

## OLAHRAGA SEBAGAI ALTERNATIF UNTUK MENGHINDARKAN FRUSTASI REMAJA

Oleh

Djoko Pekik Irianto

### Abstrak

*Delinquency* adalah tindak kriminal yang banyak dilakukan oleh remaja. Pada umumnya *delinquency* tersebut merupakan produk dari konstitusi defektif mental dan emosi (Kartini Karkono, 1986: 149). Defektifnya (rusaknya) mental remaja ini sebagai proses kondisionering oleh lingkungan yang buruk.

Dewasa ini, faktor penyebab timbulnya *Delinquency* yang menonjol adalah kurang selektifnya pemilihan aktivitas untuk pengisian waktu luang bagi remaja sehingga timbul ketidakseimbangan mental yang berakibat terjadinya frustrasi.

Tulisan ini berusaha memberikan alternatif yang baik dalam memilih aktivitas untuk pengisian waktu luang bagi remaja, dalam usaha menghindari frustrasi yang sering terjadi dalam kehidupannya. Hal ini mungkin bermanfaat bagi orang tua, guru, pembina, pelatih atau anggota masyarakat yang lain untuk membimbing remaja, terutama dalam masa pertumbuhan dan perkembangannya.

### Pendahuluan

#### *Latar Belakang Masalah*

Masa remaja disebut sebagai masa penghubung atau masa peralihan masa kanak-kanak ke masa dewasa. Pada periode ini, terjadi perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi rohaniah dan jasmaniah, terutama fungsi seksual, sehingga sering terjadi kegoncangan dalam jiwanya yang tampak dalam perilakunya, seperti sedih, murung, mengurung diri dalam kamar, dan lain-lain. Hal yang sangat menonjol pada masa ini adalah kesadaran yang mendalam mengenai dirinya sendiri. Dengan kesadaran tersebut mereka berusaha menemukan jalan hidupnya dan mulai mencari nilai-nilai tertentu, seperti: kebaikan, keluhuran, kebijaksanaan, keindahan, dan sebagainya.

Di dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya, remaja umumnya mengalami satu bentuk krisis, yaitu berupa hilangnya keseimbangan jasmani dan rohani. Kadang-kadang keharmonisan fungsi motorik juga terganggu sehingga mengakibatkan penampilannya tampak kaku, canggung, tidak

sopan, dan lain-lain (Kartini Kartono, 1986: 149).

Pada masa tersebut juga muncul gejala *heliogene acceleratie* (akselerasi heliogen), yaitu proses percepatan tumbuh yang disebabkan oleh pengaruh cahaya matahari sebab remaja banyak berada di alam terbuka dengan berbagai kegiatan olahraga, seperti berenang, berjalan-jalan, jogging, berdarwisata, *crosscountry*, bersepeda, dan sebagainya.

Menurut beberapa orang medici, percepatan tumbuhnya jasmaniah tersebut menyebabkan sedikit melemahnya fungsi rohaniyah. Peristiwa ini disebut sebagai *astheni fungsional*.

Gejala lain yang timbul pada masa remaja adalah berkembangnya tenaga fisik yang melimpah-limpah; Herbert Spencer menamakannya *surplus energi* atau tenaga lebih. Kelebihan tenaga ini perlu disalurkan melalui aktivitas tertentu yang bermanfaat.

Pemilihan aktivitas untuk remaja perlu mendapat perhatian khusus sebab aktivitas yang kurang tepat akan merugikan diri sendiri, masyarakat, dan lingkungan lainnya yang menjurus kepada tindak kriminal.

Tindak kriminal ini banyak dilakukan oleh pemuda-pemuda tanggung atau remaja. Tingkah laku kriminal tersebut merupakan mekanisme kompensatoris yang dirasakan sebagai kebutuhan untuk penuntutan pengakuan ego-nya, juga sebagai kompensasi pembalasan dari rasa inferior/minder.

Kriminalitas remaja pada umumnya merupakan kegagalan dari sistem pengontrolan diri terhadap aksi-aksi instingtif, juga merupakan penampilan ketidakpuasan seseorang dalam mengendalikan emosi-emosi primitif untuk disalurkan kepada perbuatan yang bermanfaat.

### **Perumusan Masalah**

Olahraga yang manakah yang mampu menghindarkan frustrasi di kalangan remaja?

### **Pembahasan**

#### **Beberapa Bentuk Kriminalitas Remaja**

Kriminalitas sebagai salah satu perwujudan terjadinya frustrasi yang merupakan kegagalan dalam pengontrolan diri. Beberapa bentuk tindak kriminal menurut Kartini Kartono (1986: 25), sangat berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut:

**Keinginan untuk menguasai;** hal ini disebabkan keinginan remaja untuk memiliki sesuatu seperti halnya orang dewasa yang telah mampu. Di satu pihak, remaja belum mampu memperoleh penghasilan; di lain pihak, keinginan untuk memiliki/menguasai sesuatu sangat besar, misalnya: berpakaian bagus, bermobil mewah, pesta, dan lain-lain. Pemenuhan kebutuhan tersebut dilakukan dengan jalan pintas, seperti mencuri, menjambret, menodong, merampok, dan sebagainya.

**Pola hidup konsumtif dan pemanjaan diri;** kriminalitas dalam bentuk pencurian sering dilakukan remaja putri/gadis. Pada umumnya, aktivitas tersebut distimulir oleh nafsu *jajan (snoep zucht)*, ingin makan enak, melihat bioskop, berhias dengan peralatan yang serba indah, alat *make up*, dan pakaian yang mahal. Juga karena dorongan nafsu konsumtif yang tinggi, piknik, berfoya-foya, dansa. Pembiasaan diri dengan hidup konsumtif dan pemanjaan diri hampir selalu menjerumuskan anak-anak gadis pada tingkah laku kriminal dan *immoral*.

**Gangguan kejiwaan;** gangguan kejiwaan ini merupakan *defect mental*, *subnormalitas*, *juvenile psychose*, *psikhoneurosa*, dan *abnormalitas mental*. Bentuk lain gangguan kejiwaan ini adalah ketidakmampuan adaptasi psikologis (*maladjustment*), kondisi mental yang tidak efisien, instabilitas akibat konflik-konflik kronis yang tidak bisa terselesaikan. Konflik-konflik batin dan ketegangan emosional yang tidak bisa disalurkan akan meletus dan berkembang dalam bentuk reaksi balas dendam serta reaksi kompensatoris lainnya, seperti kejahatan seksual, perkosaan dengan pembunuhan, dan lain-lain.

**Emosi yang instans;** emosi dan sentimen yang hebat, misalnya rindu kepada kampung halaman dan orang tua yang amat mendalam, sering dialami oleh remaja putri. Karena kerinduan tadi, tanpa disadari seorang gadis melakukan tindak kriminal, misalnya membunuh atau bunuh diri; inilah yang disebut sebagai perbuatan *kortsluiting*.

### **Ciri-ciri Khas Remaja**

Hurlock (1968) memberikan istilah masa remaja sebagai *Negative Phase* dengan ciri-ciri sebagai berikut:

- 1) keinginan menyendiri
- 2) malas/kurang kemauan dalam belajar maupun bekerja
- 3) kurangnya koordinasi fungsi tubuh
- 4) kejemuan, kegelisahan

- 5) pertentangan sosial
- 6) menentang kewibawaan orang tua
- 7) perasaan menjadi sensitif
- 8) kurang percaya diri dan suka berkhayal.

Kartini Kartono (1986: 152) menamakan remaja sebagai anak besar yang tidak mau dianggap anak kecil lagi, namun mereka belum mampu meninggalkan pola hidup kanak-kanaknya.

Ciri yang menonjol pada masa ini ialah: rasa harga diri yang makin kuat, energi yang keluar melimpah-limpah, dan memanasikan diri dalam bentuk keberanian, kericuhan, perkelahian, olok-olok atau saling mengganggu. Pada gadis, gejala tersebut akan tampak dalam sikap ketus, cerewet, tertawa keras, dan lain-lain. Aktivitas ini hampir seluruhnya diarahkan ke luar dalam bentuk prestasi. Ia berhasrat besar untuk berprestasi melebihi anak lainnya, hal tersebut cenderung membuat remaja melebih-lebihkan kemampuan dirinya.

Sikap hidup remaja sudah bercorak sosial karena mereka banyak mengarahkan diri ke luar, pada dunia objektif. Ia mencari banyak kawan, ingin bekerja sama dan berprestasi.

Keadaan remaja dengan ciri-ciri di atas, menjadikan sebagai individu yang memiliki banyak masalah, sedangkan kemampuan berpikir lebih dikuasai oleh emosionalitasnya sehingga kurang mampu mengadakan konsensus dengan pendapat orang lain.

Keadaan pribadi yang tidak stabil ini memerlukan perhatian khusus, baik oleh orang tua, guru, pelatih maupun remaja itu sendiri, terutama dalam pengisian waktu luangnya. Pemanfaatan waktu luang dengan memilih aktivitas yang sesuai akan mencegah timbulnya *negative effect*; salah satu bentuk *negative effect* adalah perasaan gagal yang berkelanjutan atau sering disebut frustrasi.

### **Kebutuhan-kebutuhan Remaja**

Palmer (Andi M, 1982: 153) memberikan batasan secara garis besar kebutuhan remaja, yaitu:

1. Kebutuhan yang menuntut pemenuhan dari kelompok teman sebaya (*peer group*)
2. Kebutuhan yang menuntut pemenuhan dari orang tua.

Kebutuhan yang menuntut pemenuhan dari *peer group*-nya dapat diartikan kebutuhan untuk diterima dan menghindari penolakan, bahkan penolakan ini sangat ditakuti. Dalam

proses kerjanya, kedua kebutuhan di atas berjalan secara simultan, yang di dalamnya mengandung kebutuhan akan kasih sayang, keikutsertaan, kebutuhan mandiri, berprestasi, kebutuhan pengakuan, dan dihargai.

Adapun kebutuhan yang menuntut pemenuhan dari orang tua, lebih menonjol kepada kebutuhan-kebutuhan sebagai berikut:

- 1) pengakuan sebagai orang yang mampu untuk menjadi dewasa,
- 2) perhatian,
- 3) kasih sayang.

Kedua kelompok kebutuhan di atas, secara bersama-sama menuntut pemenuhan dengan mewujudkan diri dalam berbagai bentuk perilaku remaja yang unik. Jika kebutuhan tersebut dapat dipenuhi secara memadai, maka hal ini akan mendatangkan keseimbangan dan keutuhan integrasi pribadi, yang bersangkutan merasa gembira, harmonis dan menjadi orang yang produktif sehingga menjadi individu yang bermanfaat bagi dirinya maupun masyarakat. Sebaliknya, jika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, maka tidak ada kepuasan dalam hidupnya dan mengakibatkan frustrasi, serta terhalang dan terhambatnya pertumbuhan/perkembangan sikap positif terhadap lingkungan masyarakat dan dirinya.

### ***Aspek Khusus Dinamika Remaja***

Setiap tingkah laku manusia merupakan manifestasi beberapa kebutuhan dan upaya yang ditujukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Tingkah laku merupakan satu kesatuan perbuatan yang berarti; hal tersebut disebabkan berbagai peristiwa, antara lain (Kartini Kartono, 1980: 35):

a. **Autonomi fungsional**; terjadinya trauma oleh suatu kejadian yang menyedihkan sehingga mulai saat itu terjadi perubahan sikap hidup secara radikal.

b. **Pertumbuhan dan pemuasan kebutuhan**; cara pemenuhan kebutuhan itu ditampilkan dalam bentuk kebiasaan dan perbuatan otomatis yang diberi model oleh kebudayaan seseorang yang bersifat dinamis.

c. **Frustrasi**; adalah suatu keadaan yang di dalamnya satu kebutuhan tidak bisa terpenuhi, dan tujuan hidup tidak dapat dicapai.

Frustrasi dapat menyebabkan berbagai bentuk tingkah laku, yang dapat melempar dan menghancurkan seseorang,

merusak atau menyebabkan disorganisasi struktur kepribadiannya. Namun sebaliknya, dapat juga sebagai titik tolak perjuangan baru; jadi frustrasi dapat berdampak positif maupun negatif. Tulisan ini lebih mengarah ke frustrasi negatif, yaitu ketidakseimbangan mental sebagai akibat penyalahgunaan waktu.

Masa remaja merupakan fase kehidupan seseorang yang bersifat labil. Sebab, pada masa ini penuh dengan gejolak, krisis, ketidakmampuan untuk mengatasi/memenuhi kebutuhan sendiri.

Oleh sebab itu, pada masa ini mereka membutuhkan bimbingan yang demokratis, artinya tidak dipaksakan oleh orang dewasa dan wajar, terutama dalam memilih aktivitas untuk mengisi waktu luangnya.

### **Remaja dan Waktu Luang**

Krisis originalitas remaja tampak paling jelas pada waktu luang yang sering disebut sebagai waktu pribadi orang (remaja) itu sendiri (Monk F.J., 1984: 237).

Waktu manusia dalam sehari-hari dapat dikelompokkan menjadi tiga (Soeharsono, 1980: 9), yaitu:

- 1) waktu bekerja,
- 2) waktu pemeliharaan diri, dan
- 3) waktu luang.

Waktu bekerja adalah waktu yang diperlukan manusia untuk mencari nafkah agar dapat memenuhi kebutuhan hidupnya, sedangkan untuk remaja, waktu bekerja dapat diidentikkan dengan waktu untuk belajar di sekolah.

Waktu pemeliharaan diri adalah waktu yang diperlukan untuk merawat diri agar dapat hidup dengan penampilan yang layak, seperti: makan, minum, istirahat, tidur, berhias, mandi, dan lain-lain.

Waktu luang (*leisure*) adalah waktu di luar aktivitas bekerja/belajar maupun pemeliharaan diri.

Waktu luang lebih banyak dimiliki oleh penganggur; remaja termasuk golongan yang banyak memiliki waktu luang karena mereka belum bekerja, sedangkan aktivitas belajar di sekolah relatif pendek. Kemajuan teknologi juga merupakan faktor penyebab banyaknya waktu luang. Sebab, sarana yang serba canggih akan memperpendek waktu bekerja.

Semakin banyaknya waktu luang, terutama bagi remaja, sering menimbulkan dampak negatif, apabila mereka tidak dapat memanfaatkannya dengan baik. Pemilihan aktivitas

untuk pengisian waktu luang yang kurang tepat juga akan menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan.

Bright Bill (1966) menamakan waktu luang sebagai suatu tantangan karena waktu luang tersebut merupakan waktu bebas seseorang.

Satu hal yang perlu dicatat, bahwa remaja lebih sukar memanfaatkan waktu luangnya bila dibandingkan anak-anak atau orang dewasa; mereka lebih sering melakukan hal-hal *to kill the time* (Monks F.J., 1984: 237).

Waktu luang dapat betul-betul membebaskan bila dihayati sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri dan untuk melepaskan ketegangan. Pada anak-anak, penghayatan waktu luang dilakukan dengan bermain; di dalam permainan tersebut anak memperoleh kesenangan serta dapat melepaskan ketegangan dan pengembangan diri.

Kesulitan remaja untuk melakukan permainan seperti anak-anak adalah sifat khas remaja, mereka bukan anak-anak lagi, tetapi harus bisa berperilaku seperti anak-anak. Hal itulah yang menyebabkan remaja menggunakan waktu luangnya secara original.

Pengisian waktu luang dengan aktivitas yang sesuai dengan umurnya masih merupakan masalah bagi kebanyakan remaja. Kebosanan, segan untuk melakukan apa saja merupakan fenomena yang sering kita jumpai (Knoers, 1966). Hal ini sering dinilai negatif sebagai tanda desintegrasi dalam diri remaja.

Banyak remaja menyukai olahraga; di sini mereka dapat menunjukkan originalitasnya karena mereka dalam tingkatan yang hampir profesional masih dapat bermain-main (Siti Rahayu Haditono, 1984: 238).

Remaja dapat melepaskan kelebihan energinya dalam berolahraga dan dalam menemukan identitasnya, dapat membandingkan kemampuannya dengan teman sebaya. Sebagai fungsi sampingan, dalam berolahraga remaja dapat bergaul bersama temannya untuk menghayati masa mudanya.

Pengisian waktu luang dengan berolahraga akan memberikan kesempatan kepada remaja untuk melarikan diri dari angan-angan yang romantis dan idealis di dalam dunia muda dan kultur muda yang dianggap sebagai *hidup sesungguhnya* (Harmsen, 1961: 93). Hal ini merupakan fungsi penting bagi remaja yang mulai sadar akan kekhususannya dan originalitasnya.

### **Manfaat Olahraga bagi Kehidupan Remaja**

Berolahraga yang dilakukan secara sistematis dan teratur akan berpengaruh terhadap kondisi fisik, psikis maupun sosial seseorang.

Manfaat olahraga dalam pertumbuhan dan perkembangan remaja (Sukintaka, 1980: 8) adalah sebagai berikut:

- a. Pertumbuhan dan perkembangan fisik;** dengan gerak dalam berolahraga, remaja akan memperoleh kesehatan, kekuatan, kelentukan, ketangkasan, dan kedinamisan. Fisik akan menjadi sehat dalam arti yang luas, tidak hanya bebas dari penyakit. Apabila gerakan olahraga dilakukan dengan benar, remaja akan memperoleh dorongan untuk tumbuh, dinamika untuk berdiri, dan bergerak guna berbagai macam tujuan.
- b. Perkembangan jiwa;** pengaruh langsung berolahraga adalah terhadap jasmani, namun karena manusia terdiri dari kesatuan jasmani dan rohani, maka perbaikan jasmani menjadi kondisi perbaikan rohani/jiwa. Dengan jiwa yang sehat, remaja akan dapat mengatasi ketegangan yang menekan jiwanya, kegembiraan, keceriaan, kesenangan akan diperoleh melalui aktivitas ini.
- c. Perkembangan kepribadian;** aktivitas olahraga akan mempengaruhi kepribadian; mereka akan melupakan kepentingan pribadinya karena adanya tugas-tugas, mengontrol diri, mengkritik diri, disiplin, keteguhan, dan keuletan.
- d. Perkembangan nilai keindahan;** olahraga merupakan perpaduan dari kombinasi gerak yang teratur dan berirama, seperti senam irama, bolavoli, bolabasket, loncat indah; jadi, olahraga dapat mendorong rasa untuk menghargai dan mengembangkan keindahan.
- e. Perkembangan sosial;** manusia selain terdiri atas kesatuan jiwa dan raga juga sebagai makhluk sosial yang selalu berkomunikasi dengan orang lain. Dalam berolahraga, remaja memerlukan orang lain baik sebagai pelatih, penonton, wasit, kawan maupun lawan bertanding sehingga mereka merasa tidak berarti apabila tidak ada orang lain; hal inilah yang mendorong tumbuhnya nilai-nilai sosial. Olahraga juga memberikan kesempatan untuk pembentukan kelompok sosial tanpa memandang hirarki berdasarkan kekayaan, kesuksesan sosial maupun status dalam masyarakat.

**f. Mendorong kehidupan religi;** Driyarkara dan Burhanudin mengemukakan bahwa agama (religi) adalah penyerahan diri kepada Tuhan, dalam keyakinan bahwa manusia itu bergantung pada Tuhan (Sarjono, 1986: 29).

Sebelum melakukan olahraga, ada kebiasaan untuk memohon keselamatan kepada Tuhan dengan berdoa. Juga dalam suatu pertandingan, pelatih atau pemain tidak berani mengatakan, "Saya/tim saya pasti menang." Mereka hanya bisa memperkirakan, "Saya/tim saya di atas kertas menang." Hal ini disebabkan ketergantungan manusia kepada Tuhan sehingga olahraga mempunyai peran dalam mendorong kehidupan religi bagi pelakunya.

**g. Kesenangan dalam bekerja;** badan yang sehat merupakan syarat untuk dapat bekerja dengan baik, atau untuk belajar dengan tenang bagi remaja; dengan olahraga secara teratur akan diperoleh kondisi yang demikian.

Itulah beberapa manfaat olahraga bagi kehidupan manusia, terutama bagi remaja akan memberikan warna kehidupannya untuk menuju terciptanya manusia yang kokoh, bebas dari keputusasaan atau frustrasi sehingga menjadi individu yang produktif dan bermanfaat.

#### **Olahraga sebagai Aktivitas Sublimatif bagi Remaja**

Olahraga selain mempunyai banyak manfaat secara fisik, psikis maupun sosial, juga merupakan kegiatan yang bersifat sublimatif sebab selain berguna bagi dirinya, pada saat ini juga bermanfaat untuk mengembangkan diri menuju kedewasaannya.

Ciri khas serta banyaknya kebutuhan remaja akan menimbulkan berbagai perilaku, misalnya: banyak remaja suka berkelahi, ini dapat disublimasikan ke olahraga beladiri tinju, judo, karate, pencak silat, kungfu, dan lain-lain. Remaja yang memiliki sifat ego dapat dipilhkan olahraga individual, seperti renang, atletik, bulutangkis, tenis, dan sebagainya. Juga bagi yang gemar ngebut di jalan raya, dapat disalurkan ke balap sepeda, motor atau mobil. Selain itu, remaja mempunyai tuntutan akan pengakuan, terutama dalam prestasi dan keberanian; hal ini dapat dikembangkan melalui olahraga *mountainering*, *climbing*, *hiking*, dan sebagainya. Remaja juga mempunyai kebiasaan untuk berkelompok dengan gang-gangnya; hal ini dapat diatasi dengan olahraga yang bersifat tim, misalnya: basket, bolavoli, sepakbola.

Itulah beberapa contoh yang menunjukkan bahwa olahraga merupakan aktivitas sublimatif yang tepat bagi remaja.

### **Memilih Cabang Olahraga untuk Remaja**

Mengingat masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan, baik fisik, psikis maupun sosialnya yang ditandai dengan berbagai bentuk krisis dan ketegangan, maka pilihan aktivitas olahraga harus disesuaikan dengan ciri khas serta kebutuhan remaja sebab bentuk olahraga yang tepat akan membantu proses pertumbuhan dan perkembangannya. Akan tetapi sebaliknya, pemilihan yang salah akan merugikan remaja sendiri, baik dalam bentuk cedera fisik maupun fiksasi, bahkan frustrasi secara psikis, yang dapat menghambat perkembangan sosialisasinya.

Seperti diuraikan di atas bahwa ciri khas remaja di antaranya adalah; menyendiri, malas, jemu, gelisah, kurang percaya diri, pertentangan sosial, dan terjadinya percepatan pertumbuhan fisik yang menyebabkan sedikit melemahnya fungsi jasmaniah maupun rohaniah.

Dengan memperhatikan hal-hal tersebut, maka olahraga beregu adalah pilihan yang baik sebab dalam permainan regu remaja akan menemukan identitasnya dan dapat menunjukkan originalitasnya. Di samping itu, dapat dikembangkan nilai-nilai, seperti kerja sama, disiplin, keberanian, solidaritas, kegembiraan, dan sebagainya.

Olahraga di alam terbuka (*out door*) juga merupakan pilihan yang baik, misalnya: *cicling*, *hiking*, mendaki gunung, lintas alam. Aktivitas olahraga semacam ini akan mengembangkan rasa cinta terhadap alam, memupuk keberanian, kerjasama, dan kebebasan sehingga mereka memperoleh kesenangan dan kepuasan.

Achmad Surjono (1988: 46) mengemukakan bahwa pada masa remaja terjadi pertumbuhan yang cepat, termasuk koordinasi dan kecepatan sehingga bentuk olahraga yang cocok adalah yang mengandung gerak dinamis, seperti: senam, lari cepat, loncat indah, tenis meja, basket, *skating*, dan lain-lain.

Masa remaja juga merupakan masa penilaian diri terhadap latihan olahraga. Pertumbuhan jaringan tulang telah berhenti, namun tulang dan ligamenta belum cukup kuat dan mudah terjadi kecelakaan pada tulang panjang di daerah *discus epiphyseus*; karena itu, jangan memberikan olahraga ber-

beban, terutama kepada anak umur 12-14 tahun. Selain itu, karakter serta watak secara individual remaja perlu dipertimbangkan dalam memilih cabang olahraga.

Perlu ditegaskan sekali lagi, sebenarnya remaja belum mampu menentukan sikapnya sendiri, termasuk dalam memilih aktivitasnya sehingga bimbingan dari orang dewasa, orang tua, guru ataupun pelatih sangat diperlukan.

Dengan pemilihan aktivitas yang tepat, remaja akan mampu melaksanakan pengembangan diri sehingga terhindar dari kegagalan dan frustrasi dan bermanfaat bagi masyarakat.

### Kesimpulan

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa:

1. Olahraga mempunyai manfaat ganda bagi remaja, baik pengembangan diri maupun masyarakat.
2. Olahraga merupakan aktivitas sublimatif yang tepat bagi kehidupan masa remaja.
3. Dengan manfaat di atas, terutama untuk aspek psikis, remaja mampu mempergunakan waktu luangnya dengan aktivitas positif yang bermanfaat untuk menghindari frustrasi.
4. Bentuk olahraga yang sesuai bagi remaja adalah olahraga yang bersifat tim/beregu, olahraga di alam terbuka (out door), serta berbagai bentuk latihan yang sesuai dengan karakter dan umurnya, yang dapat membantu pertumbuhan dan perkembangannya.
5. Bimbingan dari orang dewasa sangat diperlukan dalam menentukan aktivitas yang baik.

### Daftar Pustaka

- Achmad Surjono. 1988. *Olahraga pada Anak*. Forum Olahraga 4; Desember. Jakarta: Kantor Negara Menpora.
- Andi Mappiare. 1982. *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Bright Bill, Ch. K., Vrije TIJD. 1966. *EEn Vit Daging*. Parl Brand: Hilversum.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan RI. *Deklarasi I.C.S. P.E tentang Olahraga*. Jakarta: Lembaga Penelitian dan Pengembangan Prasarana.

- Hurlock, Elizabet J. 1968. *Development Psychology*. New York: Mc Graw-Hill Book Company.
- Kartini Kartono. 1986. *Psikologi Anak*. Bandung: Alumni.  
----- . 1980. *Mental Hygiene*. Bandung: Alumni.
- Monks F.J., Knoers A.M.P. and Rahayu Haditono. 1984. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sarjono. 1986. *Peranan Olahraga dalam Pembangunan Manusia Seutuhnya*. Pidato Ilmiah dalam Dies Natalis IKIP Yogyakarta XXII. Yogyakarta.
- Soeharsono. 1980. *Arti dan Nilai-nilai Rekreasi*. Yogyakarta: Wacana Setra FKIK IKIP YOGYAKARTA. April.
- Sukintaka. 1980. *Nilai-nilai Pendidikan Permainan Anak-anak Daerah Jawa*. Yogyakarta: FKIK IKIP YOGYAKARTA.