

**DAMPAK MENSTRUASI TERHADAP STRES SAAT LATIHAN
DAN KOMPETISI PADA ATLET MUAYTHAI**

SKRIPSI

*Diajukan untuk memenuhi Sebagian dari syarat
Memperoleh gelar sarjana pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga*



Oleh
Wina Maryana
1902264

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

Maret 2023

LEMBAR HAK CIPTA
DAMPAK MENSTRUASI TERHADAP STRES SAAT LATIHAN DAN
KOMPETISI PADA ATLET MUAYTHAI

Oleh:

Wina Maryana

NIM 1902264

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
memperoleh gelar
Sarjana pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Wina Maryana 2023

Universitas Pendidikan Indonesia

Juli 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

**Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan
dicetak ulang, difotokopi atau secara lainnya tanpa ijin dari pihak penulis.**

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI
DAMPAK MENSTRUASI TERHADAP STRES SAAT LATIHAN DAN
KOMPETISI PADA ATLET MUAYTHAI

Oleh:
Wina Maryana
1902264

Disetujui dan Disahkan Oleh :
Pembimbing I



Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.
NIP. 196412151989012001

Pembimbing II



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 19710804199802100

Mengetahui

Ketua Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Dr. H. Mulyana, M.Pd.
NIP. 197108041998021001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul **Dampak Menstruasi Terhadap Stres Saat Latihan Dan Kompetisi Pada Atlet Muaythai** ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2023

Yang Membuat Pernyataan



Wina Maryana

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **Dampak Menstruasi Terhadap Stres Saat Latihan Dan Kompetisi Pada Atlet Muaythai**. Shalawat dan salam senantiasa tercurah kepada Rasulullah SAW yang mengantarkan manusia dari zaman kegelapan ke zaman yang terang benderang ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi ini memperlihatkan hasil penelitian deskriptif *ex post facto* terkait dampak menstruasi dengan stres saat latihan dan kompetisi pada atlet muaythai wanita yang dilakukan di Lapangan Merdeka Kota Sukabumi tahun 2023.

Dalam penyusunan karya tulis ini, penulis menyadari bahwa karya tulis ini masih jauh dari sempurna, baik isi, teknik penyajian, maupun dalam susunan bahasa disebabkan keterbatasan pengetahuan dan pemahaman penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk memperbaiki karya tulis ilmiah lainnya.

Bandung, Juli 2023

Penulis

Wina Maryana

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ucapkan syukur Alhamdulillah, berkat rahmat dan rida-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Segala puji hanya bagi Allah subhanahu wa ta'ala yang selalu melimpahkan Rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis. Penulis mengucapkan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua penulis, ayahanda Utom Bustomi dan ibunda Siti Masitoh atas limpahan doa, dorongan semangat, serta fasilitas yang tidak pernah berhenti, atas kesediaannya dalam mendengarkan keluh kesah penulis selama penyusunan skripsi ini, serta kepercayaannya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M. A., selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia.
3. Prof. Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M. Pd. Selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
4. Dr. Mulyana, M. Pd. Selaku Ketua prodi Kepelatihan Olahraga
5. Ibu Prof. Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd. Selaku dosen dan pembimbing I yang selalu memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan motivasi dari awal semester sampai berakhirnya semester ini dan dapat berjalan dengan baik.
6. Dr. Mulyana, M.Pd. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan, arahan dan motivasi sampai selesainya skripsi ini.
7. Semua dosen dan staf Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memeberikan dukungan dan membimbing selama peneliti menempuh masa kuliah.
8. Kepada keluarga besar terutama kepada kakak-kakak saya LisnaWati,Siti Nopiah serta Linda Kusmayanti. Lalu kepada kepanakan-keponakan saya, sepupu, guru SMAN 1 Cidahu Budi Cahyana, saudara serta teman-teman saya. Mereka semua juga tidak lupa untuk selalu menyemangati agar selesainya skripsi ini dengan baik.
9. Coach Anggi Jalaludin S.AP selaku muaythai kota sukabumi yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian serta bantuan dalam pelaksanaanya.
10. Kepada rekan-rekan atlet muaythai kota sukabumi yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
11. Seluruh keluarga besar Kepelatihan 2019 yang sudah membantu penelitian skripsi ini.
12. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.
13. Dan kepada diri saya sendiri yang sudah sangat kuat sabar dan tabah menghadapi segala rintangan.

Rasa terimakasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada seluruh pihak diatas,semoga Allah subhanahu wa ta'ala memberikan balasan yang berlipat

atas bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, Jazakumullaah
Khiran Katsiiran. Aamiin.

ABSTRAK

DAMPAK MENSTRUASI TERHADAP STRES SAAT LATIHAN DAN KOMPESTI PADA ATLET MUAYTHAI

Wina Maryana¹, Nina Sutresna², Mulyana³

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia, Jl.

Dr. Setiabudhi 229 Bandung 40154, Indonesia.

Winamaryana657@gmail.com Telp: 085862964770

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak menstruasi dengan stres saat latihan dan kompetisi pada atlet muaythai. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif *ex post facto* menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan survei dan teknik pengambilan sample menggunakan *total sampling*. Penelitian ini dilakukan pada atlet muaythai wanita kota sukabumi sebanyak 8 orang atlet. Pengumpulan data yang digunakan adalah angket tertutup. Berdasarkan analisis maka dapat disimpulkan hasil yang diperoleh bahwa tidak terdapat dampak menstruasi terhadap stres saat latihan dan tidak terdapat dampak menstruasi saat kompetisi karena hasil antar t hitung $=0,282 < t \text{ tabel} = 0,707$.

Kata kunci : menstruasi, stres latihan, stres kompetisi

ABSTRACT

***THE IMPACT OF MENSTRUATION ON STRESS DURING TRAINING
AND COMPESTIES IN MUAYTHAI ATHLETES***

Wina Maryana¹, Nina Sutresna², Mulyana³

Sports Coaching Education, FPOK, Indonesian University of Education, Jl. Dr.
Setiabudhi 229 Bandung 40154, Indonesia.

Winamaryana657@gmail.com Telp: 085862964770

The purpose of this study was to determine the impact of menstruation on stress during training and competition in muaythai athletes. This study used descriptive ex post facto method using a quantitative approach using surveys and sampling techniques using total sampling. This research was conducted on 8 female muaythai athletes from the city of Sukabumi. The data collection used was a closed questionnaire. Based on the analysis, it can be concluded that the results obtained show that there is no impact of menstruation on stress during training and there is no impact of menstruation during competition because the results between t count = 0.282 < t table = 0.707.

Keywords: menstruation, training stress, competition stress

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vi
ABSTRAK.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Sistematika Penulisan.....	7
BAB II.....	9
KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS	9
2.1 Menstruasi	9
2.1.1 Hakikat Menstruasi.....	9
2.1.2 Definisi Menstruasi Menurut Para Ahli.....	9
2.1.3 Siklus Mensrtuasi	10
2.1.4 Gangguan Menstruasi	12
2.2 Stres	15
2.2.1 Hakikat Stres	15
2.2.2 Pengertian Stres	15
2.2.3 Ciri-ciri Stres.....	16
2.2.4 Penyebab Stres Saat Menstruasi	17
2.3 Latihan.....	17

2.3.1 Hakikat Latihan	17
2.3.2 Karakteristik Latihan Olahraga	18
2.3.3 Latihan Olahraga untuk Perempuan	19
2.3.4 Bentuk Dan Jenis Latihan Untuk Mengatasi Premenstruasi Sindrom (PMS)	20
2.4 Kompetisi	21
2.4.1 Hakikat Kompetisi.....	21
2.4.2 Kompetisi Saat Mengalami Menstruasi.....	21
2.5 Muaythai.....	21
2.5.1 Olahraga Beladiri Muaythai	21
2.5.2 Teknik Dalam Olahraga Muaythai	22
2.5.3 Pukulan Dalam Olahraga Muaythai	22
2.5.5 Tendangan Dalam Olahraga Muaythai.....	24
2.5.6 Penggunaan Siku/Sikutan dalam beladiri Muay Thai	26
2.5.7 Pukulan dengan lutut pada olahraga muaythai	28
2.5.8 Perkembangan Olahraga Muaythai	30
2.5.9 Perkembang Olahraga Muaythai di Indonesia.....	30
2.6 Kerangka Berpikir	30
2.7 Hipotesis.....	31
BAB III.....	32
METODOLOGI PENELITIAN	32
3.1. Metode Penelitian	32
3.2. Desain Penelitian	33
3.3 Prosedur Penelitian.....	34
3.4 Partisipan	35
3.5 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	36
3.5.1. Populasi	36
3.5.2 Sampel	36
3.6 Instrumen Penelitian	36
3.7 Uji Coba Angket.....	40
3.8 Teknik Pengumpulan Data	43
3.9 Analisis Data	43

BAB IV	50
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Hasil Analisis.....	50
4.1.1 Deskripsi Data	50
4.1.2 Tahapan Uji Persyaratan Analisis	51
4.1.3 Uji Normalitas	51
4.1.4 Uji Homogenitas.....	52
4.1.5 Pengujian Hipotesis.....	53
4.1.6 Uji Korelasi	53
4.2 Pembahasan	54
BAB V.....	59
KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
5.1 Kesimpulan.....	59
5.2 Implikasi	59
5.3 Saran.....	59
5.4 Rekomendasi	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

<i>Gambar 2.1</i> Teknik pukulan Jab.....	23
Gambar 2.2 Teknik pukulan straight.....	23
Gambar 2.3 Teknik pukulan Hook.....	24
Gambar 2.4 Teknik pukulan Upper Cut.....	24
Gambar 2.5 Teknik tendangan Low Kick.....	25
Gambar 2.6 Teknik tendangan Middle Kick.....	25
Gambar 2.7 Teknik tendangan High Kick.....	26
Gambar 2.8 Teknik tendangan Push kick.....	26
Gambar 2.9 Teknik sikutan Vertical Elbow.....	27
Gambar 2.10 Teknik sikutan Horizontal Elbow.....	27
Gambar 2.11 Teknik sikutan Smashing Elbow.....	28
Gambar 2.12 Teknik sikutan Upper Cut Elbow.....	28
Gambar 2.13 Teknik tendangan lutut Upper Cut Knee.....	29
Gambar 2.14 Teknik tendangan lutut Hook Knee.....	29
Gambar 2.15 Teknik tendangan Circle Knee.....	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian Paradigma Ganda Dengan Dua Variabel Dependen.....	34
Gambar 3.2 Prosedur penelitian (Arikunto, 2013, hlm. 61).....	35

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Febriananto Kurniawa, Yuli Trisetiyono, Dodik Pramoni. 2016. "*Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang 2016.*" *Jurnal Kedokteran Diponegoro* 5(6411416096): 1894–1902.
- Andri priyatna (2011). *My Little Angel*. Gramedia : Jakarta
- Anindita Mahitala. 2015. "*Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Gangguan Menstruasi Wanita Pasangan Usia Subur Di Desa Temanggung Kecamatan Kaliangkrik Kabupaten Magelang Tahun 2015.*" *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)* 3(3): 74–80.
- Apriyanti, F., 2018. Hubungan Status Gizi dan Usia Menarche Denga KejadianDismenore Pada RemajaPutri Di SMAN 1 Bangkinang Kota Tahun 2018.*Jurnal Maternitas Kebidanan*, Volume 3,p. 2
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Ardani, T. A., Rahayu, I. T., & Sholichatun, Y. (2007). *Psikologi klinis*.
- Anindita, Putri, Eryati Darwin, and Afriwardi Afriwardi. 2016. "*Hubungan Aktivitas Fisik Harian Dengan Gangguan Menstruasi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.*" *Jurnal Kesehatan Andalas* 5(3): 522–27.
- Atkinson, R. L., dkk. (2010). *Pengantar Psikologi, Jilid Dua*. Tangerang : Interkasara Publisher.
- Azri, R. G., & Sinaga, R. (2022). *Hubungan frekuensi dan durasi olahraga bela diri taekwondo dengan gangguan haid* (Doctoral dissertation).
- Cuninggham, F.G. *Obstetric Williams*. Jakarta : EGC, 2006
- Baihaqi, Ja'far, and Eko Hariyanto. 2022. "*Studi Tentang Indeks Massa Tubuh Terhadap Kondisi Fisik Atlet Muaythai Pusat Pelatihan Kabupaten Malang.*" *Sport Science and Health* 2(10): 471–83.

- Dickerson, L. M., Mazyck, P. J., & Hunter, M. H. (2003). Premenstrual syndrome. *American family physician*, 67(8), 1743-1752.
- Gaol, N. T. L. (2016). Teori stres: stimulus, respons, dan transaksional. *Buletin psikologi*, 24(1), 1-11.
- Ghufron Nur, M., & Risnawati Rini, S. (2014). *Teori–Teori Psikologi*. Yogyakarta. Ar-Ruzz Media
- Harahap, Novita Sari. 2014. “Dampak Stres Oksidatif Akibat Aktifitas Fisik Terhadap Siklus Menstruasi Atlet Wanita.” *Pengabdian Kepada Masyarakat* 20(78): 89–96.
- Hutama, Ori Immanuel. 2001. “Analisis Kualitas Pelayanan Pada Sabai Muay Thai Bandung Menggunakan Metode Importance Performance Analysis Jurnal Tugas Akhir Universitas Telkom.” 1(3): 494–514.
- Harsono, op.cit., h. 229. Iwan Setiawan dkk, op. cit.,h. 221.Drs. M. Sajoto, M.Pd, *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*, (Semarang: Dahara Prize, 1988), h. 47.)
- Jonas Solissa 2016: *Teori dan metodologi latihan fisik*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Kupriyanov, R V, M A Sholokhov, Roman Kupriyanov, and Renad Zhdanov. 2014. “The Eustress Concept: Problems and Outlooks.” *World Journal of Medical Sciences* 11(2): 179–85.
- Khusnuliana, D. A. (2016). *HUBUNGAN SIKLUS MENSTRUASI DENGAN MOTIVASI LATIHAN FISIK PADA ATLET PELATDA HOCKEY INDOOR JAWA BARAT*
- Mohanty et al., 2005. 2019. “Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Toleransi Stress.” *Jurnal Dunia Kemas* 8(2): 1–6.
<https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>.
- Manuaba, Ida Ayu Chandranita et.al. (2009). *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan.

- Muslim, M. (2020). Manajemen stress pada masa pandemi covid-19. *ESENSI: Jurnal Manajemen Bisnis*, 23(2), 192-201.
- Nurlaela, E. 2008. “*Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Kejadian Sindrom Premenstruasi.*” *Jurnal Ilmu Keperawatan*: 89–99.
- Pardela, Anisa Riski. 2019. “*Pengaruh Menstruasi Terhadap Performance Atlet Bolabasket.*” *Jurnal Kepelatihan Olahraga* 11(2): 93–100.
- Peachey, J. W., Zhou, Y., Damon, Z. J., & Burton, L. J. (2015). *Forty years of leadership research in sport management: A review, synthesis, and conceptual framework.* *Journal of Sport Management*, 29(5), 570-587.
- Pratiwi, A. F. (2017). *TINGKAT KECEMASAN ATLET OLAHRAGA BELADIRI PELATDA PON XIX JAWA BARAT 2016 PADA FASE PRA- MENSTRUASI* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Prawirohardjo S, 2005, Ilmu Kebidanan, Yayasan Bina Pustaka, Jakarta
- Rakhmawati, Nur aini. (2011). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Ketidak Teraturan Siklus Haid Pada Mahasiswi Prodi D III Kebidanan Tingkat II Stikes Muhammadiyah.* *Jurnal Involusi Kebidanan.* Vol 2, No 3,hal 14-23.
- Robinson, Dudley, and Linda Cardozo. 2006. “*Pharmacological Treatment for Overactive Bladder in Women.*” *Women’s Health* 2(2): 239–50.
- Rahayuningrum, D. C. (2016). Perbedaan pengaruh teknik relaksasi nafas dalam dan kompres hangat dalam menurunkan dismenore pada remaja SMA Negeri 3 Padang. *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*, 7(2), 73-84.
- Santosa Giriwijoyo. 2005. Ilmu Faal Keolahragaan. Bandung: UPI
- Sherwood L. 2009. Fisiologi Manusia : dari sel ke system. Edisi 6. Jakarta : EGC
- Soegiyanto, Ks. 2013. “*Keikutsertaan Masyarakat Dalam Kegiatan Olahraga.*” *Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga* 3(1).
- Sugiyono. (2014). *Penelitian Pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung : CV. Alfabeta.

Sugiyono.2015.MetodePenelitianKuantitatif,KualitatifdanR&D.Bandung:Alfabeta

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.

Sutresna, Nina. (2012). *Wanita dan Olahraga*. Bandung :
CV. Bintang WarliArtika

Sasmita, A. D., Santoso, S., & Widyastuti, Y. (2019). *PERBEDAAN USIA PERIMENOPAUSE PADA AKSEPTOR KB PIL KOMBINASI DAN SUNTIK KOMBINASI DI WILAYAH KERJA PUSKEMAS BANGUNTAPAN III TAHUN 2018* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Tourism Potential for Recreational Sports (Ash Shiddqy and Suharjana 2019)

Verawati, Indah. 2015. “*Tingkat Kecemasan (Anxiety) Atlet Dalam Mengikuti Pertandingan Olahraga.*” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 21(79): 39–44.

Yudita, Nurul Aini, Amel Yanis, and Detty Iryani. 2017. “*Hubungan Antara Stres Dengan Pola Siklus Menstruasi Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.*” *Jurnal Kesehatan Andalas* 6(2): 299.

Yunyun Yudiana, Herman subardjah, Tite Juliantine. 2019. “*Latihan Fisik Pada.*” *Latihan fisik.*