

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Deskripsi Konseptual

##### 1. Aktifitas Air

Aktifitas air merupakan salah satu kegiatan yang dapat diajarkan kepada anak-anak sejak tingkat kanak-kanak atau *Play Group* sampai dengan tingkat mahasiswa. Aktifitas air merupakan kecakapan hidup dan kecakapan keselamatan pribadi.<sup>1</sup> Aktifitas air ternyata menyimpan banyak sekali keuntungan bagi kesehatan tubuh, selain untuk membakar kalori, juga sangat bermanfaat bagi relaksasi tubuh. Aktifitas air diketahui orang dapat membantu dalam meningkatkan denyut jantung, membangun daya tahan otot dan juga memperlancar aliran darah.

Aktifitas air adalah gerakan sewaktu bergerak di air. Biasanya dilakukan tanpa perlengkapan buatan. Kegiatan ini dapat dimanfaatkan untuk rekreasi dan olahraga, Manusia juga berenang di sungai, danau, dan laut sebagai bentuk rekreasi. Aktifitas air membuat tubuh sehat karena hampir semua otot tubuh dipakai sewaktu melakukan aktifitas air.<sup>2</sup>

Aktifitas air juga ternyata tidak hanya memberikan beberapa manfaat saja tetapi juga hal-hal lainnya yang dapat mempengaruhi keseluruhan dari kesehatan tubuh, memberikan kebugaran secara fisik,

---

<sup>1</sup> Terri Lees, Permainan Air Water Fun, (Solo : Era Pustaka Utama, 2008), h.4.

<sup>2</sup><http://id.wikipedia.org/wiki/Berenang>, (diakses pada tanggal 29-09-2014 pada pukul 22.04 WIB)

meningkatkan pernafasan dan berbagai manfaat lainnya. Sehingga aktifitas air menjadi kegiatan yang sempurna bagi mereka yang ingin membentuk tubuh ideal. Aktifitas air bukan di dominasi anak-anak saja. Orang dewasa pun perlu untuk mempelajari bidang yang satu ini, karena selain menyenangkan, aktifitas air merupakan keahlian yang penting untuk dimiliki semua orang.

Pengalaman telah memberikan pelajaran, bahwa tidak di tempat terakhir temperatur air yang baik kira-kira 26 dan temperatur udara membantu menenangkan urat syaraf.<sup>3</sup> Rasa takut terhadap air menjadi kendala utama. Bahkan banyak orang yang ketika memasuki usia lanjut belum pernah melakukan aktifitas air atau melakukan kegiatan di air karena gagal dalam mengatasi rasa takutnya. Namun bukan berarti rasa takut ini tidak bisa dihilangkan. Rasa takut itu sebuah sifat dasar manusia untuk bertahan hidup. Penyebab rasa takut tersebut biasanya karena ketidaktahuan. Aktifitas air sangat baik untuk tubuh meskipun dengan durasi yang lebih lama dari gym pun, maka tidak akan merasakan sakit atau tegang pada bagian tubuh tertentu. Seseorang bisa berendam di air selama berjam-jam dan ia tidak merasa lelah dan jenuh hal ini merupakan tanda-tanda adanya kesenangan berada di kolam.<sup>4</sup>

Selain memiliki resiko cedera yang lebih kecil dari olahraga lainnya, aktifitas air bisa membakar kalori dengan lebih baik di seluruh tubuh

---

<sup>3</sup> Wilhelm Mielke, RENANG membahas teknik, sarana & fasilitasnya, (Semarang: Dahara Prize, 1990), h.10.

<sup>4</sup> E. Suryatna dan Adang Suherman, Pembelajaran Renang Disekolah Dasar, (Jakarta, Direktorat Jenderal Olahraga, 2001), h.15.

karena seluruh tubuh akan bergerak. aktifitas di kolam renang air panas akan membantu terhindar dari cedera otot, membakar lebih banyak lemak, melonggarkan otot – otot kaku dan persendian. Manfaat lainnya dari aktifitas air ini dapat meningkatkan kinerja tubuh seseorang sehingga mendorong kesehatan orang tersebut.

Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam menjalankan aktifitas di air, yaitu :

#### 1. Pengenalan Air

Air merupakan media yang menyegarkan dan menyenangkan untuk melakukan sesuatu. Air memiliki kecantikan alami yang memikat orang dari segala usia untuk memanfaatkannya.<sup>5</sup> Air memiliki efek dan alur yang sangat menenangkan dan air juga memberikan efek meditatif sehingga dapat menetralsir tingkat stres yang tinggi.

Pengenalan air sangat perlu bagi mereka yang baru pertama kali belajar renang. Tujuannya adalah untuk menghilangkan rasa takut terhadap air dan mengenal sifat-sifat air seperti basah, dingin, dan sebagainya. Latihan pengenalan air dapat dilakukan dalam bentuk permainan atau yang lain. Sebelum mulai mempelajari gaya-gaya renang hendaknya terlebih dahulu memahami bentuk-bentuk pengenalan air. Dari pengalaman telah membuktikan bahwa cara ini ternyata dapat menolong

---

<sup>5</sup> Terri Lees, Permainan Air Water Fun,(Solo : Era Pustaka Utama, 2008),h.1.

yang mempelajari gaya-gaya renang pertandingan untuk dapat lebih menguasai gerakan-gerakan dasarnya.<sup>6</sup>

Pada saat melakukan kegiatan relaksasi seperti aktifitas air, tubuh akan melepas hormon endorphin. Nantinya hormon ini akan memberikan sensasi rileks pada tubuh dan dapat menenangkan pikiran. Bahkan dengan hanya berendam di kolam saja dan merasakan tekanan-tekanan pada air, akan membuat tubuh merasakan nyaman. Banyak orang yang telah membuktikan merasa lebih santai setelah berada di air, dan ilmu pengetahuan berusaha untuk menjelaskan bahwa hal tersebut disebabkan oleh efek relaksasi dalam air yang bergerak.

## 2. Pernafasan

Berendam di kolam renang dan latihan pernapasan di dalam air ternyata dapat benar-benar dapat membantu mengurangi stres dan ketegangan. Ambilah udara melalui mulut kemudian tutup mulut dan masukan bagian muka ke permukaan air, setelah beberapa saat secara perlahan buanglah sisa pembakaran melalui hidung.<sup>7</sup>

Pada saat berenang individu juga akan dituntut untuk fokus berkonsentrasi pada sirkulasi pernafasan masing-masing sehingga ia dapat bernafas dengan lebih teratur. Bagi mereka yang awam, untuk mengambil udara di atas permukaan air dan kemudian masuk permukaan

---

<sup>6</sup>Teknik dasar olahraga renang, (Pemerintah Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta Dinas Olahraga dan Pemuda Tahun 2006), h.1.

<sup>7</sup>Ibid., h.2.

air dengan membuang sisa-sisa pembakaran melalui mulut dan hidung memang tidak mudah, terutama kebiasaan sehari-hari sangat mempengaruhi hal itu. Namun apabila diberikan latihan yang teratur dalam tempo yang relatif lama, hal semacam itu mudah untuk dikuasai dengan baik.

## **2. Stres**

Setiap manusia senantiasa berada dalam suatu interaksi dua arah dengan lingkungannya, dan setiap individu yang sehat akan berusaha untuk menjaga keseimbangan yang dinamis dengan lingkungannya. Menurut Gauron dalam buku psikologi suatu pengantar karangan sudibyo menjelaskan stres seperti halnya ketegangan otot tidak dapat dielakan dalam kehidupan manusia sehari-hari.<sup>8</sup> Namun pada saat seorang individu mendapatkan tekanan yang melebihi kemampuannya beradaptasi, maka individu tersebut bereaksi yang disebut dengan stres. Orang awam selalu mengkonotasikan stres sebagai sesuatu yang negatif. Padahal ada stres yang positif dan ada stres yang negatif. Bagaimana seseorang bereaksi terhadap keadaan yang menekan akan menentukan apakah stres tersebut menjadi suatu hal yang positif atau yang negatif.

Para atlet sebelum bertanding, sering dibangkitkan stresnya oleh pelatih. Hal tersebut berguna untuk meningkatkan abilitas,

---

<sup>8</sup> Sudibyo Setyobroto, Psikologi Suatu Pengantar,(Jakarta,2001),h.130.

semangat dan daya tempur dari para atletnya agar memiliki spirit untuk menang / mengalahkan musuh. Sehingga dalam hal ini, stres yang ditimbulkan oleh pelatih adalah stres positif. Banyak manusia yang saat tertekan, dikejar waktu justru menimbulkan banyak ide yang baik. Sehingga stres yang dihadapi sebenarnya sesuatu yang justru positif.

Stres adalah kondisi yang terjadi bila transaksi antara individu dengan lingkungan menyebabkan individu merasa adanya kepincangan, apa itu nyata atau tidak, antara tuntutan situasi dan sumber-sumber dari biologis, psikologis dan sosialnya<sup>9</sup>. Dalam ilmu psikologi, stres digunakan untuk menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme dalam beradaptasi atau menyesuaikan diri.

Berdasarkan definisi kerjanya, pengertian stres dibagi menjadi dua yaitu<sup>10</sup>:

- 1) Suatu tanggapan adaptif, ditengahi oleh perbedaan individual dan atau proses psikologis, yaitu suatu konsekuensi dari suatu kegiatan (lingkungan), situasi atau kejadian eksternal yang membebani tuntutan psikologis atau fisik yang berlebihan terhadap seseorang.
- 2) Sebagai suatu tanggapan penyesuaian, dipengaruhi oleh perbedaan individu dan atau proses psikologis yang merupakan suatu konsekuensi dari setiap tindakan dari luar (lingkungan), situasi atau

---

<sup>9</sup>EunikeR.Rustiana, Psikologi Kesehatan, (semarang, FIKUNNES, UPTUNNES Press 2005), h.42.

<sup>10</sup> Zuniya Luk Lukaningsih dan Siti Bandiya. Psikologi Kesehatan, (Nuha Medika : Yogyakarta, 2011), h.69.

peristiwa yang menetapkan permintaan psikologis atau fisik yang berlebihan terhadap seseorang.

Berdasarkan pendekatan terbaru dalam ilmu psikologi kesehatan, aspek stres terbagi menjadi dua, yaitu aspek biologis dan aspek psikososial<sup>11</sup>.

a. Aspek biologis dari stres

Pada umumnya setiap individu akan mengalami peristiwa yang tidak seperti biasanya, karena adanya reaksi fisikologis terhadap stres. Misalnya detak jantung, pada waktu melakukan aktifitas denyut nadi ini dapat meningkat, ini disebabkan pada waktu beraktifitas, tubuh membutuhkan suplai darah lebih banyak, dan karena itu jantung akan memompa darah lebih banyak pula. Kecepatan denyut, detak jantung ini menunjukkan efektivitas kerja jantung. Disamping tingkat aktivitas, kebugaran, suhu, temperatur udara, posisi tubuh, emosi, berat badan, obat-obatan, tekanan dari lingkungan yang menyebabkan stres dapat berpengaruh terhadap kecepatan detak jantung.

Pernapasan makin cepat yang mengakibatkan mudahnya lelah fisik sehingga organ tubuh lainnya otot dan tulang mengalami reaksi yang tidak stabil, terutama dibagian lengan dan kaki. Pernafasan yang tidak stabil membuat

---

<sup>11</sup>Sarafino, *Health Psychology : Biopsychosocial approach*, (New Grow Hill. 2008), h. 11.

kebutuhan oksigen di seluruh tubuh terutama bagian otot menjadi terhambat sehingga menyebabkan otot mudah mengalami kelelahan.

Maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek biologis yang mempengaruhi perubahan reaksi pada fisik terhadap stres yaitu detak jantung semakin cepat, pernafasan semakin cepat, mengalami ketegangan pada otot dan tulang dan cepat mudah lelah.

#### b. Aspek psikososial dari stres

Setiap individu akan mengalami perubahan perilaku dan emosional disaat mengalami tekanan terhadap dirinya. Tekanan tersebut meliputi tekanan dari eksternal seperti lingkungan dan tekanan internal pada dirinya sendiri.

Stres dapat merubah perilaku setiap individu terhadap individu lainnya atau orang lain seperti sering merasa tidak nyaman didalam lingkungan, menjadi lebih sensitif terhadap orang lain, menarik diri dari lingkungan dan sering menyendiri. Tekanan dari luar terutama dari lingkungan dapat menyebabkan individu merasa terganggu. Stres cenderung mempengaruhi emosional setiap individu seperti perasaan resah, cemas, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, dan sulit mengambil keputusan.



Dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek psikososial yang mempengaruhi perubahan perilaku dan emosional terhadap stres yaitu merasa tidak nyaman, menjadi lebih sensitif, menarik diri dari lingkungan, lebih sering menyendiri, rasa cemas, rasa resah, sering merasa bingung, sulit berkonsentrasi, dan sulit mengambil keputusan.

Robert Singer dalam buku psikologi suatu pengantar karangan sudibyo mengemukakan bahwa aktifitas penuh ketegangan tidak selalu jelek bagi seorang atlet.<sup>12</sup> Stres merupakan gejala umum yang dihadapi seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Atlet pada umumnya mengalami stres pada taraf tertentu. Tuntutan dan tekanan untuk mengikuti jadwal latihan yang ketat serta kalender acara pertandingan yang sudah baku dapat membuat atlet mengalami stres.

Stres terjadi pada atlet apabila mengalami hambatan dalam mencapai tujuan usaha dalam memenuhi kebutuhannya, atau dalam mengatasi tiap konflik yang terjadi sesama atlet. Jadi, sebenarnya sumber-sumber yang menimbulkan stres bisa berasal dari dalam atlet itu sendiri atau datang dari luar dirinya.

Seperti halnya otot-otot mengalami ketegangan bila melakukan pekerjaan fisik, maka atlet pun dapat mengalami ketegangan psikis, yang dapat disebut dengan stres. Ketegangan ini dapat berpengaruh pada

---

<sup>12</sup> Sudibyo Setyobroto, Psikologi Suatu Pengantar, (Jakarta, 2001), h.130.

kinerja atlet dalam latihan maupun bertanding, Setiap atlet pernah mengalami peristiwa-peristiwa yang berkaitan dengan adanya peningkatan ketegangan emosional untuk mengantisipasi situasi yang dihadapinya. Singer dalam bukunya psikologi kepelatihan mengemukakan bahwa aktifitas penuh ketegangan tidak selalu jelek bagi seorang atlet, hal ini dapat ditinjau dari reaksi mental dan emosional.<sup>13</sup>

Semua gejala emosional seperti marah, rasa takut, rasa gembira, senang, penuh harap, termasuk konflik, stres, cemas, frustrasi, dan sebagainya dapat mempengaruhi perubahan-perubahan kondisi fisik seseorang.<sup>14</sup>

Pada diri atlet, stres dapat menyebabkan hal-hal yang kurang menguntungkan, karena gejala-gejalanya stres dapat berakibat buruk sehingga program atlet dalam peningkatan prestasi akan terhambat. Dalam olahraga stres ini bisa datang pada atlet maupun pelatih dan official, stres ini bisa muncul sebelum pertandingan atau selama pertandingan, yang pada gilirannya dapat mengganggu penampilan mereka.

Dikemukakan lebih lanjut oleh Saporinah dan Sumarno Markam yang dikutip dari buku *Mental Training* oleh Sudibyo Setyobroto, bahwa stres yang terlalu besar yang tidak seimbang dengan kemampuan individu untuk mengatasinya akan berakibat negatif bagi dirinya. Hal ini

---

<sup>13</sup> Monty. P. Setiadarma, Psikologi Olahraga, (Jakarta: KONIPusat, 2001), h.27.

<sup>14</sup> Sudibyo Setyobroto, Psikologi Suatu Pengantar, (Jakarta, 2001), h.125.

dapat dijelaskan bahwa seseorang yang tidak mampu mengatasi stres akan mengakibatkan pengaruh yang negatif pada dirinya sehingga dapat mempengaruhi peningkatan prestasi atlet itu sendiri.<sup>15</sup>

Kadar stres yang dirasakan oleh atlet adalah suatu masalah yang patut diperhatikan dalam upaya membina atlet yang takut atau tegang agar dia merasa mencapai prestasi yang baik. Atlet yang mengalami stres akan mengalami gangguan pada penampilannya.

Kadar stres ini banyak tergantung dari persepsi atlet, latar belakang atlet, prestasi-prestasi atlet di masa lalu, kritik-kritik sosial sewaktu ia gagal, dan pujian-pujian yang diperoleh apabila ia menang.<sup>16</sup> Hampir setiap orang pernah mengalami stres, hanya kadar stresnya berbeda-beda. Perbedaan ini dikarenakan adanya perbedaan kemampuan masing-masing individu dalam menghadapi situasi, atau karena adanya perbedaan toleransi seseorang terhadap sesuatu yang menimbulkan stres itu sendiri.

### **3. Karakteristik Siswa**

Berdasarkan periodisasi perkembangan manusia, siswa pertama *Soccer School* rata-rata berada pada usia antara 15-19 tahun, berada pada masa remaja madya (*middle adolescence*).

Bila ditinjau secara teoretis, masa remaja terdiri dari remaja puber dan remaja adolesen, remaja puber itu sendiri masih dibagi-bagi

---

<sup>15</sup>Sudibyo Setyobroto, Mental Training, (Jakarta: Percetakan Solo, 2001), h. 7.

<sup>16</sup>Harsono, Coaching dan Aspek-aspek Psikologi, (Jakarta: 1998), h. 270.

lagi ke dalam awal pubertas, pubertas, dan akhir pubertas, sedangkan remaja adolesen terdiri dari awal adolesen, adolesensi, dan akhir adolesen.<sup>17</sup>

Istilah adolensence mempunyai arti mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik, masa remaja adalah waktu meningkatnya perbedaan diantara anak muda mayoritas, yang diarahkan untuk mengisi masa dewasa dan menjadikannya produktif, dan minoritas yang akan berhadapan dengan masalah besar.

Remaja merupakan masa peralihan antara masa anak dan masa dewasa yakni antara 12 sampai 21 tahun, mengingat pengertian remaja, menunjukkan ke masa peralihan sampai tercapainya masa dewasa, maka sulit menentukan batas umurnya.<sup>18</sup>

Remaja sebenarnya tidak mempunyai tempat yang jelas karena tidak termasuk golongan anak tetapi tidak juga golongan dewasa atau tua, masa remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status anak.

Dalam Panduan Umum Pelayanan Berbasis Kompetensi (Pusat Kurikulum, 2002) diuraikan tugas-tugas perkembangan siswa yakni :

- a) Mencapai kematangan dalam beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa

---

<sup>17</sup> Zulkifli L, Psikologi Perkembangan (Bandung : Remadja Karya CV, 1986), h.87.

<sup>18</sup> Singgih D. Gunarsa dan Yulia Singgih D. Gunarsa, Psikologi Perkembangan : anak dan remaja (Jakarta : PT BPK Gunung Mulia, 1986), h.203.

- b) Mencapai kematangan dalam hubungan dengan teman sebaya, serta kematangan dalam peranannya sebagai pria atau wanita.
- c) Mencapai kematangan pertumbuhan jasmaniah yang sehat.
- d) Mengembangkan penguasaan ilmu, teknologi dan seni sesuai dengan program kurikulum dan persiapan karir atau melanjutkan pendidikan tinggi, serta berperan dalam kehidupan masyarakat yang lebih luas.
- e) Mencapai kematangan dalam pilihan karir.
- f) Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan mandiri secara emosional, sosial, intelektual dan ekonomi.
- g) Mencapai kematangan gambaran dan sikap tentang kehidupan berkeluarga, bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.
- h) Mengembangkan kemampuan komunikasi sosial dan intelektual, serta apresiasi seni.
- i) Mencapai kematangan dalam sistem etika dan nilai.

Berdasarkan tugas-tugas perkembangan siswa di atas, dapat disimpulkan bahwa diantara tugas siswa adalah persiapan karir (mempersiapkan karir ekonomi) atau melanjutkan pendidikan tinggi dan mencapai kematangan dalam pilihan karir (jabatan).

Remaja dalam artian Psikologis sangat berkaitan dengan kehidupan dan keadaan masyarakat di mana masa remajanya

sangat panjang dan ada yang hampir – hampir tidak ada sama sekali.<sup>19</sup>

Masa remaja suatu masa disaat individu berkembang dari pertama kali menunjukkan tanda-tanda seksual, mengalami perkembangan psikologis dan pola identifikasi dari anak menjadi dewasa, serta terjadi peralihan dari ketergantungan sosial ekonomi yang penuh pada keadaan yang mandiri. Pada akhir masa remaja, minat pada karir seringkali menjadi sumber pikiran, bahwa pada saat tersebut remaja belajar membedakan antara pilihan pekerjaan yang lebih disukai dan pekerjaan yang dicita-citakan. Hal ini menandakan bahwa siswa *PERTAMINA Soccer School* akan mulai membedakan antara pilihan pekerjaan yang lebih disukai dan pekerjaan yang dicita-citakan.

Masa Remaja adalah masa transisi dari usia remaja menuju kedewasaan awal, sehingga logika orang dewasa bagi anak usia Remaja sudah masuk dalam *frame* berpikirnya.<sup>20</sup>

Masa usia remaja ialah masa di mana pengambilan keputusan meningkat. Siswa harus mengambil keputusan-keputusan tentang masa depan, teman-teman mana yang akan dipilih, dimana akan kuliah, program studi apa yang akan dipilih, dan seterusnya.

---

<sup>19</sup> Sarlito Wirawan Sarwono, *Psikologi Remaja* (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2002), h.9.

<sup>20</sup> <http://sosbud.kompasiana.com/2011/04/01/masa-terindah-masa-masa-di-sekolah-sma-352223.html> (diakses pada tanggal 07-7-2015, Pukul 19:48)

## **B. Kerangka Berpikir**

Aktifitas air merupakan kegiatan yang melibatkan semua otot badan sehingga sangat tepat untuk mengembalikan kondisi tubuh, Aktifitas air juga bisa dianggap seperti permainan karena efeknya yang menyenangkan. Di *PERTAMINA Soccer School* terdapat kegiatan aktifitas air yang diadakan satu kali dalam setiap minggunya. Aktifitas air dapat membantu dalam perkembangan koordinasi otot tangan dan kaki serta sistem pernafasan, ini karena melalui aktifitas air siswa perlu menggerakkan anggota badan dan membiarkannya bergerak di dalam air. Air dikatakan merupakan salah satu bahan terapi yang baik untuk relaksasi atau ketenangan emosi atau diri seseorang.

Ada beberapa yang mempengaruhi mental seorang atlet saat mengambil keputusan diantaranya tekanan dari team lawan, penonton dan tekanan dari dirinya sendiri. Apabila seorang atlet tidak dapat melepaskan dari tekanan tersebut maka atlet tidak dapat berpikir dengan cepat. Seorang atlet yang salah mengambil keputusan atau telat dalam mengambil keputusan akan merugikan team.

Gejala psikologi dalam olahraga sepak bola diantaranya adalah stres, Stres merupakan kondisi umum yang dihadapi seseorang dalam menghadapi tantangan hidup. Stres merupakan peristiwa psikologis terbesar yang menyebabkan masalah dari seorang atlet. Atlet yang mengalami stres akan mengganggu perfoma dan kemampuan atlet.

Stres adalah tekanan atau suatu yang terasa menekan dalam diri seseorang. Perasaan tertekan ini timbul dari berbagai faktor, baik dalam dirinya maupun dari luar diri atlet itu sendiri. Atlet yang mengalami stres akan mengalami gangguan pada penampilannya. Stres dapat timbul kapan saja. Hampir semua orang pernah mengalami stres, hanya kadar stresnya berbeda, perbedaan ini karena adanya perbedaan kemampuan dan cara masing-masing individu dalam menanggapi situasi, menyebabkan hal-hal yang kurang menguntungkan bagi atlet yang akan mempengaruhi penampilan atlet dalam mengejar prestasi.

Atlet akan mengalami perubahan pada dirinya saat mengalami stres. Perubahan tersebut dapat dilihat dari dua aspek, aspek biologis dan aspek psikososial. Pada aspek biologis atlet akan mengalami beberapa perubahan diantaranya detak jantung tidak stabil, kesulitan bernafas, merasakan ketegangan otot, dan mudah merasa lelah. Sedangkan pada aspek psikososial atlet akan mengalami beberapa perubahan diantaranya perasaan cemas, kesulitan berkonsentrasi, sensitif atau mudah tersinggung, dan menarik diri dari lingkungan.