

STRES DAN PENGARUHNYA DALAM RENANG

Oleh:

Agus Supriyanto

Dosen Pendidikan Kepelatihan FIK UNY

ABSTRAK

Stres merupakan gejala psikologis yang pernah dialami oleh semua manusia dalam kehidupan maupun dalam olahraga. Hal-hal yang dapat menimbulkan stres antara lain rasa lapar, haus, takut, kebutuhan akan teman, tantangan, kegagalan dalam perlombaan, tuntutan pekerjaan, tuntutan masyarakat, tuntutan keluarga, dan lain-lain. stres tidak selalu mengandung pengertian yang negatif, karena dampak stres ada yang positif dan ada juga yang negatif.

Stres dalam olahraga pada level tertentu diperlukan untuk mendapatkan performa maksimum, memperoleh keuntungan dari kewaspadaan dan aktivasi yang akan dibawa, dan mencapai keberhasilan dalam olahraga. Sebaliknya pada level stres yang berlebihan dapat merusak performa dan membahayakan dalam berolahraga. Kemampuan penyesuaian diri terhadap stres ini dapat ditingkatkan dengan latihan secara sistematis untuk mengembangkan prestasi dan menghindari atau menyesuaikan diri terhadap beban-beban yang penuh stres berlebihan.

Dalam olahraga renang ada dua faktor stres yang menghambat, pertama adalah sindrom kelelahan dalam otak dan kelelahan fisik akibat proses latihan yang terlalu berlebihan (*over training*) serta kompetisi yang panjang, sedang faktor yang kedua adalah sistem kekebalan yang tidak efisien. Pengawasan diri perenang dalam keadaan stres sangat penting untuk memahami gangguan stres yang terjadi. Oleh karena itu perlu bagi pelatih untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan gejala-gejala stres, sehingga stres atau gangguan tersebut tidak akan menjadi gejala yang negatif dalam perkembangan atlet selanjutnya.

Kata-kata kunci: Stres, pengaruh, renang

Stres merupakan gejala psikologis yang pernah dialami oleh semua manusia. Banyak hal dapat menimbulkan stres, mulai dari hal-hal yang kecil sampai dengan masalah yang kompleks. Sebagian orang mampu mengatasi stres dengan baik, dapat lebih berprestasi dalam perlombaan dan memenangkan suatu perlombaan, namun tidak sedikit yang mengalami stres berkepanjangan, prestasi menurun, putus asa dan akhirnya menganggap hidup tidak ada artinya. Padahal dalam kehidupan maupun dalam olahraga stres merupakan suatu hal yang harus dihadapi. Beberapa hal juga dapat menimbulkan stres antara lain: rasa lapar, haus, takut, kebutuhan akan teman, tantangan, kegagalan dalam perlombaan, tuntutan pekerjaan, tuntutan masyarakat, tuntutan keluarga. Bahkan sepanjang tidak berlebihan stres sebetulnya diperlukan untuk mendorong kemajuan. Tanpa stres mungkin orang tidak dapat maju dalam hidup, berolahraga, berkarier maupun belajar. Persoalannya tidak semua orang mampu dan tahan menghadapi stres. Istilah stres sendiri lebih sering dikaitkan dengan hal-hal yang negatif, padahal sebenarnya stres tidak selalu mengandung pengertian yang negatif, karena dampak stres ada yang positif dan ada juga yang negatif.

Parry et.al dalam Wakefield (2003: 24) megemukakan ada 2 faktor stres yang menghambat dalam olahraga renang, faktor pertama adalah sindrom kelelahan dalam otak dan kelelahan fisik akibat proses latihan yang terlalu berlebihan (*over training*) dan kompetisi yang panjang. Faktor yang kedua adalah sistem kekebalan yang tidak efisien yaitu penurunan ketersediaan *glutamine* yang mengakibatkan produksi sel menurun dan mengakibatkan pertahanan yang lemah terhadap bakteri dan virus. Sedangkan faktor stres yang mendukung adalah

meningkatnya daya saing yang tinggi dalam diri untuk meningkatkan kinerja dalam setiap perlombaan.

PENGERTIAN STRES

Stres menurut Lazarus dan Folkman, (dalam Wiria, 2000: 54) adalah suatu kondisi internal yang disebabkan oleh kebutuhan-kebutuhan fisik di dalam tubuh (kondisi sakit, kelelahan, suhu yang sangat tinggi dan sejenisnya) atau di sebabkan oleh faktor lingkungan dan situasi sosial yang dianggap memiliki potensi yang membahayakan dan tidak terkontrol. Di satu sisi stres dapat menyebabkan sejumlah respons fisik namun di sisi lain dapat pula menimbulkan respons-respons psikologis seperti kecemasan, keputusasaan, depresi, cepat menjadi marah, dan perasaan umum yang tidak mampu menanggulangi keadaan yang ditimbulkan oleh keadaan stres tersebut (Morgan et.al, dalam Wiria, 2000: 45).

Ahli lain (Atwater, 1993: 16) mendefinisikan stres adalah suatu tuntutan bagi individu untuk menyesuaikan diri terhadap suatu hal, dapat berupa penyesuaian fisik maupun psikologis. Untuk itu tercapai atau tidaknya suatu tuntutan dapat menimbulkan stres, tergantung pada bagaimana individu mempersepsi tuntutan tersebut sebagai ancaman atau sebaliknya. Dapat pula terjadi bahwa situasi atau yang di persepsi sebagai ancaman yang bersifat nyata atau bersifat tidak nyata.

Stres dapat terjadi pada berbagai bidang kehidupan, seperti dalam pendidikan, pekerjaan, dalam hubungan sosial individu dengan orang-orang di sekitarnya maupun dalam dunia olahraga. Sumber stres dapat berasal dari diri individu sendiri, lawan tanding dalam perlombaan, tempat dan sarana perlombaan, dari keluarga maupun dari masyarakat. Dalam perkembangan pemahaman tentang stres,

Ivanichevich (dalam Wiria, 2000: 35) mengemukakan bahwa stres merupakan respons adaptif yang dipengaruhi perbedaan individu yaitu konsekuensi lingkungan, situasi yang menimbulkan tuntutan fisik dan psikologis yang berlebihan pada seseorang.

Selanjutnya Lazarus (dalam Wiria, 2000: 42) mengemukakan bahwa stres tidak dapat dilihat sebagai ketidak-seimbangan persepsi antara tuntutan objektif dan kemampuan merespons. Dengan kata lain stres sebagai ketidakseimbangan antara tuntutan yang diterima dan persepsi kemampuan untuk merespons. Sedangkan Widayatun (1999: 21) mengemukakan stres adalah kemampuan diri dan penyesuaian diri (S) yang memerlukan respons (R). Stres itu istilah populer dari adanya ketegangan dalam perilaku dan bentuk perasaan yang bergejolak, menekan-nekan berupa ketegangan. Allen (dalam Wiria, 2000: 31) mengemukakan bahwa stres adalah masalah besar dalam lingkungan hidup manusia, yaitu 75% dari penyakit tubuh disebabkan atau berhubungan dengan stres. Stres dapat menyebabkan banyak hal dalam diri individu, seperti rasa tidak bahagia, ketidakmampuan dan rasa tidak puas. Dari beberapa pendapat diatas dapat dikemukakan bahwa stres adalah tekanan suatu suatu yang terasa menekan dari dalam diri seseorang yang disebabkan oleh banyak faktor, dapat berupa masalah keterbatasan fisiologis, anatomis dan psikologis.

RESPONS DAN TIPE STRES

Dalam berolahraga seseorang secara konstan akan bereaksi dengan kondisi stres, apabila respons stresnya tidak sesuai dengan kebutuhan situasinya, maka yang terjadi adalah kegagalan dalam mengatasi stres. Lama kuatnya respons stres ini tergantung dari kondisi fisik dan mental dari orang yang bersangkutan. Latif (1999: 26)

menyatakan respons stres ditandai oleh adanya reaksi perubahan internal dalam diri seseorang berupa: (1) peningkatan produksi adrenalin, (2) ketegangan pada otot, (3) pengaruh pasokan aliran darah ke tangan atau ke kaki, (4) nafas makin cepat, (5) peningkatan metabolisme tubuh. Dari semua perubahan pada tubuh tersebut, ternyata juga menimbulkan terjadinya kesiagaan mental berupa: (1) aktivitas otak meningkat, (2) peningkatan penilaian pada jangka pendek, (3) percepatan dalam pengambilan keputusan, (4) peningkatan kekuatan ingatan, dan (5) fokus perhatian yang bertambah. Sedangkan Quick (dalam Wiria, 2000: 51) berpendapat bahwa stres dapat berdampak negatif, tetapi juga dapat berdampak positif, sehingga terdapat dua jenis stimulus stres berkaitan dengan dampaknya terhadap individu yaitu: (1). *Eustres*, merupakan respons yang sehat, positif dan bersifat membangun. Respons ini akan berdampak pada kesejahteraan individu dan berkaitan dengan pertumbuhan, fleksibilitas, kemampuan adaptasi dan tingkat unjuk kerja yang tinggi. (2). *Distres*, merupakan respons yang tidak sehat, negatif dan bersifat merusak atau destruktif. Respons ini menimbulkan dampak yang merugikan bagi individu dalam aktivitasnya.

Selye (dalam Wiria, 2000: 56) mendefinisikan respons tubuh terhadap kondisi stres sebagai sindroma adaptasi secara umum (*General Adaptation Syndrom*) yang terdiri dari 3 tingkat atau bagian yaitu: (1). Reaksi waspada (*alarm reaction*) terhadap keadaan berbahaya. Reaksi ini adalah respons cepat dari tubuh dengan cara sistem saraf simpatik mempersiapkan individu untuk mengatasi penyebab stres yang terjadi. (2). Tahap pertahanan diri (*stage of resistance*). Jika penyebab stres terus ada, akan terjadi efek perlawanan tubuh terhadap berlanjutnya keberadaan stres, walaupun

perlawanan pada stres ini mendapat penghalang. Dalam keadaan ini respons hormon tertentu dari tubuh adalah pertahanan terpenting dalam melawan efek dari stres, terutama respons-respons hormonal yang dikenal sebagai *adrenocorticotropic* (ACTH). Hormon *adrenocorticotropic* dilepaskan ke dalam saluran peredaran darah melalui sel-sel tertentu di dalam kelenjar di bawah otak. Tekanan ACTH ini dikontrol oleh hormon lain sejenis unsur kimiawi penunjang. *Corticotropin* sebagai faktor pelepasan yang di buat oleh sel-sel tertentu di struktur otak dalam *Hypothalamus*. Faktor pelepasan *Corticotropin* bergerak dari *hypothalamus* ke kelenjar di bawah otak melalui sistem khusus dari pergerakan darah. Dengan demikian Pergerakan ACTH di dalam darah menyebabkan naiknya tekanan darah dalam tubuh sehingga jantung berdebar semakin cepat dan tangan berkeringat. (3). Tahap kelelahan (*stage of exhaustion*), bagian akhir dari sindrom umum adalah kelelahan, di mana kapasitas tubuh untuk merespons keduanya sesuai yang dijelaskan diatas terus menerus secara serius terhadap penyebab stres, dapat mengakibatkan tubuh menjadi rentan terhadap penyakit.

TOLERANSI TERHADAP STRES

Toleransi terhadap stres dapat diartikan sebagai tingkat dan waktu stres yang dapat ditoleransi tanpa menjadi irasional dan disintegrasi. Toleransi terhadap tanda-tanda stres biasanya berasal dari pengalaman dan keahlian pada aktivitas tertentu. Dengan cara yang sama, banyak atlet yang berlomba dengan tekanan yang besar, seperti saat berlomba dengan lawan yang sama kuatnya, atlet belajar untuk tampil prima di bawah tekanan karena memiliki tekanan yang banyak dan juga menuntut banyak keahlian. Dengan kata lain, mengalami stres

yang berulang-ulang membuat atlet menjadi kebal, dan kondisi seperti ini sangat diperlukan dalam lingkungan yang bersifat kompetitif.

Toleransi terhadap stres adalah hasil dari pembatasan motif individu atau pencapaian tujuan yang seringkali timbul karena usahanya atau keinginannya dihalangi dan belum berhasil dicapai seperti pada saat atlet berusaha memenangkan suatu perlombaan. Stres dapat juga timbul karena tidak mencapai tujuan yang diinginkan. Stres secara mendalam berhubungan dengan masing-masing individu dan bervariasi di dalamnya. Ada beberapa kondisi yang dapat membuat stres berada pada suatu waktu, misal semakin padatnya jadwal kompetisi yang harus diikuti, semakin jelas stres yang timbul yang dialami setiap berlomba. Tingkatan stres tertentu membentuk individu menuju proses kedewasaan dan kematangan dalam menghadapi suatu perlombaan. Gangguan sosial juga menjadi penyebab timbulnya stres sebagai contoh pengaruh penonton, apabila seseorang menang, yang lainnya harus kalah, kegagalan tersebut kadangkala menjadi stres ketika penonton ikut memberikan komentar yang negatif terhadap kegagalan atlet dalam berlomba.

Weis dalam (Atwater, 1993: 17) mengemukakan bahwa kepercayaan seseorang dapat membantu menghindari kecenderungan stres, yaitu dengan mengurangi pengalaman emosi stres secara nyata. Sedangkan keyakinan diri seseorang yang berlebihan terhadap kemampuannya dalam perlombaan, dapat menjadi halangan dalam menghadapi suatu hambatan pada taraf tertentu dengan baik. Perasaan bersalah pada atlet juga menyebabkan rusaknya kesenangan atau kebutuhan dalam mengekspresikan diri. Stres seringkali menghasilkan perasaan marah dan kebiasaan agresif. Semakin rendah toleransi

seseorang terhadap stres, semakin besar keinginan untuk menjadi agresif (Wiria, 2000: 62).

SUMBER DAN PENYEBAB STRES

Seperti sudah dikemukakan sebelumnya bahwa stres dapat bersumber dari dalam individu, maupun dari luar individu. Sumber stres dari dalam individu dapat berupa: (1) Atlet sangat mengandalkan kemampuan teknisnya, apabila atlet hanya mengandalkan kemampuan teknisnya akan mengalami kesulitan sewaktu menghadapi situasi perlombaan yang kurang menguntungkan, misalnya menghadapi lawan yang ulet dan cermat. (2) Atlet merasa bermain baik sekali atau sebaliknya, apabila dalam diri atlet ada perasaan seperti ini akan memberikan beban mental pada dirinya. (3) Adanya pikiran negatif karena dicemooh atau dimarahi, apabila ada perasaan seperti ini akan ada perasaan yang menekan dan menimbulkan frustrasi yang mengganggu penampilannya. (4) Adanya pikiran puas diri, apabila hal ini tertanam dalam diri atlet akan menimbulkan benih-benih ketegangan dalam dirinya yang menyebabkan dirinya dituntut untuk mewujudkan sesuatu yang mungkin berada diluar kemampuannya sehingga secara tidak disadari akan menggagu penampilannya. Sedangkan sumber ketegangan dari luar dapat berupa: (1) Rangsangan yang membingungkan, hal ini biasanya disebabkan oleh komentar para *officials* yang merasa berkompeten, baik atas koreksi, strategi atau taktik yang harus dilakukan maupun petunjuk yang lain kepada atlet. (2) Pengaruh massa atau penonton, hal ini dapat berpengaruh positif maupun berpengaruh negatif, misalnya berupa cemoohan terhadap atlet atau suatu bentuk motivasi yang dapat membangkitkan semangat atau rasa percaya diri. Petri (1980: 18) mengemukakan bahwa adanya penonton (*audience*) dapat berpengaruh positif atau negatif. Apabila

atlet yakin akan hasilnya, maka adanya penonton (*audience*) akan berpengaruh positif, tetapi apabila atlet tidak yakin akan hasil yang akan di capai maka akan berpengaruh negatif. (3) Saingan yang bukanandingannya, apabila hal ini dialami atlet, maka dalam hati kecilnya akan timbul pengakuan akan ketidakmampuannya untuk menang. (4) Kehadiran atau ketidakhadiran pelatih, hal ini dapat berpengaruh positif maupun negatif. Apabila atlet mempunyai hubungan personal yang baik dengan pelatih maka kehadiran pelatih akan berpengaruh positif, tetapi apabila atlet mempunyai hubungan personal yang tidak baik dengan pelatihnya maka kehadiran pelatih dapat berpengaruh negatif. (5) Kondisi keadaan lapangan tempat berlomba, cuaca saat berlomba yang belum terbiasa dihadapi juga dapat berpengaruh negatif terhadap penampilan atlet.

Situasi stres memang merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari sesuatu yang sifatnya kompetitif, termasuk dalam hal aktivitas olahraga prestasi. Stres akan selalu terjadi pada individu apabila sesuatu yang diharapkan mendapatkan tantangan, sehingga kemungkinan tidak tercapainya harapan tersebut menghantui pikirannya. Stres adalah suatu ketegangan emosional, yang akhirnya mempengaruhi terhadap proses fisiologis.

Stanlan dalam Sudibyo (1993: 108) yang ditulis dalam bukunya mengemukakan *Competitive stress* yang timbul dalam perlombaan merupakan reaksi emosional yang negatif, apabila rasa harga dirinya merasa terancam. Hal seperti ini terjadi apabila atlet menganggap perlombaan sebagai tantangan yang berat untuk mendapat sukses, mengingat kemampuan penampilannya dan dalam keadaan seperti ini atlet lebih memikirkan akibat dari kealahannya.

Stres dalam olahraga pada level tertentu diperlukan untuk mendapatkan performa maksimum untuk memperoleh keuntungan dari kewaspadaan dan aktivasi yang akan dibawa untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Namun, dalam level stres yang berlebihan dapat merusak performa dan membahayakan dalam berolahraga. Level yang berlebihan ini terjadi dalam keadaan-keadaan berikut: (1) Apa yang dilakukan dalam berolahraga di luar dari kemampuan yang dimiliki, (2) Terlalu banyak hal yang diminta dalam jarak waktu yang terlalu sempit, (3) Adanya hambatan yang tidak perlu pada saat menyelesaikan sesuatu yang penting dalam mencapai tujuan. Efek negatif dari stres adalah: (1) Mempengaruhi jalur pertimbangan dan kontrol yang baik dalam diri seseorang, (2) Mengakibatkan kompetisi dipandang sebagai ancaman, bukan tantangan, (3) Merusak kerangka berfikir positif yang diperlukan untuk menjalani kompetisi dengan kualitas yang baik, misalnya meningkatkan pemikiran negatif, merusak kepercayaan diri, memperlemah perhatian, mengacaukan alur pikiran, (4) Menghabiskan energi psikis, misalnya timbulnya rasa kekhawatiran yang berkepanjangan.

Stres dapat juga berhubungan dengan pasokan *adrenaline* dalam tubuh, misalnya ketika berada dalam suasana kompetitif. Pasokan adrenalin ini dapat mempunyai efek positif maupun negatif dalam tubuh, efek positifnya adalah: (1) Adrenalin dapat mengakibatkan kebangkitan secara fisiologis terhadap penampilan atlet, (2) Menyebabkan kewaspadaan, (3) Mempersiapkan tubuh untuk melakukan aktivitas secara eksplosif. Sedangkan efek negatifnya adalah: (1) Menghambat pengambilan keputusan, (2) Mengganggu kontrol secara kognitif, dan menjadikan pelaksanaan ketrampilan yang kompleks menjadi sulit.

Dalam olahraga contoh yang paling sesuai adalah menembak, di mana pengendalian *motor* penting, *adrenaline* dapat menjadi faktor negatif. Namun demikian, dalam olahraga seperti lari cepat, renang jarak pendek atau angkat berat, di mana aktivitas eksplosif diperlukan, *adrenaline* dapat bermanfaat dalam membangkitkan performa optimum.

Stres sebagai situasi yang berkembang sejalan dengan berlangsungnya peristiwa-peristiwa keolahragaan tidak dapat dihilangkan. Gejala selama perlombaan menunjukkan tingkat stres kejiwaan yang kuat. Menurut Soedjono dalam Andini (2003: 16) kemampuan penyesuaian diri terhadap stres ini dapat ditingkatkan dengan latihan secara sistematis untuk mengembangkan prestasi dan menghindari atau menyesuaikan diri terhadap beban-beban penuh stres yang berlebihan. Apabila atlet tidak mampu menyesuaikan diri, maka keadaan ini akan mengakibatkan timbulnya ketegangan, sehingga akan mengganggu koordinasi antara otot dan syaraf. Hal itu akan mengakibatkan terganggunya aktivitas berolahraga atau dalam perlombaan.

IDENTIFIKASI STRES YANG MENGHAMBAT DALAM OLAHRAGA RENANG

Pengalaman menunjukkan pada kita bahwa sebagian perenang dapat bertahan lebih kuat dalam menghadapi beban kerja yang lebih berat, dan perenang yang lainnya tidak dapat bertahan dengan beban kerja yang sama. Hal ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Parry et.al dalam Wakefield (2003: 15) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan stres yang menghambat dalam olahraga renang, pertama adalah sindrom kelelahan dalam otak dan kelelahan fisik akibat proses latihan yang terlalu berlebihan (*over training*) dan

kompetisi yang panjang. Faktor yang kedua adalah sistem kekebalan yang tidak efisien yaitu penurunan ketersediaan *glutamine* yang mengakibatkan produksi sel menurun dan rentan terhadap bakteri dan virus.

Pengawasan pada diri setiap perenang dalam keadaan yang disebutkan di atas sangat penting untuk memahami gangguan stres yang terjadi. Pengawasan dapat dimulai dengan: (1) Mengamati perilakunya dengan membandingkan perilaku normalnya sehari-hari, (2) Memeriksa waktu prestasinya pada waktu-waktu tertentu, (3) Dengarkan irama nafas ketika habis latihan *sprint* (kecepatan), (4) Lihatlah pupil matanya, (5) Warna kulitnya, (6) Lihatlah waktu reaksinya ketika latihan *sprint* (kecepatan), (7) Perubahan kepribadiannya, (8) Keengganan masuk ke air ketika memulai awal latihan, (9) Perubahan suasana hati (*mood*), (10) Pengawasan pola tidur, kebiasaan makan dan adanya gejala antusiasme yang rendah dalam belajar di sekolah. Apabila gejala-gejala yang tidak teratur tersebut di atas berjalan selama 3 atau 4 hari dapat dianggap abnormal dan diperlukan penanganan khusus untuk mengatasi gejala stres yang timbul tersebut agar tidak mengganggu prestasinya dalam berenang.

Sehubungan dengan itu semua, jelas bahwa gejala stres akan mempengaruhi aktivitas seseorang apalagi dalam dunia olahraga akan sangat mempengaruhi penampilan dan prestasi atlet dalam mengikuti suatu perlombaan. Olahraga bukanlah semata-mata mengolahraga tetapi kegiatan ini melibatkan pula aspek lain, yaitu aspek psikis. Dalam berolahraga yang terjadi pada dasarnya adalah "*man in movement*", berarti bahwa yang bergerak dalam aktivitas olahraga bukanlah semata-mata bagian-bagian tubuh manusia melainkan merupakan wujud proses psikofisik manusia sebagai satu kebulatan, sebab

sebagaimana diketahui bahwa manusia terdiri dari aspek jiwa dan raga dalam susunan yang unik dan saling mempengaruhi. Oleh karena itu perlu bagi pelatih untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan gejala-gejala stres tersebut dan dapat diterapkan dalam berlatih-melatih atlet, sehingga stres atau gangguan tersebut tidak akan menjadi gejala yang negatif dalam perkembangan atlet selanjutnya.

KESIMPULAN

Stres merupakan gejala psikologis yang pernah dialami oleh semua manusia dalam kehidupan maupun dalam olahraga dan stres merupakan suatu hal yang harus dihadapi. Bahkan stres sepanjang tidak berlebihan sebetulnya diperlukan untuk mendorong kemajuan. Tanpa stres mungkin orang tidak dapat maju dalam hidup, berolahraga, berkarier maupun belajar. Persoalannya tidak semua orang mampu dan tahan menghadapi stres.

Stres adalah tekanan atau sesuatu yang terasa menekan dari dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini timbul karena banyak faktor, sehingga stres tidak selalu mengandung pengertian yang negatif, karena dampak stres ada yang positif dan ada juga yang negatif. Lama kuatnya respons stres ini tergantung dari kondisi fisik dan mental dari orang yang bersangkutan dan pengalaman yang pernah terjadi sebelumnya.

Toleransi terhadap tanda-tanda stres biasanya datang dengan banyaknya pengalaman dan keahlian pada aktivitas tertentu. Dengan cara yang sama, banyak atlet yang berlomba dengan tekanan yang besar, seperti saat berlomba dengan lawan yang sama kuatnya, atlet belajar untuk tampil prima di bawah tekanan. Dengan kata lain, mengalami stres berulang membuatnya menjadi kebal dan ini sangat

penting dalam lingkungan yang bersifat kompetitif. Stres dapat bersumber dari dalam individu, maupun dari luar individu yang semuanya dapat berpengaruh positif maupun negatif terhadap penampilannya.

Dalam olahraga renang ada dua faktor stres yang menghambat, pertama adalah sindrom kelelahan dalam otak dan kelelahan fisik akibat proses latihan yang terlalu berlebihan (*over training*) dan kompetisi yang panjang. Faktor yang kedua adalah sistem kekebalan yang tidak efisien yaitu penurunan ketersediaan *glutamine* yang mengakibatkan produksi sel menurun dan rentan terhadap bakteri dan virus. Pelatih harus mengetahui hal-hal yang berhubungan dengan gejala-gejala stres tersebut dan dapat diterapkan dalam berlatih-melatih atlet, sehingga stres atau gangguan tersebut tidak akan menjadi gejala yang negatif dalam perkembangan atlet selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, D. 2003. Kondisi Stress Atlet Putri LIBAMA Daerah Istimewa Yogyakarta Dalam Pertandingan Saat Mentruasi. *Skripsi*, Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY.
- Atwater, E. 1993. *Psychology of Adjustment*. Second Edition Prentice-Hal, Inc, Englewood Cliffs, New Jersey.
- Gunarsa, S. 1996. *Psikologi Olahraga, Teori dan Praktek*. Jakarta : BPK Gunung Mulia.
- Latif. 1999. Mengelola Stres, *Makalah Penataran Pelatih Bola Voly Tingkat Nasional* PP. PBVSI. Yogyakarta.
- Marcelino, W. 2000. Hubungan Stres dan Pysical Self Efficacy Dengan Prestasi Olahraga di bidang Atletik. Fakultas Psikologi. *Tesis*, Jakarta: Program Pascasarjana, UI.
- Petri, H. L. 1980. *Motivation: Theory and Research*. California: Adsworth Publishing Company.
- Setyobroto, S. 1993. *Psikologi Kepelatihan*. Jakarta: CV. Jaya Sakti.
- Wakefield, B. 2003. Stress and Its Relationship to Swimming. [Http://www.SwimmingCoach.Org/articles/9712/article4.htm](http://www.SwimmingCoach.Org/articles/9712/article4.htm).
- Widayatun. 1999. *Ilmu Perilaku*. M. A. 104. Jakarta : CV Lafo Medika.