

ABSTRAK

Menstruasi dan Olahraga Studi Pengaruh Menstruasi Terhadap Daya Tahan Mahasiswi Jurusan Kepelatihan Universitas Negeri Padang

OLEH : Dewi Ade Sahara,

Menstruasi sangat berpengaruh terhadap aktifitas kerja seseorang salah satunya ketika melaksanakan aktifitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk melihat ada atau tidak pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga mahasiswa FIK UNP.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang dilakukan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dimulai dari september sampai november yang dilakukan pada mahasiswi FIK UNP, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sample*, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang telah memenuhi kriteria inklusi. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis yang menggunakan uji-t. sebelum uji-t dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji homogenitas dan uji normalitas. Dari hasil hipotesis dengan menggunakan statistic uji-t dapat disimpulkan terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktifitas olahraga mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang diperoleh dari $t_{hitung} 9.23 > t_{tabel} 1,729$.

