

**PERBEDAAN TINGKAT DAYA TAHAN AEROBIK SAAT MENSTRUASI
DAN TIDAK MENSTRUASI PADA KLUB BOLA BASKET PUTRI
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) PEMBANGUNAN
LABORATORIUM UNP**

SKRIPSI

*Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu
Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sains (S.Si) di Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh

**NUDRIATUL ADHA
NIM/BP : 1202515/2012**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

JUDUL : Perbedaan Tingkat Daya Tahan Aerobik Saat Menstruasi dan Tidak Menstruasi Pada Klub Bola Basket Putri Sekolah Menengah Atas (SMA) Pembangunan Laboratorium UNP

NAMA : Nudriatul Adha

NIM/BP : 1202515/2012

PROGRAM STUDI : Ilmu keolahragaan

JURUSAN : Kesehatan dan Rekreasi

FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan

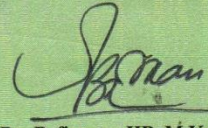
Padang, Februari 2017
Disetujui Oleh

Pembimbing I



M. Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd
NIP. 19790704 200912 1 004

Pembimbing II



Dr. Bafirman, HB, M.Kes, AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Wellis, SP.,M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 001

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

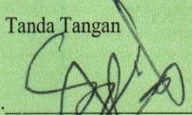
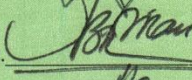
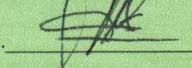
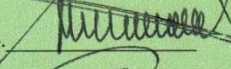

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**Perbedaan Tingkat Daya Tahan Aerobik Saat Menstruasi dan Tidak
Menstruasi Pada Klub Bola Basket Putri Sekolah Menengah Atas (SMA)
Pembangunan Laboratorium UNP**

Nama : Nudriatul Adha
NIM/BP : 1202515/2012
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: M.Sazeli Rifki, S.Si, M.Pd	1. 
2. Sekretaris	: Dr.Bafirman, HB, M,Kes, AIFO	2. 
3. Anggota	: Dr. Wilda Wellis, SP, M.Kes	3. 
4. Anggota	: Anton Komaini, S.Si, M.Pd	4. 
5. Anggota	: Ahmad Chaeroni, S.Pd,M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul "**Perbedaan Tingkat Daya Tahan Aerobik Saat Menstruasi dan Tidak Menstruasi Pada Klub Bola Basket Putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP**", adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan penelitian saya sendiri, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Februari 2017
Saya yang Menyatakan



Nuzulatul Adha

*Sebuah langkah usai sudah, satu cita telah tercapai,
Kubersujud dihadapan Mu, engkau berikan kesempatan sampai pada saat awal
perjuanganku. Segala puji bagi Mu ya Allah...*

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'amin..,

*Sujud syukur kupersembahkan kepada Allah SWT yang maha kuasa atas
takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berfikir, berilmu,
beriman, dan bersabar dalam menjalani hidup. Semoga keberhasilan ini menjadi
satu langkah awal untuk meraih cita-cita besarku.*

*Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Bapak dan Ibuku tercinta,
yang tiada henti memberiku semangat, doa, dorongan, nasehat, kasih sayang
serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap
rintangan...*

Setulus hatimu Ibu, searif arahanmu Bapak...

*Izinmu hadirkan keridhoan untukku, petuahmu tuntukan jalanku, pelukmu
berkahi hidupku, perjuangan serta tetesan doa malammu mudahkan urusanku,
dan senyuman hangatmu merangkul diriku menuju hari depan yang cerah, hingga
diriku selesai dalam studi sarjana.*

*Dengan kerendahan hati yang tulus, bersama keridhoan Mu ya Allah,
kupersembahkan karya tulis ini untuk yang teristimewa, Ayah dan Ibu... Mungkin
kata tak dapat selalu terucap, namun hati ini selalu bicara, sungguh ku sayang
kalian. Terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas
pengorbananmu. Maafkan anakmu Ayah., Ibu.,masih saja ananda
menyusahkanmu..*

*Dalam setiap langkah aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang
kalian impikan, meski belum semua itu ku raih Insya Allah atas dukungan, doa
dan restu semua mimpi itu kan tercapai dimasa yang penuh kehangatan nantinya.
Untuk itu kepersembahkan terima kasih kepada Abangku (Muhammad Yusuf, SP)
dan adik ku (Mutia Rahmadhani).*

... i love you all...



"Hidup terlalu berat untuk mngandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan

Allah dan orang lain.

Tak ada tempat untuk berbagi selain bersama shabat-sahabat terbaik"

Terima kasih kuucapkan kepada teman sejawat saudara seperjuangan terkhusus mahasiswa KESREK 12.

Tanpamu teman semua tak pernah berarti, tanpamu kawan aku bukan siapa-siapa dan tanpa mu sahabat aku takkan jadi apa-apa. Buat sahabatku selama Berada di Padang, Dina Khairina, Irfandi Richon, Muthmainna Shodri, Rina Oktaviani, Risa Hijriani terima kasih atas kebersamaan kalian, akhirnya kita pake toga juga. Dan buat Adi Gunarto, Iman Habib, Mirwan Habibi semangat terus menyelesaikan tugas akhirnya.

Bukan pelangi namanya jika hanya ada warna merah

Bukan hari namanya jika hanya ada siang

Semua itu adalah warna hidup yang harus dijalani

Meski terasa berat,

Manisnya hidup akan terasa, apabila semua bisa dilalui dengan baik

Teruslah berusaha, belajar, dan berdoa untuk menggapainya

Jatuh berdiri lagi, Kalah mencoba lagi, Gagal bangkit lagi

Never Give Up..!

Sampai Allah SWT berkata: "Waktunya Pulang..."

Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat

kupersembahkan kepada kalian semua..,

Terimakasih beribu terima kasih kuucpkan..,

"Tekatkan Niat, Berusaha Keras, dan Bersungguh dalam Doa"



Nudriatul Adha, S.Si

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.

KATA PENGHANTAR

Puji syukur penulis ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Perbedaan Tingkat Daya Tahan Aerobik Saat Menstruasi dan Tidak Menstruasi Pada Klub Bola Basket Putri Sekolah Menengah Atas (SMA) Pembangunan Laboratorium UNP”**.

Skripsi ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam penyusunan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Dalam pelaksanaan penyusunan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui ini peneliti menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberi berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan program studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Drs.Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberi kesempatan untuk saya kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Dr. Wilda Welis, SP, M, Kes ,Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang sekaligus tim penguji yang telah memberikan izin, kemudahan dan bimbingan dalam melakukan dan menyelesaikan penelitian ini.
4. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd pembimbing I dan Dr. Bafirman HB, M, Kes, AIFO pembimbing 2, yang telah memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini bisa dikerjakan dengan baik dan lebih terstruktur menurut semestinya.

5. Anton Komaini, S.Si. M. Pd, Ahmad Chaeroni, S.Pd. M.Pd selaku tim penguji yang telah member banyak masukan, arahan, koreksi,dan nasehatnya selama penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang .
7. Kepada kedua orang tua Flimurita (ibu) dan Syarizal (Bapak) ,kakak (M.Yusuf) dan adik (Muthia Rahmadani) yang telah memberikan doa, bantuan moril maupun materil dan untuk seluruh rekan-rekan seperjuangan mahasiswa Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini belum sempurna karena kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran guna dijadikan masukan agar skripsi ini dapat menjadi lebih baik lagi. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk kita bersama. Amin...

Padang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	8
D. Perumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	10
1. Hakikat Bola Basket	10
a. Permainan Bola Basket	10
b. Kondisi Fisik Bola basket	14
2. Daya Tahan	16
a. Pengertian Daya Tahan	16
b. Jenis Daya tahan	17
3. Daya Tahan Aerobik	19
a. Pengertian Daya Tahan Aerobik	19
b. Jenis Daya tahan Aerobik	21
c. Daya Tahan Aerobik dalam Permainan Bola Basket	22
4. Menstruasi dan Siklus Menstruasi	23
a. Pengertian Menstruasi	23

b. Siklus Menstruasi	26
c. Gangguan Menstruasi.....	29
B. Kerangka Konseptual	29
C. Hipotesis Penelitian.....	31
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	32
B. Tempat dan Waktu Penelitian	32
C. Populasi	32
D. Sampel.....	33
E. Defenisi Operasional.....	33
F. Jenis dan Sumber Data	34
G. Teknik pengumpulan Data dan Instrument Penelitian	35
H. Teknik Analisis Data.....	38
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskriptif Data	39
B. Pengujian Persyaratan Analisis	43
C. Pengujian Hipotesis.....	44
D. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	53
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Sampel Penelitian.....	33
2. Daftar Nama yang Membantu Penelitian.....	36
3. Norma Vo2 Max Putri.....	37
4. Distribusi data Menstruasi dan Tidak Menstruasi.....	39
5. Klasifikasi Daya tahan Aerobik Sampel Saat Menstruasi.....	40
6. Klasifikasi Daya tahan Aerobik Sampel Saat Tidak Menstruasi	41
7. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data	43
8. Rangkuman Hasil uji t.....	44

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
9. Kerangka Konseptual	29
10. Lintasan Multi Stage Fitness Test / Bleep Test.....	37
11. Grafik Daya Tahan Aerobik Saat Menstruasi	41
12. Grafik Daya Tahan Aerobik Saat Tidak Menstruasi.....	42
13. Peneliti Mengukur Panjang dan Lebar Lapangan	64
14. Teste mengisi formulir yang diberikan sebelum melakukan test.....	65
15. Peneliti member arahan kepada teste sebelum test bleep test dilaksanakan.....	66
16. Teste melaksanakan <i>bleep test</i> saat menstruasi.....	67
17. Teste melaksanakan <i>bleep test</i> saat tidak menstruasi.....	68
18. Foto bersama peneliti, pelatih, pemain, dan yang membantu peneliti melaksanakan penelitian	69

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Awal Saat Menstruasi.....	56
2. Data Awal Saat Tidak Menstruasi.....	57
3. Norma Penilaian Bleep Test.....	58
4. Data Hasil Penelitian Bleep test.....	59
5. Analisis Uji Normalitas Data Saat Menstruasi.....	60
6. Analisis Uji Normalitas Data Saat Tidak Menstruasi	61
7. Uji Hipotesis.....	62
8. Klasifikasi Daya Tahan Aerobik Sampel Saat Menstruasi dan Tidak Menstruasi	63
9. Dokumentasi	64
10. Surat Izin Penelitian	70
11. Surat Balasan Penelitian.....	71

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang bertujuan untuk kesehatan, kebugaran dan juga prestasi. Saat ini olahraga yang dilakukan tidak hanya untuk kebugaran dan kesehatan saja, melainkan juga sebagai wadah untuk berprestasi, karena olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi setiap orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan, dan kesempatan tanpa membedakan hak, status sosial, atau derajat di masyarakat. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 Pasal 6 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

“setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga, memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga, memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya, memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan, menjadi pelaku olahraga dan mengembangkan industri olahraga”.

Dengan adanya Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 Pasal 6 tentang Sistem Keolahragaan Nasional di atas, maka tidak ada lagi yang namanya perbedaan *gender*, baik perempuan maupun laki-laki akan memperoleh hak yang sama dalam memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya. Mereka berhak menjadikan salah satu cabang olahraga yang di pilih sebagai olahraga prestasi.

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga prestasi. Prestasi pemain bola basket atau sebuah tim tidak bisa didapatkan dengan muda saja. Untuk meraih suatu prestasi bola basket harus dilakukan dengan proses. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Syafrudin (2011: 22),”ada dua faktor yang

mempengaruhi dalam meraih suatu prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental (psikis) atlet, dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar diri atlet seperti: pelatih, sarana dan prasarana, guru olahraga, keluarga, organisasi, iklim, cuaca, makanan yang bergizi dan lain sebagainya”. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang harus dimiliki oleh pemain bola basket, karena kondisi fisik merupakan modal dasar untuk menjalankan teknik dan taktik.

Permainan bola basket dianggap sebagai salah satu olahraga kolektif yang paling dinamis dan memerlukan tingkat kebugaran fisik yang tinggi. Tingkat kebugaran tersebut meliputi: fleksibilitas, efisiensi neuromuskuler, kekuatan otot, kelincahan, dan kecepatan. Untuk dapat melakukan berbagai teknik utama dalam permainan bola basket seperti shooting, passing, catching, dribbling, rebounding, serta berpindah tempat dengan atau tanpa bola, pemain basket menggunakan energi yang berasal dari sistem aerobik maupun anaerobik.

Bola basket adalah permainan yang berdurasi yaitu sekitar 40 menit. Dalam rentang waktu tersebut pemain dituntut melakukan berbagai gerakan, baik dengan bola atau tanpa bola untuk mencari peluang mencetak point atau bertahan dari serangan lawan. Tentunya ini akan membuat kelelahan jika seorang pemain tidak memiliki daya tahan yang baik. Dibanding dengan komponen lain seperti kecepatan, kelincahan, *fleksibilitas* atau kekuatan, daya tahan adalah yang paling penting. Karena kemampuan melakukan gerakan selama permainan adalah yang terpenting. Pengertian daya tahan itu sendiri

adalah kesanggupan melakukan aktivitas dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Syafrudin (2013:101) mengemukakan secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat kerja fisik dan psikis dalam waktu lama”. Frieder dan bempa dalam Bafirman dan Apri (2012:38) mengemukakan dua bentuk daya tahan yaitu daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobik.

Salah satu jenis daya tahan adalah daya tahan aerobik. Menurut Hendri (2013:34) mengemukakan bahwa “daya tahan (*endurance*) diartikan sebagai kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama tanpa kelelahan yang berlebihan”. Daya tahan aerobik adalah daya tahan yang memerlukan oksigen. Oksigen yang cukup diperlukan untuk melakukan metabolisme menghasilkan energi. Sistem kardiorespiratori yang bertanggung jawab untuk penyediaan oksigen harus mampu menyuplai oksigen yang cukup untuk proses metabolisme yang berlangsung di mitokondria dalam sel yang menghasilkan *ATP*. *ATP* inilah yang menjadi energi untuk otot menggerakkan tubuh. Jika oksigen tidak dapat disuplai oleh tubuh, maka akan terjadi metabolisme *anaerob* yang berlangsung diluar mitokondria. Proses ini akan menghasilkan laktat yang menimbulkan kelelahan pada tubuh.

Daya tahan aerobik merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan latihan dinamis yang melibatkan banyak kelompok otot dalam waktu yang lama dengan intensitas sedang hingga tinggi. Dimana ketahanan aerobik merupakan komponen kunci yang dapat menentukan tingkat kebugaran seseorang. Daya tahan aerobik berhubungan dengan kemampuan sistem kardiovaskuler dan

respirasi untuk memenuhi kebutuhan oksigen dari otot-otot yang digunakan dalam aktifitas fisik dan kemampuan otot untuk mendapatkan energi yang diperlukan melalui proses aerobik.

Kapasitas aerobik merupakan jumlah aktifitas fisiologis maksimal yang dapat dilakukan oleh seseorang yang diukur dari konsumsi oksigennya. Hal ini juga bergantung pada usia, kondisi kardiovaskuler dan berhubungan dengan efisiensi ekstra oksigen dari jaringan. Kapasitas aerobik maksimal juga sering disebut dengan konsumsi oksigen maksimal (VO_2 Max) yaitu jumlah terbesar oksigen yang diedarkan dan digunakan permenit saat tubuh melakukan aktifitas fisik maksimal.

Akan tetapi, kondisi fisik pada perempuan memiliki permasalahan khusus bila dibandingkan dengan laki-laki. Perbedaan antara perempuan dan laki-laki secara garis besar dalam hal ukuran tubuh, rata-rata perempuan memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil dari pada laki-laki, berat badan yang lebih ringan dan massa otot yang lebih sedikit dibanding laki-laki. Secara biologis perempuan tidak terlepas dari yang namanya menstruasi, kehamilan, melahirkan dan menyusui. Bagi perempuan normal siklus menstruasi akan kontiniu dan relative teratur dialami setiap bulannya. Pada saat menstruasi fungsi hormon dalam tubuh akan menurun, pada saat penurunan fungsi hormon terjadilah keluhan-keluhan pada saat beraktifitas. Menurut Umar Nawawi (2008:2) berdasarkan pandangan fisiologis maupun faktor psikologis, mestruasi yang dialami perempuan sering kali mempengaruhi kapasitas fisik baik untuk kegiatan sehari-hari, saat latihan maupun saat mengikuti pertandingan olahraga.

Salah satu komposisi yang terkandung dalam darah yang keluar saat menstruasi adalah zat besi. Menurut Asih dalam Zulhilmi (2015: 3) perempuan memerlukan zat besi lebih tinggi dari pada laki-laki karena pada perempuan terjadi menstruasi dengan pendarahan sebanyak 50 sampai 80 cc setiap bulan dan kehilangan zat besi sebesar 30-40 mg. hampir semua zat besi berbentuk hemoglobin yang beredar di dalam sel darah merah. Asupan zat besi yang tidak memadai akan menurunkan kadar hemoglobin sehingga akan menyebabkan terjadinya anemia. Sel darah merah akan kekurangan pasokan oksigen dan menyebabkan kinerja kardiorespiratory menjadi terganggu sebagai akibatnya timbul gejala berupa badan lemah, lesu, dan cepat lelah.

Pada saat menstruasi, faktor fisiologis dan psikologi juga sangat berpengaruh sewaktu melaksanakan aktifitas olahraga, karena pada saat menstruasi seorang wanita yang sedang melakukan aktifitas olahraga akan cepat lelah, mudah cemas, malas bergerak, merasa was -was atau khawatir yang menyebabkan konsentrasi akan terganggu.

Sampai saat ini masih banyak pendapat masyarakat umum mengatakan bahwa mengikuti kegiatan olahraga selama menstruasi adalah tidak pantas, dan bahkan merugikan tubuh. Menstruasi masih dijadikan suatu kendala atau beban yang menyebabkan menurunnya kinerja dalam setiap kegiatan yang dilakukan khususnya saat melakukan aktivitas olahraga, karena pada umumnya perempuan yang sedang menstruasi sering mengalami kekurangan cairan, penurunan Hb sebagai akibat dari peluruhan endometrium rahim, tetapi tetap diikuti sertakan dalam latihan, maupun pertandingan. Keadaan tersebut sampai sekarang masih

mempengaruhi sebagian peserta didik terutama bagi yang pengetahuan olahraga dan kesehatannya minim. Begitu juga pengaruhnya terhadap daya tahan aerobik.

Menstruasi sering mempengaruhi aktifitas fisik baik untuk kegiatan sehari-hari, pada saat latihan, maupun saat mengikuti pertandingan. Siklus menstruasi merupakan salah satu kendala yang paling menonjol dalam setiap kegiatan olahraga kompetitif (Umar Nawawi, 2008:2). Akan tetapi ada juga yang mengatakan menstruasi tidak berdampak besar terhadap prestasi olahraga, maksudnya daya tahan tidak akan menurun saat mengalami menstruasi. Hal ini diperkuat oleh pernyataan yang dikemukakan oleh Bafirman (2012:229). Jadi ada sebagian yang mengatakan menstruasi berpengaruh terhadap daya tahan aerobik, dan sebagian ada yang mengatakan tidak berpengaruh. Seharusnya seorang pemain atau pembina olahraga telah mengetahui secara pasti mengenai masalah ini. Apakah menstruasi berpengaruh atau tidak terhadap daya tahan aerobik.

Sebagian dari pemain malas mengikuti latihan pada saat sedang menstruasi. Mereka beranggapan bahwa pada saat menstruasi ruang gerak mereka menjadi terganggu, dan tidak luas. Menstruasi menimbulkan beberapa gejala psikologis seperti sakit atau nyeri pada bagian perut bawah, mudah emosi, daya tahan menjadi turun, mudah cemas dan sebagainya. Hal ini pun juga terlihat pada saat mereka sedang latihan, beberapa pemain yang sedang menstruasi lebih cepat lelah dibanding pemain yang tidak menstruasi, konsentrasi rendah sehingga saat shooting menjadi tidak tepat sasaran, malas

merebut dan mengejar bola dan terlihat kurang bersemangat, sehingga latihan pun menjadi kurang optimal.

Untuk mengarah kepada maksud tersebut peneliti rasa perlu dilakukannya penelitian tentang “perbedaan tingkat daya tahan aerobik saat menstruasi dan tidak menstruasi”. Dengan mengetahui adanya perbedaan tingkat daya tahan aerobik saat menstruasi dan tidak menstruasi pada klub bola basket putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP, maka pemain bola basket putri SMA Pembangunan dapat menentukan seberapa besar perlakuan yang akan diberikan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Belum adanya gambaran tentang tingkat kemampuan daya tahan aerobik klub bolabasket putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP saat menstruasi.
2. Belum adanya gambaran tentang tingkat kemampuan daya tahan aerobik klub bolabasket putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP saat tidak menstruasi.
3. Keluhan saat menstruasi seperti kram pada perut, mudah lelah, malas bergerak, dan mudah tersinggung mempengaruhi kebugaran jasmani pemain klub bolabasket putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah ternyata cukup banyak faktor yang mempengaruhi, dan dengan keterbatasan waktu, biaya dan tenaga, untuk lebih memfokuskan pokok permasalahan maka yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah “Perbedaan Tingkat Daya tahan Aerobik Saat Menstruasi dan Tidak Menstruasi pada Klub Bolabasket Putri Sekolah Menengah Atas (SMA) Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang (UNP)”.

D. Perumusan Masalah

Telah diuraikan pada latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan dicarikan jawabannya dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana daya tahan aerobik klub bola basket putri SMA Pembangunan saat menstruasi?
2. Bagaimana daya tahan aerobik klub bola basket putri SMA Pembangunan saat tidak menstruasi?
3. Apakah terdapat perbedaan antara daya tahan aerobik klub bola basket putri SMA Pembangunan saat menstruasi dan tidak menstruasi?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pembatasan dari perumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui daya tahan aerobik klub bola basket putri SMA Pembangunan saat menstruasi.

2. Untuk mengetahui daya tahan aerobik klub bola basket putri SMA Pembangunan saat tidak menstruasi.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat daya tahan aerobik saat menstruasi dan tidak menstruasipada klub bola basket putri SMA Pembangunan laboratorium UNP.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk peneliti sendiri sebagai persyaratan memperoleh gelar sarjana di Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih sebagai informasi untuk lebih memperhatikan keadaan pemainnya terkhusus pemain putri saat menstruasi dan sebagai pertimbangan bagi pelatih dalam memberikan latihan.
3. Merupakan informasi yang berguna bagi pemain/ atlet putri tentang menstruasi.
4. Sebagai pedoman bagi peneliti lainnya untuk mengembangkan ilmu keolahragaan

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah penulis uraikan pada bab terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya tahan aerobik saat menstruasi pada klub bola basket putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP dengan persentase hasil 40% terdapat 6 orang pemain pada klasifikasi kurang.
2. Daya tahan aerobik saat tidak menstruasi pada klub bola basket putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP dengan persentase hasil 26,67% terdapat 4 orang pemain pada klasifikasi cukup
3. Terdapat perbedaan tingkat daya tahan aerobik saat menstruasi dan tidak menstruasi pada klub bola basket putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti memberikan saran-saran yang diharapkan untuk dapat membantu memperoleh daya tahan aerobik yang baik lagi terutama bagi klub bola basket putri SMA Pembangunan Laboratorium UNP yaitu sebagai berikut:

1. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya daya tahan aerobik, peneliti menyarankan pada pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengembangkan daya tahan aerobik , tetapi tidak pada intensitas yang tinggi apabila pemain dalam keadaan menstruasi.

2. Bagi pemain atau atlet disarankan agar dapat meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik dengan melakukan latihan secara disiplin, sistematis, dan berkesinambungan.
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian lebih dalam lagi, dan lebih banyak sampelnya.
4. Bagi pelatih basket di SMA Pembangunan agar lebih memperhatikan keadaan atlet saat menstruasi dan memberikan program latihan yang tepat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.
- _____. .. 2013. *Manajemen Kebugaran Teori dan Praktek*. Padang; Sukabina Press.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2008. *Pembinaan Kondisi Fisik Editor Drs. Bafirman HB, M.Kes.*
- Bafirman. 2012. *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman & Apri Agus. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Benjaya, Andi. 2015. *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Siswa Sekolah SSB Lubuk Basung*. Padang. FIK UNP.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang. FIK UNP.
- Martono, Nanang. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif: Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Najibah, Yahya. 2010. *Kesehatan Reproduksi Pranikah*. Jakarta :TigaKelana..
- Nawawi, Umar. 2008. *Fisiologi Olahraga*. Universitas Negeri Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan .
- _____. 2008. "Profil VO2 Max pada fases siklus menstruasi". (internet), Tersedia dalam : <http://iptekor.com/doc/face+post-menstruasi/10_3_6.pdf> (Diakses : 10 Juli 2016).
- PERBASI. 2008. *Peraturan Bermain Bola Basket*. Jakarta.
- Rahmat, Romi. 2016. *Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Klub Permato Kecamatan Lubuk Sikarah Kota Solok*. Padang. FIK UNP.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Bumi Aksara.
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga: Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Olahraga*. Universitas Negeri Padang Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- Thomas Albert. 2014. *Tinjauan Kemampuan Kondisi Fisik Atlet Bola Basket Club Liberty Lubuk Basung*. Padang: FIK UNP.
- UU RI No 3. Tahun (2005). *Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Sinar Grafika.
- Wiarso, Giri. 2013. *Fisiologi Dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zulhilmi. 2015. *Perbedaan Keseimbangan Energi, Asupan Gizi, Dan Kondisi Fisik Saat Menstruasi Dan Tidak Menstruasi*. FIK UNP.