

**PERBEDAAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT  
MENSTRUASI DAN SETELAH MENSTRUASI SISWI  
SMA NEGERI 8 PADANG**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :  
GANDE MUTIA MISELZA  
56043**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

PERSETUJUAN SKRIPSI

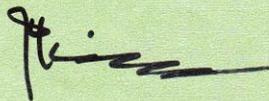
Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Saat Menstruasi Dan Setelah  
Menstruasi Siswi Sma Negeri 8 Padang

Nama : Gande Mutia Miselza  
Nim : 56043  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan : Pendidikan Keperawatan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 31 Desember 2013

Disetujui Oleh

Pembimbing I,



Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram  
NIP. 19570101 198403 1 004

Pembimbing II,



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

Diketahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga



Drs. Maidarman, M.Pd  
NIP. 19600507 198503 1 004

**PENGESAHAN**  
*Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi*  
*Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan*  
*Universitas Negeri Padang*

Judul : **Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Saat Menstruasi dan Setelah Menstruasi Siswi SMA Negeri 8 Padang**

Nama : Gande Mutia Miselza

NIM : 56043

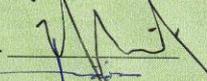
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 8 Januari 2014

Tim Penguji

	Nama
1. Ketua	: Prof. Dr. Yanuar Kiram
2. Sekretaris	: Drs. Maidarman, M.Pd
3. Anggota	: Drs. Setiady Tish
4. Anggota	: Drs. Zalfendi, M.Kes
5. Anggota	: Donie, S.Pd, M.Pd

	Tanda Tangan
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, 8 Januari 2014

Yang menyatakan,



Gande Mutia Miselza

## ABSTRAK

### **GANDE MUTIA MISELZA : Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Saat Menstruasi dan Setelah Menstruasi Siswi SMA Negeri 8 Padang**

Alasan sebagian besar siswi SMA Negeri 8 Padang tidak mengikuti pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan saat mereka mengalami menstruasi menjadi kendala terhadap proses pembelajaran tersebut. Dengan alasan mereka mudah cedera pada perut (kram) kalau melakukan olahraga di saat menstruasi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani saat menstruasi dan setelah menstruasi siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang.

Jenis penelitian ini adalah *expost facto* yang bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kesegaran jasmani saat menstruasi dan setelah menstruasi. Populasi dari penelitian ini adalah siswi Sekolah Menengah Atas Negeri 8 Padang. Populasi penelitian berjumlah 477 orang siswi, teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan data penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran menggunakan instrumen *Harvard Step Test* (naik turun bangku) dengan tinggi bangku untuk putri 42 cm. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis uji t (uji beda mean) dengan taraf signifikan 0.05  $\alpha$ .

Dari hasil penelitian diperoleh skor rata-rata/mean saat menstruasi diperoleh 57,33 dan skor rata-rata/mean setelah menstruasi sebesar 60,13, berdasarkan tabel klasifikasi dan norma *Harvard Step Test* skor tersebut termasuk dalam klasifikasi sedang. Berdasarkan uji t diperoleh nilai  $t_h = 1,997 < t_{tab} = 2,045$  dengan taraf kepercayaan 0,05  $\alpha$ . Hasil penelitian menunjukkan, tidak terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani pada saat menstruasi dan setelah menstruasi secara signifikan.

## KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah peneliti hadiratkan pada Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya, sholawat beserta salam kepada nabi besar kita Muhammad SAW yang telah membawa kita pada alam yang penuh dengan pengetahuan seperti sekarang ini, serta terima kasih kepada kedua orang tua saya yang telah mengasuh dengan penuh kasih sayang dan mendidik peneliti dengan bersusah payah serta memberikan dorongan dan doa, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tentang “Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Saat Menstruasi dan Setelah Menstruasi Siswi SMA Negeri 8 Padang”.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram, selaku Penasehat Akademik sekaligus pembimbing I.
2. Bapak Maidarman M.Pd selaku Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga dan sekaligus pembimbing II.
3. Bapak Drs. Setiady, Bapak Drs. Zalfendi M. Kes, dan Bapak Donie S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji.
4. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang ( FIK UNP).
5. Bapak Kepala Sekolah dan Bapak/Ibu Guru Penjasorkes serta staf SMA Negeri 8 Padang.

6. Rekan-rekan seperjuangan yang turut memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2014

Peneliti

## DAFTAR ISI

### Halaman

#### HALAMAN PERSETUJUAN

<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii

#### 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. Manfaat Penelitian.....	5

#### BAB II. KERANGKA TEORITIS

A. Kajian Teori .....	6
1. Pengertian Kesegaran Jasmani.....	6
a. Pengertian kesegaran Jasmani.....	6
b. Komponen Kesegaran Jasmani .....	8
c. Ciri-ciri Kesegaran Jasmani.....	10
2. Menstruasi .....	11
a. Pengertian Menstruasi .....	11
b. Siklus Menstruasi .....	14
c. Gangguan Menstruasi.....	16
B. Kerangka Konseptual.....	17
C. Pertanyaan Penelitian .....	17

<b>BAB III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	18
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	18
C. Populasi dan Sampel .....	18
D. Definisi Operasional .....	19
E. Jenis dan Sumber Data.....	20
F. Instrumen Penelitian .....	21
G. Teknik dan Alat Pengumpulan Data.....	21
H. Teknik Analisis Data. ....	23
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN</b>	
A. Analisis Data .....	24
1. Deskripsi Data .....	24
2. Pengujian Persyaratan Analisis .....	26
3. Pengujian Hipotesis .....	27
B. Pembahasan .....	28
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	31
B. Saran .....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>33</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Populasi Jumlah Siswi SMA Negeri 8 Padang .....	19
2. Daftar Nama Pengawas Dan Pembantu .....	21
3. Klasifikasi Dan Norma Harvard Step Tes .....	23
4. Distribusi Frekuensi Kategori Saat Menstruasi .....	24
5. Distribusi Frekuensi Kategori Setelah Menstruasi .....	25
6. Uji Normalitas Data Pada Saat Dan Setelah Menstruasi .....	26
7. Uji Homogenitas Data Pada Saat Dan Setelah Menstruasi .....	27
8. Data Hasil Uji t Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Saat Menstruasi Dan Setelah Menstruasi .....	27

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Kerangka Konseptual Penelitian .....	17
2. Diagram Batang Kesegaran Jasmani Pada Saat Menstruasi .....	26
3. Diagram Batang Kesegaran Jasmani Pada Setelah Menstruasi.....	27
4. Penjelasan dari peneliti cara Melakukan Harvard Step Tes .....	53
5. Penjelasan dari guru Penjas .....	53
6. Tes Harvard Step Tes .....	54
7. Posisi badan lurus di atas bangku .....	54
8. Penghitungan Denyut Nadi .....	55
9. Pembantu Pelaksanaan Tes .....	55

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Kartu Penilaian Tes Langkah Harvard Saat/Setelah Menstruasi .....	35
2. Skor Mentah Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Saat Menstruasi .....	36
3. Skor Mentah Hasil Penelitian Tingkat Kesegaran Jasmani Setelah Menstruasi .....	37
4. Pengolahan Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Saat Menstruasi.	38
5. Pengolahan Variabel Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Setelah Menstruasi .....	39
6. Uji Normalitas Liliefors Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Saat Menstruasi .....	40
7. Uji Normalitas Liliefors Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Setelah Menstruasi .....	41
8. Uji Homogenitas .....	42
9. Pengujian Hipotesis Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Saat Menstruasi dan Setelah Menstruasi .....	44
10. Distribusi Nilai Z .....	46
11. Distribusi Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors .....	47
12. Nilai Persentil Untuk Distribusi F .....	48
13. Persentil Untuk Distribusi t .....	50
14. Dokumentasi Penelitian .....	51
15. Surat izin penelitian dari fakultas ilmu keolahragaan .....	54
16. Surat izin penelitian dari dinas pendidikan .....	55
17. Surat Telah Melakukan Penelitian Dari SMA Negeri 8 Padang .....	56

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan aktivitas yang penting untuk mempertahankan kesegaran seseorang. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh untuk memproduksi sistem kekebalan dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit serta stres. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur, yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB II Pasal 4 dijelaskan sebagai berikut:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak yang mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari proses belajar mengajar olahraga yang dipelajari setiap tingkat sekolah, 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. Komponen kesegaran jasmani telah dikembangkan pula beberapa jenis pengukuran untuk mengetahui daya tahan jantung dan paru, serta kekuatan dan kelenturan otot.

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 dikemukakan olahraga bukan hanya aktivitas yang dapat mempertahankan kesegaran jasmani, melainkan melalui kegiatan jasmani hendaklah tertanam nilai-nilai disiplin, sikap dan tingkah laku yang positif bagi anak didik, dapat menjadikan pribadi mereka lebih sportifitas dan dapat mengendalikan emosi ke arah yang positif. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan yang merupakan bagian dari program pendidikan. Untuk itu pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah harus dilaksanakan sesuai dengan petunjuk kurikulum dan dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah atas yang bersifat umum tidak ada perbedaan pemberian materi praktek antara siswa laki-laki dengan siswi.

Perbedaan antara pria dan wanita secara garis besar dalam hal ukuran tubuh, rata-rata wanita memiliki ukuran tubuh yang lebih kecil daripada pria, badan yang lebih dan berat badan yang lebih ringan dan masa otot yang lebih sedikit dibanding pria. Peranan wanita dalam semua bidang kehidupan memperlihatkan perbedaan yang tidak begitu nyata dengan pria. Secara biologis wanita tidak dapat terlepas dari siklus menstruasi, kehamilan, melahirkan dan menyusui. Bagi wanita normal siklus menstruasi akan kontiniu dan relatif teratur

dialami setiap bulannya. Menstruasi merupakan salah satu kendala atau menjadi suatu beban yang menyebabkan menurunnya kinerja dalam setiap kegiatan yang dilakukannya khususnya aktivitas olahraga, karena pada umumnya siswi yang sedang menstruasi sering mengalami kekurangan cairan, penurunan Hb sebagai akibat dari aktivitas peluruhan endometrium rahim. Tetapi, tetap diikuti sertakan dalam latihan, pertandingan maupun praktek pendidikan jasmani di sekolah.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan terjadi pemecahan rekor dunia di bidang olahraga walaupun atlet tersebut sedang mengalami menstruasi (Willmore dalam Umar, 2008). Erdelyi dalam Umar (2008: 233) melakukan penelitian terhadap atlet Hungaria yang sedang menstruasi, ia 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”. Berarti selama aktifitas tidak melebihi kemampuan tubuh dan tidak merasa terjadi perubahan yang tidak menyenangkan atau tidak mengganggu penampilannya maka masih bisa mengikuti aktivitas olahraga dan diharapkan pula kondisi fisik tetap sama sebagaimana diluar menstruasi sehingga menstruasi tidak menjadi hambatan untuk tidak mengikuti latihan gerak badan ataupun kegiatan olahraga.

Berdasarkan observasi dimana peneliti akan melakukan penelitian, masih ada sebagian dari siswi yang tidak mengikuti pembelajaran praktek pendidikan

jasmani saat mereka mengalami menstruasi. Mereka beranggapan bahwa mereka akan mengalami tingkat kelelahan dan emosional yang tinggi, gampang celaka atau cedera pada bagian perut (kram) akibat dari proses menstruasi yaitu terjadinya penumpasan lapisan uterus (rahim) yang berupa darah dan jaringan, dan menurunkan kondisi fisiknya, serta ada beberapa guru pendidikan jasmani yang mengizinkan siswinya untuk tidak ikut serta dalam proses pembelajaran praktek pendidikan jasmani dengan berbagai alasan.

Untuk mengarah kepada maksud tersebut dirasa perlu dilakukan penelitian. Disisi lain, belum ditemukan literatur yang memberikan petunjuk, mengenai perbedaan tingkat kesegaran jasmani pada saat menstruasi dan setelah menstruasi siswi SMA Negeri 8 Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut:

### 1. Kesegaran jasmani

Kondisi yang mencerminkan kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti.

### 2. Saat menstruasi (Fase Menstruasi)

Suatu kejadian atau perubahan kompleks pada wanita pertanda telah terjadi kematangan alat reproduksi yang terjadi sekali dalam sebulan

### 3. Setelah menstruasi (Fase pre menstruasi)

Suatu fase sebelum seorang wanita mengalami pendarahan atau menjelang menstruasi.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah ternyata cukup banyak faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, maka penelitian ini dibatasi pada perbedaan tingkat kebugaran jasmani saat dan setelah menstruasi siswi SMA Negeri 8 Padang.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani pada saat menstruasi dan setelah menstruasi siswi SMA Negeri 8 Padang ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan pembatasan dan perumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah : Mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswi saat menstruasi dan setelah menstruasi siswi SMA Negeri 8 Padang.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Pendidikan Keperawatan Olahraga di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang dan memperluas khazanah ilmu pengetahuan penulis.
2. Sebagai salah satu bahan pertimbangan bagi guru dalam mengajarkan Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan.
3. Agar menstruasi tidak dijadikan alasan oleh siswi untuk tidak mengikuti praktek pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan.
4. Peneliti lain, sebagai sumber informasi dan referensi peneliti lain tentang olahraga bagi kesehatan jasmani.