

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan salah satu masa transisi perkembangan. Menurut Santrock (2007) masa remaja merupakan periode peralihan dari adanya perubahan perkembangan yang dimulai dari masa kanak-kanak ke masa dewasa awal, adapun pada masa ini dimulai pada rentang usia 10-12 tahun, dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Masa remaja dimulai dengan adanya tanda-tanda perubahan fisik, seperti penambahan tinggi badan dan berat badan; perubahan dalam bentuk atau kontur tubuh; serta perkembangan karakteristik seksual. Sejalan dengan definisi masa remaja, usia remaja merupakan usia yang kritis dalam kehidupan individu (Jannah, 2016).

Santrock (2007) menjelaskan bahwa pencarian identitas juga merupakan salah satu dari ciri utama pada periode remaja ini, di mana semakin banyak waktu yang digunakan atau dihabiskan di luar keluarga atau rumah serta pola pikir pada masa remaja menjadi lebih abstrak, idealis, dan juga logis. Sebagaimana masa remaja yang mengalami perubahan, baik fisik, psikologis, dan sosial. Mengutip dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menekankan bahwa kesehatan remaja sangat dipengaruhi oleh adanya pola makan yang sehat, serta aktivitas fisik yang teratur. Aktivitas fisik yang teratur salah satu contohnya adalah berolahraga secara teratur. Olahraga merupakan kegiatan yang menggunakan unsur-unsur fisik dari tubuh, untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik dan mental (Pranata & Kumaat, 2022). Menurut Wicaksono & Handoko (2021) terdapat banyak jenis olahraga yang bisa dilakukan secara individu maupun berkelompok. Tujuan dalam berolahraga antara lain karena merasa dibutuhkan, mengikuti keluarga atau teman, berolahraga untuk tujuan berprestasi, mencapai bentuk tubuh tertentu, berolahraga saat ingin saja ataupun hanya untuk bertemu teman.

Olahraga prestasi adalah olahraga pada atlet yang merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan untuk tujuan tertentu, yaitu untuk pertandingan, acara

kompetisi olahraga baik tingkat nasional maupun internasional (Wicaksono & Handoko, 2022). Sukendro & Indrayana (2017) olahraga prestasi di Indonesia terkandung dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) BAB VI Pasal 20 disebutkan pada ayat (1) Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, kemudian ayat (2) Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi. Hal tersebut kemudian tertata secara sistematis guna berhasil dalam membangun keolahragaan nasional dalam UU No.3 SKN Pasal 27 tentang Pembinaan dan Pengembangan Olahraga Prestasi dengan memperhatikan hal-hal sebagai berikut: (1) Pembinaan berjenjang dan berkelanjutan, (2) Prioritas cabang olahraga, (3) Identifikasi pemanduan bakat, (4) Penetapan standar dan kualitas, (5) Regionalisasi pembinaan, (6) Optimalisasi pembinaan PPLP/PPLM dan Sekolah Khusus Olahraga, (7) Investasi dan implementasi IPTEK, (8) Pemberdayaan semua jalur pembinaan, (9) Sistem jaminan kesehatan dan masa depan, (10) Pendanaan.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), atlet merupakan olahragawan yang terlatih dalam ketangkasan, kekuatan, dan kecepatannya untuk berpartisipasi dalam suatu kegiatan atau pertandingan pada cabang olahraga. Mengacu pada pengertian tersebut, maka atlet merupakan orang atau olahragawan yang menekuni suatu cabang olahraga dengan potensi akan kemampuan-kemampuannya pada cabang olahraga yang diikuti. Menurut Saputra & Indra (2019) membentuk atlet tidaklah mudah, membutuhkan serangkaian proses, terlebih dengan target prestasi yang maksimal. Pada hal ini, tidak terlepas dari ketentuan berbagai macam cabang olahraga yang diikuti, baik pada cabang olahraga beladiri, olahraga permainan, maupun olahraga terukur.

Menurut Horn & Butt (2014) atlet muda pada rentang usia remaja pertengahan merupakan kondisi yang belum mencapai kedewasaan, serta mengalami perubahan dari bentuk dan komposisi tubuh yang cenderung berlanjut. Kemudian secara kognitif, atlet pada rentang usia ini memiliki perilaku yang terkadang menjadi tidak konsisten.

Sejalan dengan tujuan dalam membina dan mengembangkan atlet atau olahragawan muda secara terstruktur, terencana, berjenjang, serta berkelanjutan, maka terdapat salah satu program yang secara khusus memang bertujuan untuk mewadahi serta menyiapkan atlet-atlet remaja untuk menjadi atlet yang kompeten serta mencapai prestasi olahraga yang tinggi baik di tingkat nasional maupun internasional, yaitu di Pusat Pembinaan Olahraga Pelajar X.

Melansir dari situs resmi Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X, pembinaan ini merupakan kawah candradimuka yang juga merupakan salah satu program yang diadakan oleh pemerintah setempat, dengan menaungi berbagai macam cabang olahraga dengan sistem perekrutan atlet. Cabang-cabang olahraga yang dinaungi oleh Pusat Pembinaan Olahraga X berdasarkan Surat Keputusan Kepala Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar No.23 Tahun 2023 tentang Perubahan Kesembilan atas Pengangkatan Atlet, Pelatih, Asisten Pelatih, *Strenght and Conditioning*, Tim Medis, dan Petugas Asrama pada Pembinaan Atlet Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X Tahun Anggaran 2023 terdapat 392 atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) X dengan cabang olahraga sebagai berikut: Angkat besi, Atletik, Bola Basket, Bola Voli *Indoor*, Bola Voli Pasir, Bulutangkis, Dayung, Gulat, Judo, Karate, Loncat Indah, Panahan, Panjat Tebing, Pencak Silat, Renang, Senam, Sepak Bola, Sepak Takraw, Taekwondo, Tinju, Tarung Derajat, dan Tenis Meja. Adapun untuk dapat bergabung dalam binaan tersebut diperlukan mengikuti seleksi administrasi, psikotes, serta tes fisik dan keterampilan cabang olahraga. Fasilitas yang diberikan adalah asrama, makan dan minum, uang saku setiap bulan, program latihan terstruktur, pelatih profesional, poliklinik, poli psikologi, poli gizi, fisioterapi, serta pendidikan formal (SMP dan SMA).

Fahmi (2014) dalam ranah olahraga prestasi terdapat berbagai kategori, misalnya kategori olahraga individu maupun beregu. Beberapa ahli mengelompokkan atau mengklasifikasikan cabang olahraga, salah satu contohnya menurut Haryono, dkk (2023) di Indonesia sendiri kelompok cabang olahraga terdiri dari lingkup olahraga kombat/beladiri, olahraga permainan, olahraga terukur, olahraga konsentrasi, dan lain sebagainya. Adapun kelompok cabang olahraga yang berada di Pusat Pelatihan

Olahraga Pelajar X terbagi menjadi rumpun cabang olahraga beladiri, olahraga permainan, dan olahraga terukur.

Sebagaimana masa proses untuk mencapainya prestasi, hal ini tidak terlepas dari adanya suatu pertandingan atau kompetisi yang harus dilalui oleh atlet remaja. Sukendro & Indrayana (2017) mengungkapkan bahwa terdapat jenjang kompetisi dalam pembinaan olahraga prestasi pelajar, antara lain: Kejuaraan Pelajar (Internasional, Asia, dan Asean), Pekan Olahraga Pelajar Nasional (POPNAS), Pekan Olahraga Pelajar Wilayah (POPWIL), Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Kompetisi antar Sekolah, Kejuaraan Klub Olahraga Pelajar. Ketika masa akan menghadapi pertandingan tersebut, tidak terlepas dari masa persiapan atau periodisasi latihan bagi atlet dan bagaimana kesiapan atlet-atlet untuk dapat mempersiapkan dirinya sebaik mungkin agar dapat menjaga fokus serta performanya baik saat latihan maupun ketika pertandingan.

Nurulfa (2018) perencanaan program pelatihan dibuat berdasarkan pada target atau *goals* yang hendak dicapai, adapun target tersebut terbagi menjadi jangka pendek, jangka menengah, dan jangka panjang. Kemudian, jangka waktu dari adanya program pelatihan yang direncanakan dapat meliputi jangka waktu 6 bulan, 1 tahun, hingga 2 tahun. Hal ini menyesuaikan dengan kalender kegiatan dan target yang ingin dicapai, baik pada kegiatan di tingkat klub olahraga, daerah, nasional, maupun internasional. Terdapat tiga tipe periode dalam periodisasi latihan, yaitu periode persiapan, periode kompetisi, dan periode transisi. Adapun pada setiap periode dapat berlangsung dalam jangka waktu 1-6 bulan. Pendley (dalam Nurulfa, 2018) pada *macrocycle* yang merupakan periode latihan, terdapat periode (masa/waktu), dan fase. Fase merupakan sub bagian dari adanya periode dalam siklus makro. Adapun fasenya terdiri dari poin-poin berikut: 1) Periode Persiapan (Fase 1, tahap persiapan umum, dan Fase 2, tahap persiapan khusus), 2) Periode Kompetisi (Fase 3, tahap pra-kompetisi, dan Fase 4, tahap kompetisi umum), dan 3) Periode Transisi (Fase 5, tahap pemulihan).

Berdasarkan poin tersebut, ketika memasuki pada periode kompetisi, khususnya tahap periode pra kompetisi memiliki tujuan untuk meningkatkan kemampuan, baik dalam kemampuan teknik, taktik, maupun strategi untuk

mempersiapkan prestasi puncak (Dermawan, 2018). Bompa (2009) periodisasi latihan merupakan metode yang krusial untuk mengelola *fatigue* atau keletihan yang terkumpul akibat adanya tekanan, baik secara fisiologis, psikologis, dan sosial dari latihan maupun kompetisi. Adapun dalam penyusunan periodisasi, juga diperhatikan dan diperhitungkan bagaimana efek dari aktivitas latihan dan kompetisi terhadap kelelahan dan tingkat stres yang dialami atlet. Intensitas dan frekuensi kompetisi atau pertandingan selama masa kompetisi, akan berpotensi dapat memberikan efek negatif pada tingkat stres atau tekanan yang dialami atlet. Seperti misalnya jadwal pertandingan yang padat, tidak menutup kemungkinan untuk meningkatkan tingkat stres pada atlet.

Berdasarkan pada bagaimana stres dapat terjadi, menurut Selye (1956) stres dapat terjadi pada setiap individu dalam hidupnya. Stres merupakan suatu respon tubuh yang muncul dari dalam diri individu. Pada masa perkembangan remaja terdapat tahap perkembangan fisik, hal ini memiliki keterkaitan dengan bagaimana adaptasi dan performa fisik pada atlet, kemudian penyesuaian teknik dengan perubahan bentuk tubuh bagi atlet remaja dapat menjadi suatu tekanan. Pada perkembangan kognitif yang berupa kemampuan berpikir abstrak, idealis, dan logis, memiliki keterkaitan dengan bagaimana atlet remaja dapat memahami strategi dan taktik, dan tidak menutup kemungkinan atlet merasakan *overthinking* mengenai performanya. Pada tahap perkembangan emosional remaja, dapat berpengaruh dengan bagaimana konsistensi dan manajemen emosi atlet remaja saat latihan maupun pertandingan. Perkembangan sosial pada remaja merupakan pembentukan identitas yang berkaitan dengan dinamika hubungan antar rekan tim, pelatih, *senior*, maupun pendamping. Tekanan sosial dan konflik dalam tim dapat menjadi salah satu tekanan dan hambatan bagi atlet remaja. Pada perkembangan identitas, pada tahap ini merupakan tahap pencarian jati diri dan eksplorasi bagi remaja. Sejalan dengan ini, atlet remaja memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi minat dan bakatnya dalam bidang olahraga.

Penelitian yang dilakukan oleh Adi, dkk. (2024) berjudul "*Athlete's Stress and Anxiety Before The Match*" didapatkan hasil bahwa atlet yang mengalami tingkat stres yang tinggi akan memiliki efek resiko cedera hingga 70% lebih tinggi, dan terdapat

peningkatan kecemasan yang dapat mengganggu performa atlet selama pertandingan. Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan, stres merupakan salah satu bentuk respon yang berasal dari kondisi emosional dan fisik atlet, baik yang muncul dari dalam diri ataupun dari luar diri atlet tersebut yang muncul karena suatu tantangan atau masalah. Secara umum atlet akan merasakan rasa cemas dan stres dalam berkompetisi, gejala-gejala tersebut dapat seperti cemas, khawatir, tegang, bingung, kekurangan konsentrasi, dan penurunan rasa percaya diri.

Sejalan dengan bagaimana stres dapat terjadi, tidak menutup kemungkinan bahwa stres juga dapat terjadi pada atlet. Untuk mengetahui bagaimana gambaran fenomena yang terjadi pada atlet-atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X, maka dilakukan wawancara awal kepada 6 orang, yaitu 1 atlet dari cabang olahraga beladiri, 1 atlet cabang olahraga permainan, dan 1 atlet cabang olahraga terukur, serta wawancara kepada tim psikologi sebanyak 3 orang, yang masing-masing bertugas pada rumpun cabang olahraga di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X.

Cabang olahraga beladiri memiliki karakteristik seperti fokus pada pertahanan diri, sistem penilaian oleh juri, dan perolehan poin melalui teknik serangan dan pertahanan seperti pukulan, tendangan dan bantingan. Adapun pada kategorinya, pada kategori tarung adalah satu lawan satu, sedangkan pada kategori seni/jurus biasanya penilaian dari teknik gerakan beladiri. Berdasarkan wawancara dengan tim psikologi dan seorang atlet putri dari cabang olahraga beladiri kategori beregu, didapati beberapa kondisi psikologis yang dihadapi atlet, yaitu adanya kepanikan, dan tekanan ketika menjelang pertandingan. Atlet merasa memiliki tuntutan untuk selalu menjaga kemistri dan kekompakan tim, kemudian jika muncul perselisihan dengan rekan satu tim dapat menyebabkan atlet merasa kewalahan. Pada hal ini, kekompakan dan kerjasama tim sangat diperlukan dan penting untuk mencapai skor maksimal pada saat pertandingan. Namun, pada cabang olahraga beladiri atlet tidak dapat berkoordinasi langsung dengan rekan satu tim di arena atau saat pertandingan berlangsung. Situasi ini menjadi tekanan tambahan bagi atlet, yang mengharuskan mereka tetap harus tampil optimal tanpa komunikasi langsung di lapangan dan harus meraih poin yang maksimal. Kondisi ini dapat berkontribusi pada peningkatan stres yang dialami oleh atlet.

Cabang olahraga permainan dapat dicirikan seperti pertandingan antar tim di lapangan, durasi pertandingan yang panjang, serta membutuhkan teknik, taktik, strategi dan kondisi fisik yang baik. Perlunya kerja sama tim sangat penting untuk mencetak poin, kemudian pemain dapat berkomunikasi langsung dengan pemain lainnya di lapangan guna melakukan strategi maupun taktik dari timnya. Hasil wawancara dengan tim psikologi dan satu atlet putri dari cabang olahraga permainan, didapatkan adanya tekanan, target, hilang fokus, masalah kepercayaan antar rekan tim, perbedaan karakter, serta persaingan ambisi individu. Kemudian terdapat perasaan takut ketika bermain satu tim dengan atlet *senior*, seperti takut dijauhi ataupun tidak dilibatkan dalam permainan/pertandingan. Sebagaimana karakteristik pada cabang olahraga permainan yang memerlukan komunikasi dan kerjasama yang baik antar rekan tim, taktik dan strategi tim, serta durasi waktu yang tidak menentu dan cenderung cukup lama pada setiap babak. Hal ini menjadi pemicu bagaimana tekanan yang terjadi pada atlet dari cabang permainan. Terlebih apabila komunikasi antar pemain kurang baik, terdapat atlet yang memiliki ambisi berbeda, dan tidak dapat memaksimalkan komunikasi antar pemain di lapangan. Hal ini akan menjadi hambatan ataupun tantangan bagi atlet pada tim tersebut. Kemudian dalam hal ini menjadi perbedaan dengan olahraga beladiri baik dalam struktur tim, komunikasi, dan format pertandingan.

Karakteristik pada cabang olahraga terukur antara lain hasilnya dapat dilihat secara objektif dan akurat, dengan parameter seperti waktu, jarak, ataupun berat, terdapat fokus pada pencapaian dan pemecahan rekor, repetisi gerakan dan intensitas yang tinggi, serta pentingnya teknik dan strategi. Berdasarkan hasil wawancara dengan tim psikologi dan salah satu atlet, didapati adanya masalah *mood* yang tidak stabil, hilang fokus, ketakutan, *overthinking*, teknik yang belum sempurna, performa tidak stabil, kurangnya apresiasi, doktrin buruk, kesulitan mencapai target, dan adaptasi lingkungan. Adapun atlet tersebut menjalani dua kategori sekaligus, yaitu perorangan dan beregu, serta merasakan adanya perbedaan. Pada kategori individual atlet dapat lebih fokus pada diri sendiri, sedangkan pada kategori beregu dirasa memerlukan kerjasama dan tidak boleh egois. Hal ini menjadi tantangan bagi atlet tersebut untuk dapat membagi fokusnya dengan baik, berkonsentrasi, beradaptasi dengan cepat,

menjaga performanya dan hal ini memerlukan strategi yang baik. Adanya tantangan atau hambatan ini dapat menjadi pengaruh bagi performa atlet maupun tingkat stresnya dalam mencapai hasil yang terbaik dan memecahkan rekor, terlebih ketika pada satu pertandingan mengikuti dua kategori sekaligus, yaitu individual dan beregu.

Adapun kondisi stres pada atlet dapat berdampak menurunnya performa, cedera, kalah atau gagal dalam suatu kompetisi, menurunnya motivasi, dan lain sebagainya. Pada hal ini, pandangan terhadap stres kerap kali disalahpahami sebagai suatu keadaan yang di mana merugikan karena sangat diidentikkan dengan emosi-emosi negatif atlet yang dapat mengganggu performanya, namun menurut Gustafsson (2007) stres tidak selalu bersifat negatif dan merugikan akan tetapi dapat sebaliknya. Lazarus (2000; dalam Daya, 2017) stres dapat bersifat positif dan menguntungkan, karena hal tersebut dapat memfasilitasi atau mendasari performa atlet dan juga membantu untuk dapat beradaptasi dengan tantangan maupun tekanan yang ada dalam suatu kompetisi atau pertandingan. Berdasarkan hal tersebut, dapat diketahui bahwa stres terbagi menjadi dua, yaitu stres positif (*eustress*) dan stress negatif (*distress*).

Sebagaimana penelitian yang dilakukan Nurjannah, dkk. (2022) yang berjudul "*We Are The Champions: Towards Athlete Achievement, Sport Promotion, and Sports Stress Management*" hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil dari adanya penerapan stres manajemen yang efektif membuat para atlet akan meningkatkan kinerja/performa dan prestasi mereka. Dengan ini, performa atlet akan terpengaruh setelah menghadapi stres. Namun, perlu digaris bawahi apakah stres yang didapat tersebut merupakan bentuk *eustress* atau *distress*. Adapun pengaruh *eustress* atau *distress* terhadap performa atlet secara signifikan dapat memberikan dampak besar pada prestasi atlet.

Berdasarkan pembahasan mengenai fenomena di atas dapat diketahui bahwa atlet-atlet dari ketiga rumpun cabang olahraga yang ada di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X memiliki kondisi yang berbeda pada masing-masing cabang olahraga beladiri, permainan, dan terukur, baik dalam latihan, masa pra-kompetisi maupun ketika kompetisi. Kemudian, belum pernah dilakukan analisis maupun penelitian mengenai tingkat stres yang terjadi kepada atlet-atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X. Sehingga belum dapat diketahui bagaimana gambaran tingkat stres yang

dialami serta bagaimana kecenderungan tingkat stres pada atlet. Maka dengan latar belakang masalah dan gambaran fenomena yang terjadi, hal ini menjadi dasar dorongan untuk dapat dilakukannya penelitian mengenai tingkat stres atlet antar rumpun cabang olahraga beladiri, permainan, dan terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X guna mengetahui bagaimana perbandingan tingkat stres serta kecenderungannya, apakah lebih cenderung pada stres positif (*eustress*) ataukah lebih cenderung pada stres negatif (*distress*).

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijabarkan di atas, dengan ini dapat diambil poin kesimpulan yang menjadi dasar identifikasi masalah, yaitu:

1. Atlet-atlet remaja di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X mengalami kondisi stres.
2. Atlet-atlet remaja di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X memiliki tingkat stres yang berbeda-beda saat masa pra-kompetisi dan saat kompetisi.
3. Belum pernah dilakukannya survei atau analisis terhadap tingkat stres pada atlet remaja di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X.
4. Belum diketahui faktor spesifik seperti apa yang menjadi penyebab stres pada atlet remaja di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X.
5. Belum diketahui apakah atlet-atlet di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X memiliki kecenderungan pada stres positif (*eustress*) atau pada stres negatif (*distress*) khususnya ketika akan bertanding.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, pembatasan masalah pada penelitian ini berfokus kepada bagaimana stres yang terjadi pada atlet remaja, serta bagaimana gambaran tingkat respon stres positif dan tingkat respon stres negatif yang terjadi pada atlet remaja khususnya di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X. Maka, pembatasan masalah pada penelitian ini akan berfokus pada “Perbandingan

Tingkat Stres: *Eustress* dan *Distress* pada Atlet Remaja antar Rumpun Cabang Olahraga Beladiri, Permainan, dan Terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X”.

1.4. Rumusan Masalah

1. Bagaimana gambaran tingkat stres atlet-atlet remaja di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X ketika masa pra-kompetisi dan saat kompetisi.
2. Bagaimana tingkat stres positif (*eustress*) pada atlet-atlet antar rumpun cabang olahraga beladiri, permainan, dan terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X.
3. Bagaimana tingkat stres negatif (*distress*) pada atlet-atlet antar rumpun cabang olahraga beladiri, permainan, dan terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X
4. Bagaimana perbandingan stres positif (*eustress*) dengan stres negatif (*distress*) pada atlet-atlet antar rumpun cabang olahraga beladiri, permainan, dan terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X ketika akan bertanding.

1.5. Tujuan Penelitian

1. Bagaimana gambaran tingkat stres atlet-atlet remaja di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X yang sedang dalam masa pra-kompetisi (persiapan bertanding dalam kurun waktu 1 sampai 6 bulan).
2. Bagaimana tingkat stres positif (*eustress*), dan seberapa besar tingkatannya pada atlet-atlet antar rumpun cabang olahraga beladiri, permainan, dan terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X.
3. Apakah terdapat kecenderungan stres negatif (*distress*), dan seberapa besar tingkatannya pada atlet-atlet antar rumpun cabang olahraga beladiri, permainan, dan terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X.
4. Bagaimana hasil perbandingan stres positif (*eustress*) dengan stres negatif (*distress*) pada atlet-atlet antar rumpun cabang olahraga beladiri,

permainan, dan terukur di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X ketika akan bertanding.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

1. Dapat menambah wawasan mengenai stres pada atlet bagi pembaca dalam bidang psikologi maupun keolahragaan, khususnya mengenai bagaimana tingkat stres pada atlet ketika akan menghadapi pertandingan.
2. Dapat menjadi bahan kajian mengenai gambaran dan perbandingan stres positif maupun negatif yang terjadi pada atlet remaja.
3. Dapat dijadikan sebagai dasar ataupun referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan stres pada atlet, khususnya ketika akan menghadapi pertandingan.
4. Memberikan sumbangan ilmiah baik bagi mahasiswa, maupun lembaga binaan Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X.

1.6.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dari penelitian ini dapat menjadi referensi maupun dikembangkan secara lebih baik dan maksimal bagi mahasiswa-mahasiswa yang ingin mengambil topik yang sama yaitu mengenai tingkat stres, khususnya pada atlet-atlet remaja di luar maupun di dalam pembinaan khusus.

b. Bagi Universitas Negeri Jakarta

Diharapkan dari adanya penelitian yang dilakukan ini dapat menjadi referensi maupun bahan kajian atau bacaan serta arsip pada perpustakaan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.

c. Bagi Lembaga Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X

Diharapkan dari penelitian ini dapat dijadikan dasar atau acuan bagi tim pelatih, maupun tim psikologi di Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar X untuk mengetahui bagaimana gambaran tingkat stres bagi atlet-atletnya. Sehingga

dapat mengetahui dan membantu untuk penyesuaian penanganan maupun program apa yang perlu dilakukan kedepannya.

