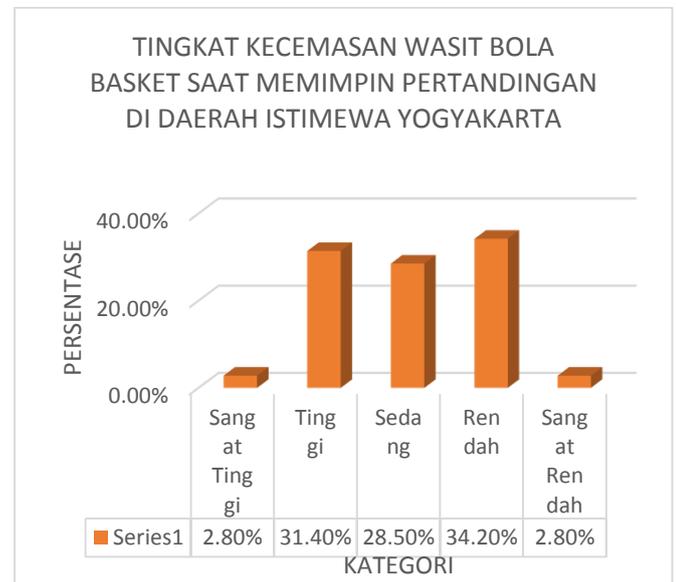
Setelah data terkumpul, selanjutnya adalah menganalisis data dan menentukan kesimpulan dari data yang diperoleh. Data yang diperoleh dalam penelitian ini kemudian diolah dengan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif menjadi data yang berupa persentase tingkat kecemasan wasit bola basket ketika memimpin pertandingan.

Membuat pengkategorian skor dengan menggunakan *mean* dan *standar deviasi* lalu diolah dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN).

Hasil Penelitian dan Pembahasan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Lebih dari 127,75	Sangat Tinggi	1	2,8 %
2	109,57 – 127,75	Tinggi	11	31,4 %
3	91,40 – 109,57	Sedang	10	28,5 %
4	73,22 – 91,40	Rendah	12	34,2 %
5	Kurang dari 73,22	Sangat Rendah	1	2,8 %
Jumlah			35	100 %

Hasil tersebut jika ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Diagram Tingkat Kecemasan Wasit Bola Basket saat Memimpin Pertandingan di Daerah Istimewa Yogyakarta

Dari data tersebut diketahui tingkat kecemasan wasit bola basket saat memimpin pertandingan yaitu sebanyak 1

responden (2,8%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 11 responden (31,4%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 10 responden (28,5%) mempunyai tingkat kecemasan sedang, 12 responden (34,2%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan ada 1 responden (2,8%) yang mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Berdasarkan nilai rata-rata 100,49 tingkat kecemasan wasit bola basket saat memimpin pertandingan berada dalam kategori “sedang”.

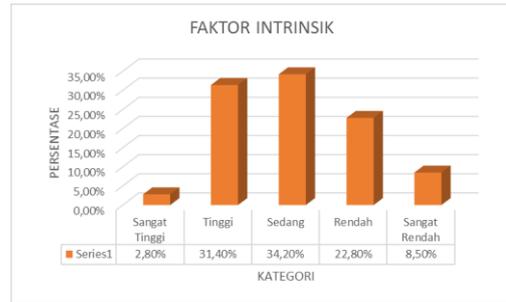
Kemudian tingkat kecemasan wasit bola basket saat memimpin pertandingan dideskripsikan menjadi 2 faktor, yaitu:

a. Faktor Intrinsik

Faktor intrinsik dalam penelitian ini diukur dengan angket berjumlah 19 butir soal. Lalu didapatkan data analisis statistik yang kemudian diolah dan disajikan ke dalam tabel seperti berikut:

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Lebih dari 87,24	Sangat Tinggi	1	2,8%
2	74,75 – 87,24	Tinggi	11	31,4%
3	62,26 – 74,75	Sedang	12	34,2%
4	49,77 – 62,26	Rendah	8	22,8%
5	Kurang dari 49,77	Sangat Rendah	3	8,5%
Jumlah			35	100 %

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 3. Diagram Faktor Intrinsik

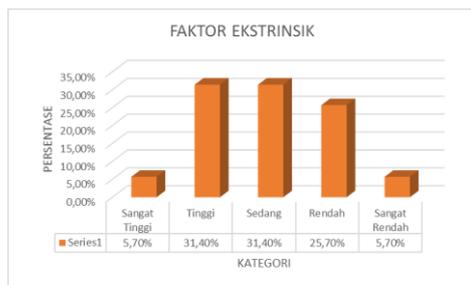
Dari data tersebut tampak sebanyak 1 responden (2,8%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 11 responden (31,4%) dengan tingkat kecemasan tinggi, 12 responden (34,2%) dengan tingkat kecemasan sedang, 8 responden (22,8%) mempunyai tingkat kecemasan rendah, dan 3 responden (8,5%) dengan tingkat kecemasan sangat rendah. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 68,51 tingkat kecemasan wasit bola basket saat memimpin pertandingan berdasarkan faktor intrinsik dalam kategori “sedang”.

b. Faktor Ekstrinsik

Faktor ekstrinsik tingkat kecemasan wasit diukur dengan angket yang berjumlah 9 butir soal. Lalu didapatkan data analisis statistik yang kemudian diolah dan disajikan ke dalam tabel seperti berikut:

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
1	Lebih dari 38,09	Sangat Tinggi	2	5,7%
2	31,59 – 38,09	Tinggi	11	31,4%
3	25,08 – 31,59	Sedang	11	31,4%
4	18,58 – 25,09	Rendah	9	25,7%
5	Kurang dari 18,58	Sangat Rendah	2	5,7%
Jumlah			35	100 %

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 4. Diagram Faktor Ekstrinsik

Berdasarkan diagram di atas, tampak sebanyak 2 responden (5,7%) mempunyai tingkat kecemasan sangat tinggi, 11 responden (31,4%) mempunyai tingkat kecemasan tinggi, 11 responden (31,4%) dengan tingkat kecemasan sedang, 9 responden (25,7%) dengan tingkat kecemasan rendah, dan 2 responden (5,7%) yang mempunyai tingkat kecemasan sangat rendah. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 28,34, tingkat kecemasan wasit bola basket saat memimpin pertandingan berada dalam kategori “sedang”.

BAB 3

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pada wasit bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta saat memimpin pertandingan yang tergabung dalam Paguyuban Wasit Perbasi DIY. Kecemasan adalah keadaan perasaan yang negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was, dan disertai dengan sistem kebutuhan. Kecemasan adalah fungsi ego untuk memperingatkan individu tentang kemungkinan datangnya suatu bahaya sehingga dapat disiapkan reaksi adaptif yang sesuai. Rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme yang melindungi ego karena kecemasan memberi sinyal kepada kita bahwa ada bahaya dan jika tidak dilakukan tindakan yang tepat maka bahaya itu akan meningkat sampai ego dikalahkan. Kecemasan seringkali dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain adanya tingkat aspirasi yang tinggi, perasaan diperhatikan oleh orang lain, antisipasi dari ketakutan dan kegagalan, keadaan *stress* berat dengan gejala fisik yang berat pula, dan lain-lain.

Subjek penelitian mengenai kecemasan ini adalah wasit bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta yang

tergabung dalam Paguyuban Wasit Perbasi DIY saat memimpin pertandingan. Sampel yang digunakan adalah sebanyak 35 wasit berlisensi yang terbagi menjadi beberapa jenis lisensi. Terdapat 1 orang dengan lisensi FIBA, 5 orang dengan lisensi A, 12 orang dengan lisensi B1, 3 orang dengan lisensi B2 dan sebanyak 14 orang dengan lisensi C. Seluruh wasit yang terdapat dalam penelitian ini merupakan wasit yang resmi mendapatkan lisensi perwasitan setelah mereka mengikuti penataran wasit yang diselenggarakan. Level penatarannya pun beragam, baik itu level nasional hingga level internasional. Berdasarkan Kurikulum Penataran Wasit yang peneliti dapatkan dan jadikan acuan, terdapat beberapa peraturan yang wajib dipenuhi oleh para wasit ketika mereka ingin menaikan level lisensi yang mereka punya. Tes nya pun tidak bisa dikatakan mudah. Mereka akan melakukan tes teori dan fisik yang hal tersebut tentu akan membutuhkan kondisi fisik dan mental yang baik. Selain itu wasit tersebut dituntut untuk bisa membagi konsentrasi dengan baik sebab selain mereka harus melakukan aktivitas fisik, para wasit juga dituntut untuk bisa tetap berkonsentrasi dan fokus untuk dapat memberikan keputusan yang baik dalam setiap pertandingan.

Maka dari itu, penelitian ini dirasa perlu untuk dilakukan mengingat semua orang yang akan menghadapi pertandingan seringkali mengalami perasaan gugup dan cemas dalam penampilannya, tidak terkecuali dengan wasit. Seorang wasit yang merasakan kecemasan sebelum memimpin pertandingan seringkali merasa ketakutan, ragu-ragu untuk memutuskan, berpikiran negatif, dan lain-lain. Keadaan ini akan mempengaruhi penampilannya saat memimpin pertandingan dan menjadi tidak maksimal.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian berupa angket. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dengan perhitungan menggunakan persentase yang berdasarkan dari hasil analisis keseluruhan faktor kecemasan, faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Hasil analisis data keseluruhan penelitian dari faktor kecemasan menunjukkan bahwa tingkat kecemasan wasit bola basket saat

memimpin pertandingan di Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori “rendah” sebesar 34,2% (12 wasit), “tinggi” sebesar 31,4% (11 wasit), “sedang” sebesar 28,5% (10 wasit), dan “sangat tinggi” juga “sangat rendah” sebesar 2,8% (1 wasit) masing-masing. Hasil analisis rata-rata data di atas menunjukkan kategori “sedang” yakni 100,49. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada wasit masih cukup merasa cemas ketika akan memimpin pertandingan. Kemungkinan kecemasan akan dapat meningkat ketika wasit akan memimpin pertandingan pada level yang lebih tinggi.

Kecemasan akan mempengaruhi wasit bola basket, salah satunya adalah faktor intrinsik. Hasil analisis data dari penelitian tingkat kecemasan berupa faktor intrinsik yang dilakukan dalam penelitian ini didapat yaitu kategori “sedang” sebesar 34,2% (12 wasit), “tinggi” sebesar 31,4% (11 wasit), “rendah” sebesar 22,8% (8 wasit), “sangat rendah” sebesar 8,5% (3 wasit), dan “sangat tinggi” sebesar 2,8% (1 wasit). Hasil analisis rata-rata data di atas menunjukkan kategori sedang 68,51.

Kecemasan yang dapat mempengaruhi kinerja wasit selanjutnya adalah faktor ekstrinsik. Hasil analisis datanya yaitu pada kategori “tinggi” dan “sedang” sebesar 31,4% (masing-masing 11 wasit), “rendah” sebesar 25,7% (9 wasit), dan kategori “sangat tinggi” dan “sangat rendah” masing-masing dengan jumlah 2 wasit sebesar 5,7%. Dengan rata-rata sebesar 28,34 berada dalam kategori “sedang”.

Dengan begitu, berdasarkan kesimpulan dari hasil data yang dirata-rata tingkat kecemasan wasit bola basket saat memimpin pertandingan di Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik berada pada kategori “sedang”. Ini menunjukkan bahwa terdapat sebagian wasit bola basket yang mengalami kecemasan yang dapat mempengaruhi performa wasit tersebut. Wasit yang tidak bisa mengendalikan rasa cemas yang dirasakan saat memimpin pertandingan, akan kesulitan untuk mengambil keputusan karena tekanan yang dirasakan tidak dapat diatasi dengan baik, sehingga hal tersebut dapat mengganggu kinerja wasit saat memimpin pertandingan.

Hal ini sesuai dengan pendapat Gunarsa (2008) bahwa kecemasan berpengaruh terhadap keputusan wasit yang cenderung tergesa-gesa dan tidak seharusnya dilakukan.

Seperti yang telah diuraikan bahwa kecemasan merupakan pengalaman subjektif yang tidak menyenangkan dan keadaan emosi yang ditandai dengan adanya gejala beban psikologis berupa ketegangan, ketakutan, *stress*, perasaan tertekan, kegelisahan, kekhawatiran, frustrasi, dan konflik batin yang tidak dimengerti penyebabnya baik nyata maupun hanya imajinasi. Hal tersebut dapat muncul pada diri seorang wasit saat memimpin sebuah pertandingan bola basket. Semakin banyaknya tekanan, maka akan semakin tinggi pula kecemasan itu muncul. dan hal tersebut dapat pula mempengaruhi objektivitas wasit ketika memimpin pertandingan.

Akan tetapi kecemasan yang dirasakan tidak selalu merugikan, karena pada dasarnya rasa cemas berfungsi sebagai mekanisme kontrol terhadap diri untuk tetap waspada terhadap apa yang akan terjadi. Namun jika tingkat kecemasan yang dirasakan sudah tidak bisa dikontrol sehingga mengganggu aktivitas tubuh, maka hal itu jelas akan sangat mengganggu.

Berdasarkan hasil dari dua faktor yang diteliti, faktor ekstrinsik berpengaruh cukup besar untuk menjadi faktor penyebab terjadinya kecemasan yang dirasakan oleh wasit. Hal ini dapat dilihat dari jumlah wasit yang mengalami tingkat kecemasan yang “sedang” dan juga “tinggi” yang paling banyak dan paling tinggi dalam diagram tersebut. Faktor tersebut seperti tekanan yang diberikan oleh penonton, lingkungan pertandingan, atau teriakan dari pelatih yang tidak terima dengan keputusan yang diambil oleh wasit. Hal-hal tersebut dapat meningkatkan kecemasan yang dirasakan oleh wasit.

Tingginya tingkat kecemasan yang dirasakan setiap wasit akan berbeda-beda, salah satunya tergantung seberapa banyak ia telah memimpin pertandingan. Karena semakin banyak waktu yang digunakan wasit untuk memimpin pertandingan, maka akan semakin tenang pula wasit menghadapi berbagai macam tekanan yang

akan timbul. Begitu pula dengan mengambil keputusan. Selain itu, faktor usia juga ternyata dapat mempengaruhi kondisi psikologis wasit tersebut. Peneliti beranggapan bahwa usia bisa juga menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan kecemasan seseorang meningkat. Dengan melihat dari usia responden dan membandingkannya dengan hasil penelitian dari responden yang memiliki rentang usia cukup tinggi, terdapat perbedaan dalam menanggapi pertanyaan yang diberikan oleh peneliti. Sikap yang ditunjukkan ketika wasit dengan usia yang lebih muda saat memimpin sebuah pertandingan nampak masih ada beberapa hal yang bisa menyebabkan peningkatan kecemasan dan hal ini terlihat secara fisik.

Untuk itu, menjadi seorang wasit tidaklah mudah. Dibutuhkan ketenangan dan rasa percaya diri yang tinggi agar setiap keputusan yang akan diambil menjadi keputusan yang tepat sesuai dengan kondisi yang terjadi di lapangan.

Ada beberapa cara untuk mengurangi kecemasan yang dialami oleh wasit saat memimpin pertandingan seperti melakukan olah pernafasan, fokus pada pertandingan yang akan dipimpin, *self talk*, dan saling berbagi pengalaman dengan sesama wasit. Untuk beberapa orang yang memiliki kebiasaan-kebiasaan yang harus dilakukan sebelum mulai memimpin pertandingan, penting untuk dilakukan ritual-ritual kecil yang harapannya akan dapat membuat wasit tersebut merasa percaya diri untuk dapat memimpin pertandingan dengan baik. Hal seperti itu dipercaya beberapa orang dapat membawa ketenangan dan melepaskan beban, gelisah dan hal negatif lainnya yang nantinya dapat mengganggu psikis wasit yang bersangkutan. Untuk itu penting bagi wasit untuk mengenali dirinya dan kebiasaan yang bisa membantu melepas ketegangan dan memberi energi positif untuk dapat memimpin pertandingan dengan baik. dan hal tersebut dilakukan dengan harapan akan mengurangi tingkat kecemasan yang dialami wasit bola basket.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa: (1) tingkat kecemasan wasit bola basket saat memimpin pertandingan di Daerah Istimewa Yogyakarta berada pada kategori sedang, (2) faktor intrinsik yang mempengaruhi kecemasan berada pada kategori “sedang”, dan (3) faktor ekstrinsik yang juga menjadi pengaruh dalam kecemasan yang timbul pada diri seorang wasit berada pada kategori “sedang”. Simpulan dari hasil data yang dirata-rata tingkat kecemasan yang dari kedua faktor tersebut yakni faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik berada pada kategori “sedang”.

Saran

Ada beberapa hal yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi mengenai tingkat kecemasan wasit bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta saat memimpin pertandingan.
2. Agar melakukan penelitian tentang tingkat kecemasan wasit bola basket di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan metode lain.
3. Agar mencari faktor lain yang bisa dijadikan acuan penilaian untuk dapat hasil yang lebih maksimal untuk menentukan seberapa besar tingkat kecemasan yang dirasakan oleh wasit.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). *Permainan Bola Basket*. Solo: Era Intermedia.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- _____. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Revisi 2010*. Yogyakarta: PT Rineka Cipta.
- Atkinson, R.L, dkk. (1983). *Pengantar psikologi*. Cetakan ke-8. Jakarta: Erlangga.

- Berry, Ruth. (2001). *Seri Siapa Dia? Freud*. Penerjemah: Frans Kowa, Jakarta: Erlangga
- FIBA. (2014). *Official Basketball Rule*. Barcelona: FIBA Central Board.
- Freud, Sigmund. 2002. *Psikoanalisis*. Penerjemah: Ira Puspitarini. Yogyakarta
- Gunarsa, S. D. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. Gunung Mulia.
- _____. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadi, S. (1991). *Analisis Butir untuk Instrumen*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Kuswara, E. (1991). *Teori-teori Kepribadian*. Bandung: PT. Eresco.
- . (2014). *Konstitusi dan Peraturan KONI*. Komite Olahraga Nasional Indonesia
- Muhadjirin, B. (2011). *Tingkat Kecemasan Wasit Sepak Bola di Kota Yogyakarta Saat Memimpin Pertandingan*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurdianyah, A. (2008). *Tingkat Kecemasan Pehoki Peserta Kejuaraan Hockey Tahun 2007 di Jakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurjayadi, A. (2016). *Tingkat Kecemasan Siswa Kelas VI SD Negeri 3 Pengasih Terhadap Pembelajaran Kayang dalam Senam Lantai Tahun Pembelajaran 2015/2016*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- PERBASI. (2012). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia.
- _____. (2012). *Kurikulum Nasional Penataran Wasit*. Yogyakarta.
- Sugiyono. (2006). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2007). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2011). *Metode penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan Bola Basket*. Yogyakarta: FIK UNY.