

**PERBEDAAN KEMAMPUAN DAYATAHAN JANTUNG-PARU PADA
SAAT DAN TIDAK SEDANG MENSTRUASI SISWI SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 9 PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan di
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh
DUMAI PUTRI
85386

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

PERSETUJUAN SKRIPSI

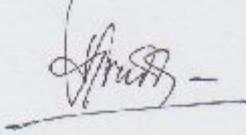
**Perbedaan Kemampuan Dayatahan Jantung-Paru Pada Saat Dan Tidak
Sedang Menstruasi Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 9 Padang**

Nama : Durnai Putri
NIM/BP : 85386/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan (FIK)

Padang, Desember 2011

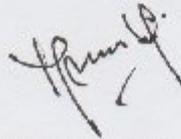
Disetujui,

Pembimbing I



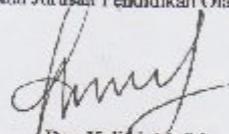
Prof. Dr. Syafruddin, M. Pd
NIP. 19561102 198103 1 002

Pembimbing II



Drs. Misri, M. M.Kes. AIFO
NIP. 19600916 198403 1 002

Mengetahui,
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



Drs. Yulisa, M. Pd
NIP. 19590705 198503 1 002

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

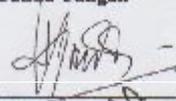
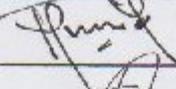
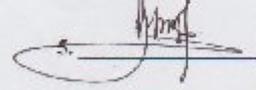
**Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang**

**PERBEDAAN KEMAMPUAN DAYATAHAN JANTUNG-PARU PADA
SAAT DAN TIDAK SEDANG MENSTRUASI SISWI SEKOLAH
MENENGAH KEJURUAN NEGERI 9 PADANG**

**Nama : Dumai Putri
NIM/BP : 85896/2007
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan**

Padang, 19 Desember 2011

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd.	1. 
2. Sekretaris : Drs. Madri. M, M.Kes, AIFO	2. 
3. Anggota : Drs. Ali Umar, M. Kes	3. 
4. Anggota : Drs. Zaffendi, M. Kes	4. 
5. Anggota : Drs. Jaslindo, MS	5. 

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, akhirnya 19 Desember 2011 pukul 09.00 wib perjuangan panjang ku ini menemukan titik terangya..., Ucapan syukur akan kebesaran Allah Swt yang telah memberikan kesempatan pada diriku untuk menjalani dan merasakan semua ini...

Syukur ya Robby, terima kasih atas pembelajaran yang diberikan pada hambaMu ini, dan ampunilah hambamu ini yg "terkadang harus memilih jalan yang salah untuk menemukan suatu kebenaran"

*Tak ada yang harus disesalkan, jangan pernah larut dalam suatu masalah, hidup hanyalah sesaat, yang lalu biarlah berlalu jadikan sebagai pedoman, masa depan adalah impian....
Setiap org kan mencari takdirnya sendiri...*

Jalan panjang dan berliku, penuh halangan dan rintangan yang mengiringi penulisan skripsi ini tlah membuatku bertambah yakin akan kebesaranMu...

*Kedua Orang Tuaku,
yg sangat aku sayangi, tetima kasih telah melahirkan, membesarkan, mendidik dan memberikan kasih sayang serta do'a dan dukungannya, maafkanlah anakmu ini yg selalu sering berbuat salah dan dosa.*

*Seluruh Anggota Keluargaku,
Apakku tersayang (Dorvanis) Amakku tercinta (Yusnimar) Adikku
satu-satunya (Zulfikar), dan khususnya buat (Alm) Antan dan
Biyai. Terima kasih atas
motivasi, dukungan dan do'a kalian.*

My Friends

*Loz Seleb (isil ndut, eli, silas, ti2n, ni is, epi) akhirnya kos seleb habis
juga. Alhamdulillah yahh*

*Los Cendli (tek yun, meta, yumi, gande, ci2, yepi, ceteri, riza, 2ti, dewi,
suci, delsi, dll) seneng banget bisa kml kalian, thans atas kebersamaan n
supportx, (tek yun kak iris, n suci cepet nyusul ea..... jan dilalok-lalokan
jo proposal tu lai, karajoan lah capek).*

My Best Friend

*Jemok (Nelza Yumaihana, S.Pd), akhirnya wisuda juo awak mok, kan
lai setia den ka ang nyo kan. Bisuak kalau lah jadi urang sukses ang, jan
lupo ka den ndak...*

My Boy Friend

*Qjal (Odie tirmidzi magrieb) thanks ea jal atas support n motivasinya
slama ne,,,*

Jrim'sku



Dumai Putri

ABSTRAK

DUMAI PUTRI 2007/85386: Perbedaan Kemampuan Dayatahan Jantung–Paru Pada Saat dan Tidak Sedang Menstruasi Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 9 Padang

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 0.05α .

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.

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **Perbedaan Kemampuan Dayatahan Jantung–Paru Pada Saat Dan Tidak Sedang Menstruasi Siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 9 Padang**. Skripsi ini merupakan salah satu Persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari sepenuhnya dengan segala kekurangan dan keterbatasan penulis, skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif demi kesempurnaan skripsi ini. Atas kritik dan sarannya penulis ucapkan terimakasih. Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak umumnya dan penulis khususnya.

Dalam penulisan dan penyelesaian skripsi ini, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Yulifri, M.Pd. sebagai Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
3. Bapak Drs. Zarwan, M.Pd. selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga

4. Bapak Prof. Dr. Syafruddin, M.Pd. selaku pembimbing I yang sekaligus menjadi Penasehat Akademik telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Drs. Madri. M, M.Kes, AIFO selaku pembimbing II yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Drs. Ali Umar, M.Kes. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes. dan Bapak Drs. Jaslindo, MS. sebagai Dosen Penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah memberikan bantuan baik moril maupun materil.
8. Teman-teman sesama mahasiswa yang ikut membantu dan memberikan dorongan serta orang tersayang yang selalu memberi semangat.

Selanjutnya penulis ucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu kelancaran skripsi ini, semoga atas bimbingan, bantuan, dorongan dan doa serta pengorbanan tersebut dapat menjadi amal sholeh dan mendapatkan imbalan yang setimpal dari-Nya.

Padang, Desember 2011

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
DAFTAR GAMBAR	vi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	7
1. Dayatahan Jantung-Paru	7
a. Pengertian Dayatahan Jantung-Paru	7
b. Faktor- faktor yang mempengaruhi Dayatahan Jantung-Paru	9
c. Fungsi dayatahan jantung-paru bagi aktivitas fisik.....	13
2. Menstruasi.....	14
a. Pengertian Menstruasi.....	14
b. Siklus menstruasi.....	18
c. Kelainan menstruasi.....	21
B. Kerangka Konseptual	24
C. Hipotesis.....	24
BAB III DOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian, Tempat dan Waktu Penelitian.....	25
B. Populasi dan Sampel.....	25

C. Defenisi Operasional	26
D. Jenis dan Sumber Data	27
E. Instrumen Penelitian	28
F. Teknik dan Alat Pengumpulan Data	28
G. Teknik Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Analisis Data	31
1. Verifikasi Data	31
2. Deskripsi Data.....	31
3. Pengujian Persyaratan Analisa.....	34
4. Pengujian Hipotesis.....	35
B. Pembahasan	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	39
B. Saran.....	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	43

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Penampilan (kinerja) Selama Menstruasi.....	19
2. Jumlah Populasi Dalam Penelitian	24
3. Jumlah Sampel Dalam Penelitian	25
4. Kalsifikasi dan Norma Harvard.....	30
5. Distribisi Frekuensi Kategori Saat Menstruasi	32
6. Distribusi Frekuensi Kategori Tidak Sedang Menstruasi	33
7. Uji normalitas data pada saat dan tidak sedang menstruasi	35
8. Uji Homogenitas Data Pada Saat Dan Tidak Sedang Menstruasi.....	36
9. Rangkuman Hasil Analisis Uji t Dayatahan Jantung-Paru pada saat dan tidak sedang menstruasi.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Kartu Penilaian Tes Langkah Harvard Saat/tidak Menstruasi	43
2. Skor Mentah Hasil Penelitian Dayatahan Jantung-Paru Pada Saat Menstruasi	44
3. Skor Mentah Hasil Penelitian Dayatahan Jantung-Paru Tidak Sedang Menstruasi	45
4. Pengolahan Variabel Dayatahan Jantung-Paru Pada Saat Menstruasi	46
5. Pengolahan Variabel Dayatahan Jantung-Paru Tidak Sedang Menstruasi	47
6. Uji Normalitas Liliefors Dayatahan Jantung-Paru Pada Saat Menstruasi.....	48
7. Uji Normalitas Liliefors Dayatahan Jantung-Paru Tidak Sedang Menstruasi .	49
8. Uji Homogenitas	50
9. Pengujian Hipotesis Dayatahan Jantung-Paru Pada Saat Dan Tidak Sedang Menstruasi	52
10. Nilai Kritis L Untuk Uji Lilliefors.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka konseptual penelitian	23
2. Diagram batang Dayatahan jantung-paru pada saat menstruasi.....	32
3. Diagram batang dayatahan jantung-paru tidak sedang menstruasi	34
4. Penjelasan dari peneliti cara melakukan Harvard Step Tes	53
5. Penjelasan dari guru Penjas	53
6. Tes Harvard Step Test	55
7. Posisi badan lurus di atas bangku.....	56
8. Penghitungan Denyut Nadi	56
9. Pembantu pelaksanaan tes	57

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada hakekatnya merupakan bagian dari pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk pencapaian tingkat kebugaran jasmani yang baik, karena kebugaran jasmani yang baik sangat penting artinya bagi pertumbuhan dan perkembangan peserta didik. Para pakar telah sepakat bahwa anak yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memiliki tingkat keberhasilan belajar yang baik pula. Samsudin (2008) menyatakan Pendidikan Jasmani adalah: “Suatu proses pembelajaran yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, pengetahuan, dan perilaku hidup aktif dan sikap sportif melalui kegiatan jasmani”.

Dari kutipan di atas dapat dikemukakan Pendidikan Jasmani bukan hanya sekedar mengembangkan segi-segi jasmaniah, memelihara kesehatan jasmani, melainkan melalui kegiatan jasmani hendaklah tertanam norma-norma pegangan hidup yang nyata pada anak didik, dan agar mereka dapat berdiri sendiri sebagai personal tanpa merugikan orang lain serta tidak merugikan diri sendiri. Untuk itu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah harus dilaksanakan sesuai dengan petunjuk kurikulum dan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah kejuruan yang bersifat klasikal tidak ada perbedaan-perbedaan pemberian materi praktek antara siswa

laki-laki dengan siswa perempuan walaupun kedua jenis kelamin tersebut berbeda.

Peranan wanita dalam semua bidang kehidupan memperlihatkan perbedaan yang tidak begitu nyata dengan pria. Untuk bidang tertentu, wanita mampu menyamai prestasi yang dicapai oleh pria. Mungkin hal ini merupakan sebagian dampak dari gerakan emansipasi wanita. Secara biologis wanita tidak dapat melepaskan kodratnya sebagai seorang yang mengalami masa menstruasi, hamil, melahirkan dan menyusui. Bagi wanita normal, siklus ini akan secara kontiniu dan relatif teratur akan dialami setiap bulannya. Banyak wanita yang beranggapan bahwa kondisi menstruasi menjadi suatu beban, sehingga secara psikologis kondisi tersebut mempengaruhi kapasitas kinerja fisik baik dalam kegiatan sehari-hari maupun pada saat latihan dan saat ia mengikuti berbagai kegiatan olahraga.

Diketahui bahwa melakukan kegiatan olahraga sebagai bagian aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang melibatkan kinerja *cardiorespiratory endurance* (ketahanan jantung dan paru). Akan tetapi dayatahan jantung-paru ini pun masih dipengaruhi berbagai faktor seperti; (1) usia, (2) motivasi, (3) keturunan/ginetik, (4) jenis kelamin, (5) aktivitas fisik, (6) menstruasi, (7) gizi, (8) guru (Irfan Arief:2008)

Menurut Bafirman (1989) yang menjadi tolak ukur dayatahan jantung-paru adalah “kemampuan seseorang untuk mengkonsumsi oksigen secara maksimal (VO_2 Max)”. Tinggi rendahnya tingkat VO_2 Max dipengaruhi oleh beberapa komponen penunjang seperti; kemampuan jantung, paru-paru,

kualitas darah (Hb), pembuluh darah dan kemampuan otot rangka yang akan mengkonsumsi oksigen tersebut.

Dari beberapa permasalahan yang ada pada wanita, menstruasi adalah salah satu kendala yang paling menonjol dalam setiap kegiatan olahraga, karena pada umumnya wanita yang sedang mengalami menstruasi tetap diikuti sertakan dalam latihan, pertandingan maupun praktek pendidikan jasmani di sekolah. Bagi banyak wanita kondisi menstruasi secara psikologis merupakan salah satu penyebab terhambatnya berbagai kegiatan yang dilakukan.

Beberapa hasil penelitian menyimpulkan bahwa; terjadi pemecahan rekor dunia, pada saat atlet tersebut sedang mengalami menstruasi (Willmore dalam Umar, 2008). Namun demikian dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Erdelyi dalam Umar (2008:233) terhadap atlet Hungaria yang sedang menstruasi menyimpulkan bahwa; “42-48% tidak mengalami perubahan yang banyak terhadap kapasitas kerjanya, 30,7% memperlihatkan penurunan kinerja, dan 13-15% kapasitas kerja mereka biasa saja”.

Menurut Bafirman (1999:105) “Jika menstruasi berlangsung secara normal, maka sama sekali tidak perlu mendapatkan istirahat dan tidak ada salah satu alasanpun untuk menghentikan latihan gerak badan dimasa menstruasi”. Hendaklah segala-galanya berlangsung seperti biasa dan diharapkan pula kondisi fisik tetap sama saja sebagai mana di luar masa menstruasi, jadi sebenarnya adalah keliru untuk membenarkan anak perempuan tidak ikut serta dalam latihan gerak badan dimasa menstruasi.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, masih ada sebagian dari siswa perempuan tidak 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, serta ada beberapa guru pendidikan jasmani yang mengizinkan siswa perempuan untuk tidak ikut serta dalam proses pembelajaran praktek pendidikan jasmani dengan berbagai alasan. Salah satunya saat menstruasi kondisi fisik anak menurun saat sedang menstruasi

Untuk mengarah kepada maksud tersebut dirasa perlu dilakukan penelitian. Disisi lain, belum di temukan literatur yang memberikan petunjuk, apakah kondisi saat/tidak menstruasi berpengaruh terhadap kemampuan dayatahan jantung-paru?

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas timbul beberapa masalah yang dapat diidentifikasi, diantaranya yaitu :

1. Apakah faktor usia berpengaruh terhadap dayatahan jantung-paru?
2. Apakah faktor motivasi berpengaruh terhadap dayatahan jantung-paru?
3. Apakah faktor keturunan/ginetik berpengaruh terhadap dayatahan jantung-paru?
4. Apakah faktor latihan (aktivitas fisik) berpengaruh terhadap terhadap dayatahan jantung-paru?
5. Apakah faktor menstruasi berpengaruh terhadap terhadap dayatahan jantung-paru?

6. Apakah faktor gizi berpengaruh terhadap terhadap dayatahan jantung-paru?
7. Apakah faktor guru berpengaruh terhadap terhadap dayatahan jantung-paru?

C. Pembatasan Masalah

Mengingat luasnya permasalahan dan terbatasnya dana, tenaga dan waktu maupun referensi maka penelitian ini dibatasi pada variabel dayatahan jantung-paru yang dikaitkan dengan kondisi menstruasi baik pada saat datang menstruasi maupun saat tidak menstruasi.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah dapat dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut “Apakah terdapat perbedaan kemampuan dayatahan jantung-paru pada saat dan tidak sedang menstruasi siswi Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 9 Padang”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah :

1. Mendeskripsikan kemampuan dayatahan jantung-paru siswi pada saat terjadi menstruasi
2. Mendeskripsikan kemampuan dayatahan jantung-paru siswi saat tidak terjadi menstruasi.
3. Mengetahui perbedaan kemampuan dayatahan jantung-paru siswi saat dan tidak sedang menstruasi.

F. Kegunaan Penelitian

1. Siswa SMKN 9 Padang, agar siswi tidak menjadikan menstruasi sebagai alasan untuk tidak mengikuti Praktek Penjaskes.
2. Guru Penjaskes, agar guru memiliki sikap yang tegas kepada siswi yang menjadikan menstruasi sebagai alasan untuk tidak mengikuti Praktek Pelajaran Penjaskes.
3. Orang tua, agar orang tua bisa memberi penjelasan kepada anak perempuan mereka agar tetap mengikuti pelajaran Penjaskes meskipun mereka sedang menstruasi.
4. Penulis, sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar sarjana strata satu (S1) Pendidikan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan memperluas khazanah ilmu pengetahuan penulis.
5. Perkembangan IPTEK, agar semakin banyaknya teknologi dan informasi tentang pentingnya olahraga bagi kesehatan jasmani.