

## ABSTRAK

### **Nudriatul Adha(2017):Perbedaan Tingkat Daya Tahan Aerobik Saat Menstruasi dan Tidak Menstruasi Pada Klub Bola Basket Putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP**

Masalah dalam penelitian ini ada sebagian siswa perempuan malas mengikuti olahraga saat sedang menstruasi. Mereka beranggapan bahwa menstruasi menyebabkan kondisi fisik dan daya tahannya turun. Pada saat latihan, pemain yang sedang menstruasi daya tahan aerobiknya rendah sehingga tubuh lebih cepat lelah, malas merebut bola dan kurang bersemangat dibanding pemain yang tidak menstruasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendapatkan informasi tentang perbedaan tingkat daya tahan aerobik saat menstruasi dan tidak menstruasi pada klub bola basket putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

Jenis penelitian *comparative study* dengan desain *ex-post facto*. Bertempat di SMA Pembangunan Laboratorium UNP, dilakukan pada bulan Agustus sampai September 2016. Populasi penelitian ini adalah klub bola basket putri SMA Pembangunan Laboratorium berjumlah 15 orang. Dalam pengambilan sampel, dilakukan dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan cara menggunakan angket terbuka yang bertujuan untuk mengetahui data tentang siklus menstruasi dan biodata pemain, kemudian dilakukan tes daya tahan aerobik menggunakan *bleep test*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan statistik teknik uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan  $\alpha= 0,05$ .

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil: terdapat perbedaan tingkat daya tahan aerobik saat menstruasi dan tidak menstruasi pada klub bola basket putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP, dengan perolehan koefisien uji beda mean (uji t) yaitu  $t_{hitung}= 1,84 > t_{tabel}= 1,761$ , dengan rata-rata saat menstruasi 31,43 dan rata-rata saat tidak menstruasi 34,22. Jadi dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik saat tidak menstruasi lebih baik dibandingkan daya tahan aerobik saat menstruasi.

**Kata Kunci :Daya tahan aerobik, Menstruasi, Bola Basket.**