

## ABSTRAK

### **Perbedaan Kemampuan Dayatahan Jantung–Paru Pada Saat dan Tidak Sedang Menstruasi Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 9 Padang**

**OLEH : DUMAI PUTRI**

Masih ada beberapa siswa perempuan tidak mau mengikuti pembelajaran praktek Pendidikan Jasmani saat mereka mengalami menstruasi, dengan alasan mereka telah terdorong untuk percaya bahwa mereka gampang celaka kalau melakukan olahraga di saat menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk melihat perbedaan kemampuan dayatahan jantung–paru pada saat dan tidak sedang menstruasi Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 9 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *Comparative Study* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan kemampuan dayatahan jantung-paru pada saat dan tidak sedang menstruasi. Populasi dari penelitian ini adalah siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 9 Padang sebanyak 465 orang, teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan data penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran. Untuk mengukur Dayatahan Jantung–Paru dipergunakan Harvard Step Test (naik turun bangku) pada saat dan tidak sedang menstruasi. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji-t dengan taraf signifikan  $0.05 \alpha$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, Tidak terdapat perbedaan yang berarti antara kemampuan dayatahan jantung–paru pada saat dan tidak sedang menstruasi dengan nilai  $t_{hit} = 1,61 < t_{tab} = 2,064$  dengan taraf kepercayaan  $0,05 \alpha$ . Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan dayatahan jantung–paru pada saat dan tidak sedang menstruasi sama, dengan demikian siswa perempuan yang sedang menstruasi boleh saja mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan.