

**PERBEDAAN KEBUGARAN JASMANI SISWI MENSTRUASI DENGAN
SISWI YANG TIDAK MENSTRUASI DI SEKOLAH MENENGAH
PERTAMA NEGERI 25 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Departemen Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**ROZA AMELIA
NIM.19086430**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

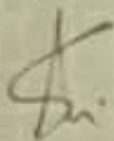
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Menstruasi dengan Siswi Yang Tidak Menstruasi di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang
Nama : Roza Amelia
Nim : 19086430
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2023

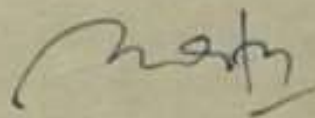
Disetujui oleh:

Mengetahui:
Ketua Departemen
Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd
NIP. 198909012014041002

Pembimbing



dr. Eldawaty, MH.Kes
NIP: 197101162009032001

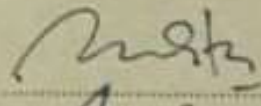

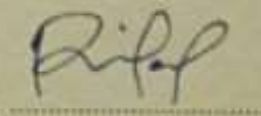
HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Menstruasi dengan
Siswi Yang Tidak Menstruasi di Sekolah Menengah Pertama
Negeri 25 Padang
Nama : Roza Amelia
Nim : 19086430
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Maret 2023

Tim Penguji:

Nama	Tanda Tangan
1. Pembimbing : dr. Eldawaty, MH.Kes	1. 
2. Penguji : Dr. Khairuddin, M.Kes., AIFO	2. 
3. Penguji : Rika Sepriani, M.Farm. Apt	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul "Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Yang Menstruasi Dengan Siswi Yang Tidak Menstruasi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang" adalah karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, arahan dari pembimbing.
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hokum yang berlaku.

Padang, Maret 2023
Yang membuat pernyataan


Roza Anindia
NIM.19085430

ABSTRAK

Roza Amelia : Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Menstruasi Dengan Siswi Yang Tidak Menstruasi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang

Penelitian ini berawal dari tidak antusiasnya siswa putri dalam mengikuti pembelajaran penjas karena sedang mengalami menstruasi. Mereka beranggapan pada saat menstruasi melakukan aktivitas olahraga akan mengakibatkan haid mereka tidak teratur, lama, bahkan tidak haid sama sekali. Untuk melihat kemungkinan mana yang betul maka dilakukan suatu penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Menstruasi Dengan Sisiwi Yang Tidak Menstruasi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan rancangan. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII, VIII, dan IX SMP Negeri 25 Padang dengan jumlah 130 siswi. Menentukan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, dengan sampel sebanyak 13 siswi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI). Teknik analisis menggunakan uji-t pada sampel berhubungan melalui uji prasyarat, normalitas, dan homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada siswi yang menstruasi dengan yang tidak menstruasi dengan $t_{hitung} 1,986 > t_{tabel} 1,710$. Rata-rata yang diperoleh dari Tidak Menstruasi sebesar 17,30, sedangkan nilai rata-rata Menstruasi sebesar 18,38., sehingga memiliki selisih sebesar 1,08. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang Menstruasi lebih baik dari yang Tidak Menstruasi berdasarkan tes yang sudah dilakukan.

Kata Kunci : Kebugaran Jasmani, Menstruasi, Tidak Menstruasi

KATA PENGANTAR



Segala puji penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan kesehatan, kesempatan, petunjuk, dan kekuatan lahir bathin kepada diri penulis, sehingga Skripsi ini dapat tersusun dan terselesaikan sebagaimana mestinya.

Shalawat beriringan salam tidak lupa pula kita kirimkan kepada baginda nabi besar Muhammad SAW, semoga kita mendapat syafaatnya di akhir nanti aamiin.

Skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam menyelesaikan tugas dan kewajiban ini. Penulis memilih judul, “Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Menstruasi Dengan Siswi Yang Tidak Menstruasi Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 25 Padang”.

Selama penulisan Skripsi ini berlangsung, penulis tidak lepas dari yang namanya kesalahan dan banyak bantuan dari berbagai pihak. Skripsi ini memiliki keterbatasan dan kekurangan dalam penulisan sesuai dengan ilmu yang penulis miliki, oleh sebab itu penulis akan selalu menerima saran dan kritikan yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan isi dari Skripsi ini. Untuk itu penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih yang tulus kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Dr. Alnedral, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

3. Drs. Zarwan, M.Kes (alm) Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Sepriadi S.Si, M.Pd Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. dr. Eldawaty, MH. Kes pembimbing akademik penulis, yang penuh perhatian dan kesabaran membimbing penulis.
6. Dr. Khairuddin, M.Kes. AIFO dan Rika Sepriani, M.Farm, Apt penguji skripsi, yang penuh perhatian dan kesabaran dalam membimbing, memberikan saran dan masukan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
7. Lindawati dan Yufirman orang tua penulis yang telah berusaha sepenuh tenaga mencari rezeki untuk menguliahkan saya dan selalu mendoakan dan memberikan dukungan baik moral maupun moril serta bimbingan kepada penulis demi terselesaikannya skripsi dan perkuliahan ini.
8. Seluruh civitas akademik fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan dan motivasi.
9. Seluruh teman teman, abang abang dan kakak kakak mahasiswa Universitas Negeri Padang Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada KR 19086170 yang telah kebersamai penulis pada hari-hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan skripsi. Terima kasih telah menjadi bagian dari perjalanan saya hingga sekarang ini. Semoga kedepannya dapat memperbaiki apa-apa yang kemarin dirasa kurang dan ditambahkan apa-apa

yang dirasa diperlukan. Tetaplah tidak tunduk kepada apa-apa dan memiliki jalan pemikiran jarang dimiliki manusia lain.

Semoga bantuan, bimbingan motivasi, petunjuk serta doa yang telah bapak ibuk, ayah ibu, dan teman teman berikan bisa menjadi amal ibadah dan bernilai pahala di sisi Allah SWT. aamiin yaa robbal alamin.

Padang, Februari 2023

Roza Amelia
NIM.

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Batasan Masalah.....	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	6
1. Menstruasi.....	6
2. Siklus Ovarium	13
3. Kebugaran Jasmani	19
B. Kerangka Konseptual	25
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Jenis dan Sumber Data.....	30
D. Teknik Pengumpulan Data.....	30
E. Instrumen Penelitian.....	31
F. Teknik Analisis Data.....	47

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	50
1. Deskripsi Data.....	50
2. Hasil Uji Prasyarat	54
B. Pembahasan.....	57
C. Keterbatasan Penelitian	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi.....	61
C. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

Tabel

1.	Populasi Penelitian	29
2.	Norma MFT/Bleep Test/Beep Test	35
3.	Norma Sit up (repetisi)	38
4.	Norma Standing Broad Jump (centimeter).....	40
5.	Norma T Test (detik)	44
6.	Norma Hand and Eye Coordination (Repetisi).....	47
7.	Kategori Nilai TKSI	47
8.	Hasil Deskriptif Statik perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswi yang tidak menstruasi dengan yang menstruasi	50
9.	Norma Penilaian Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Yang Tidak Menstruasi Dengan Yang Menstruasi	51
10.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	51
11.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	52
12.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	54
13.	Rangkuman Hasil Uji Homogenitas	55
14.	Hasil Analisis Uji-t Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi SMPN 25 Padang	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar

1.	Siklus Menstruasi	9
2.	Siklus Menstruasi	10
3.	Siklus Menstruasi	10
4.	Kerangka Konseptual	26
5.	Form Bleep Test	32
6.	Ilustrasi Pelaksanaan <i>MFT/Beep Test</i>	34
7.	Dokumentasi Pelaksanaan <i>MFT/Beep Test/beep test</i>	34
8.	Ilustrasi Tes Sit-Up.....	37
9.	Dokumentasi Pelaksanaan Tes Sit-up	37
10.	Ilustrasi Tes Standing Broad jump.....	39
11.	Dokumentasi Pelaksanaan Tes Standing Broad jump	40
12.	Lintasan T-Test.....	43
13.	Dokumentasi Pelaksanaan T-Test	43
14.	Ilustrasi Hand eye coordination test	46
15.	Dokumentasi Pelaksanaan Hand eye coordination test	46
16.	Diagram Batang Tingkat Kebugaran Jasmani Siswi Yang Tidak Menstruasi Dengan Yang Menstruasi.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1.	Data Siswi Yang Menstruasi	68
2.	Data Siswi Yang Tidak Menstruasi.....	69
3.	Data statistic	70
4.	Uji normalitas dan uji homogenitas.....	71
5.	Uji T.....	72
6.	Alat-alat untuk pelaksanaan test.....	73
7.	Dokumentasi Penelitian.....	74
8.	Surat Izin Penelian Dari Dinas	77
9.	Surat Izin Penelian Dari SMP Negeri 25 Padang.....	78
10.	Surat Bukti Sudah Melakukan Penelitian.....	79
11.	Surat Izin Orang tua.....	80

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah masa peralihan dari masa kanak-kanak ke dewasa dengan ditandai perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik salah satunya terjadinya perubahan seks sekunder yaitu menstruasi. Aktivitas dan tuntutan yang tinggi akan membuat para remaja kelelahan fisik maupun mental yang memicu terjadinya stres. Berbagai macam perubahan emosi akibat suatu stresor telah dihubungkan dengan adanya fluktuasi hormonal selama siklus menstruasi.

Menstruasi merupakan kejadian alamiah yang terjadi akibat dari terlepasnya lapisan endometrium uterus pada wanita normal. Menstruasi adalah proses yang alami pada setiap wanita dan berulang setiap bulan. Siklus menstruasi yang tidak teratur adalah salah satu tanda gangguan menstruasi dan dapat disebabkan oleh kecemasan.

Menurut UU No 36 Tahun 2009 Pasal 71 ayat (1) tentang Kesehatan reproduksi merupakan keadaan sehat secara fisik, mental, dan sosial secara utuh, tidak semata-mata bebas dari penyakit atau kecacatan yang berkaitan dengan sistem, fungsi, dan proses reproduksi pada laki-laki dan perempuan.

Menstruasi merupakan tanda bahwa siklus masa subur telah dimulai dan merupakan salah satu ciri kedewasaan perempuan yang ditandai dengan perdarahan secara periodik dari rahim serta meluruhnya selaput endometrium. (Proverawati dan Maisaroh, 2009). Pada saat menstruasi wanita

terkadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat rasa nyeri bervariasi, mulai dari yang ringan hingga yang berat. Kondisi tersebut dinamakan dismenore, yaitu keadaan nyeri yang hebat dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari.

Menstruasi atau haid merupakan proses kematangan seksual bagi seorang wanita (Lee dkk, 2006). Haid dimulai pada pubertas sekitar 11-12 tahun sampai menopause pada sekitar 45-50 tahun (John Gibson, 2003). Masa haid paling singkat (sedikit) adalah sehari semalam (24 jam) dan paling lama 15 hari. Walaupun demikian, pada umumnya wanita mengeluarkan darah haid selama 6 atau 7 hari. Interval siklus berkisar 21 sampai 35 hari dengan rata-rata siklus 28 hari.

Partisipasi wanita dalam olahraga mempunyai sejarah lama. Sejarah lama ini ditandai dengan diskriminasi pada wanita yang dianggap tidak dapat menyamai laki-laki. Padahal, wanita dapat mempunyai kapasitas aerobik, kekuatan, kecepatan sama dengan laki-laki. Meskipun wanita mempunyai sistem *skeloton* yang lebih kecil, massa otot yang rendah, dan proporsi lemak tubuh yang tinggi. Akan tetapi, rekor dunia wanita adalah 7-10 % lebih rendah dari pada laki-laki. Gangguan menstruasi mempunyai hubungan tertentu terhadap keadaan fisik dan psikologik wanita. Gangguan menstruasi dipengaruhi oleh berat badan, frekuensi olahraga, aktivitas fisik, stress, diet, paparan lingkungan, kondisi kerja, sinkronisasi proses menstruasi, dan gangguan endokrin.

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam pengembangan sumber daya manusia yang unggul. Kebugaran jasmani dapat

dicapai jika masyarakat memiliki derajat kesehatan yang baik (Sepriadi, S., & Eldawaty, 2019). Dengan melakukan suatu aktivitas fisik seseorang bisa mempertahankan bahkan dapat menambah tingkat kebugaran tubuhnya. Melakukan aktivitas olahraga seperti lari/jogging secara rutin serta mempunyai target dapat membuat tubuh seseorang bugar serta jauh dari berbagai penyakit. Kesehatan seseorang juga bias terjaga dengan baik apabila melakukan aktivitas olahraga.

Pada saat remaja putri sedang mengalami Menstruasi yang terjadi setiap bulannya, banyak masalah yang timbul, salah satunya remaja putri malas melakukan aktivitas olahraga. Dikarenakan gejala-gejala yang timbul pada saat menstruasi, seperti: Perut terasa mulas, mual dan panas, terasa nyeri saat buang air kecil, tubuh terasa tidak fit, demam, sakit kepala, pusing, keputihan, radang pada vagina, gatal-gatal pada kulit, nyeri, bengkak pada payudara, dan emosi meningkat. Pada saat haid memang menimbulkan gejala-gejala tersebut tetapi dengan melakukan aktivitas olahraga semua keluhan itu akan berkurang, secara teoritis haid itu tidak mempengaruhi aktivitas olahraga bahkan aktivitas olahraga itu dapat memperlancar datangnya haid pada seseorang, ini dibuktikan dengan sebuah penelitian bahwa semakin rendah aktifitas fisik maka semakin berat derajat dismenore. Jadi, kalau tidak beraktivitas lebih besar tingkat dismenore atau nyeri haidnya dan mendapatkan bahwa aktifitas fisik berat terbukti menurunkan tingkat dismenore setelah melaksanakan aktifitas secara rutin. Penelitian Fajaryati (2012).

Namun dari hasil observasi di sekolah pada tanggal 25 september 2022, banyak siswa putri yang tidak antusias dalam mengikuti pelajaran penjas.

Indikator masalah yang mempengaruhi siswa putri tidak bersemangat mengikuti pelajaran penjas yaitu malas melakukan olahraga karena mereka beranggapan bahwa siswa putri dalam keadaan haid melakukan aktivitas olahraga akan mengakibatkan haid tidak teratur, lama, bahkan tidak haid sama sekali.

Untuk itu maka penulis tertarik mengangkat penelitian yang berjudul Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Menstruasi Dengan Siswi Yang Tidak Menstruasi Di SMP Negeri 25 Padang.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang muncul dalam penelitian ini dapat diidentifikasi yaitu:

1. Kebugaran jasmani peserta didik rendah.
2. Model pembelajaran tidak menarik.
3. Ada peserta didik yang mengalami menstruasi.
4. Peserta didik kurang berbakat dalam melakukan aktivitas olahraga.

C. Batasan Masalah

Dari identifikasi masalah di atas, masalah yang ada perlu dibatasi pada Tidak semangatnya siswa putri dalam mengikuti pembelajaran karena sedang mengalami menstruasi.

D. Rumusan Masalah

Merujuk pada batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut: Apakah ada Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi

Menstruasi Dengan Siswi Yang Tidak Menstruasi Di SMP Negeri 25 Padang?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Menstruasi Dengan Siswi Yang Tidak Menstruasi Di SMP Negeri 25 Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Sesuai dengan kegunaan penelitin yang dikemukakan dan memperhatikan masalah penelitian, maka diharapkan penelitian ini dapat berguna bagi:

1. Penulis, sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, sekaligus menambah wawasan dan pengetahuan selama melakukan penelitian ini.
2. Siswa, sebagai salah satu sarana untuk mengetahui Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Menstruasi Dengan Siswi Yang Tidak Menstruasi.
3. Guru, sebagai bahan masukan sarana untuk mengetahui Perbedaan Kebugaran Jasmani Siswi Menstruasi Dengan Siswi Yang Tidak Menstruasi.