

**PENGARUH SIKLUS MENSTRUASI
TERHADAP KEMAMPUAN DAYA TAHAN
ATLET JUNIOR**

(Studi Deskriptif Pada Atlet Putri Program Indonesia Emas (PRIMA))

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Oleh
Wili Wiriawan
0906046

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2013**



“Dan berapa banyak nabi yang berperang bersama-sama mereka sejumlah besar dari pengikut (nya) yang bertaqwa. Mereka tidak menjadi lemah karena bencana yang menimpa mereka di jalan Allah, dan tidak lesu dan tidak (pula) menyerah kepada musuh. Allah menyukai orang-orang yang sabar (QS. Al Imran : 146)

*“Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah
Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah
Melainkan kaum yang kafir”.*

(QS. Yusuf 87)

*Ini bukan akhir, melainkan langkah awal
mengarungi kehidupan sesungguhnya.
Tiba saatnya aku percikan keringat
demi mengganti cucuran keringat
yang orang tua bela dan matikan untukku.
Kupersembahkan pencapaian ini kepada
Bapak, Mama, Kakak, Ade dan seluruh keluarga,
serta kekasih dan keluarga,
Terimakasih atas do'a dan dukungannya untukku.*



LEMBAR PENGESAHAN

Nama : Wili Wiriawan
Nim : 0906046
Jurusan : Pendidikan Keperawatan
Judul : PENGARUH SIKLUS MENSTRUASI TERHADAP
KEMAMPUAN DAYA TAHAN ATLET JUNIOR

Disetujui dan disahkan oleh

Pembimbing I,

(Dr. Hj. Nina Sutresna)
NIP: 196412151989012001

Pembimbing II,

(Drs. H. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd)
NIP: 196312091988031001

Diketahui oleh

Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan

(Dr. H. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd.)
NIP: 196210231989031001

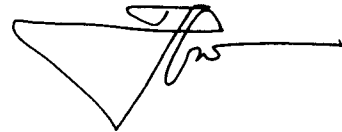


PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Siklus Menstruasi Terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet Junior” ini sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian didalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2013

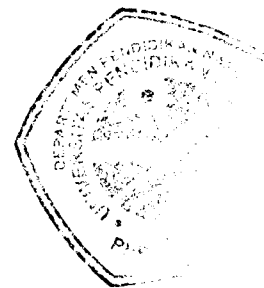
Yang membuat pernyataan,



Wili Wiriawan

NIM. 0906046





ABSTRAK

PENGARUH SIKLUS MENSTRUASI TERHADAP KEMAMPUAN DAYA TAHAN ATLET JUNIOR

(Studi Deskriptif pada Alet Program Indonesia Emas (PRIMA))

Pembimbing: 1. Dr. Hj. Nina Sutresna

2. Drs. H. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd

Wili Wiriawan*

Latar belakang dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan siklus menstruasi terhadap kemampuan daya tahan atlet junior, baik itu dua hari sebelum menstruasi, hari kedua di saat menstruasi dan hari kelima di saat menstruasi.

Adapun Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Metode deskriptif adalah metode yang terfokus pada deskripsi peneliti pada saat kegiatan berlangsung, sehingga penelitian ini bertujuan untuk menyimpulkan dan menggambarkan suatu peristiwa pada saat sekarang atau yang nampak dalam situasi tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes multi tahap atau sering disebut dengan *Bleep test*. Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet putri Program Indonesia Emas (PRIMA). Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* artinya pengambilan sampel dengan cara mengambil subjek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi didasarkan atas adanya tujuan dan sesuai dengan tujuan. Sampel yang diambil hanya atlet wanita Program Indonesia Emas (PRIMA) sebanyak lima orang.

Dari hasil pengujian homogenitas kesamaan beberapa varians diperoleh $\chi^2_{hitung} = 0,238$ sedangkan χ^2_{tabel} dk (2) pada dk (2) dengan taraf nyata $\alpha = 0.05 = 5,99$. Hal ini menunjukkan bahwa $\chi^2_{hitung} < \chi^2_{tabel}$. Maka kesimpulan dari hasil pengujian kesamaan beberapa varians adalah ketiga hasil tes sampel homogen. Selanjutnya hasil dari pengujian kesamaan beberapa rata-rata dengan menggunakan pendekatan analisis varians (ANOVA) diperoleh $F_{hitung} = 0,61$ sedangkan F_{tabel} pada dk (2,12) dengan taraf nyata $\alpha = 0.05 = 3,88$. Hal ini menunjukkan bahwa $F_{hitung} < F_{tabel}$, dalam hal ini hipotesis diterima.

Mengacu pada hasil penghitungan akhir, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah tidak terdapat perbedaan kemampuan daya tahan atlet baik itu dua hari sebelum menstruasi, hari kedua di saat menstruasi maupun hari kelima di saat menstruasi.

*MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
ANGKATAN 2009



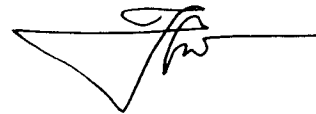
KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Alloh SWT karena atas segala rahmat dan karunia-Nya penulisan karya ilmiah dalam bentuk skripsi ini berjalan dengan lancar dan tepat waktu. Tidak lupa shalawat beserta salam selalu terlimpah curah kepada baginda tercinta Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan sampai kepada kita selaku umatnya.

Skripsi ini berjudul: **“Pengaruh Siklus Menstruasi Terhadap Kemampuan Daya Tahan Atlet Junior”** dan dibuat guna memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis sangat menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun demi penyempurnaan skripsi ini. Mudah-mudahan buah karya kecil ini dapat bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi para pembaca pada umumnya.

Bandung, Agustus 2013



Penulis



UCAPAN TERIMAKASIH


Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan, dorongan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan yang sangat berharga ini perkenankanlah penulis untuk mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Kedua Orang tuaku tercinta, Ayahanda H. Cucun dan Ibunda Hj. Badriah yang dengan ketulusannya selalu memberikan do'a, motivasi, material dan kasih sayang yang tak terhingga kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan lancar dan tepat waktu.
2. Dr. Yunyun Yudiana, M.Pd, selaku Dekan FPOK UPI atas izin dan rekomendasinya kepada peneliti untuk menyusun skripsi ini.
3. Dr. R Boyke Mulyana, M.Pd, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK atas arahan dan bantuan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Dr. H. Nina Sutresna, selaku Dosen Pembimbing I skripsi yang dengan sabar memberikan arahan, masukan, dorongan, dan motivasi serta petunjuk yang berharga selama bimbingan untuk menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Drs. H. Dede Rohmat Nurjaya, M.Pd, selaku Dosen Pembimbing II skripsi yang dengan bijak memberikan arahan, masukan, dan motivasi serta petunjuk yang berharga selama bimbingan demi terselesainya skripsi ini.
6. Dr. Ucup Yusup, M Kes, selaku Dosen Akademik yang telah memberikan arahan, masukan, dan motivasi selama menempuh perkuliahan.
7. Para staf Dosen pengajar dan karyawan FPOK UPI yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan pengalaman yang berharga serta kerjasamanya selama penulis menempuh perkuliahan.
8. Kakak dan adikku tercinta Zenal Asikin dan Rika Komala Yulastri terimakasih atas motivasi dan Dukungannya

9. Seseorang yang sangat saya sayangi “Eka Pusvita Damayanti” beserta keluarga yang selama ini selalu menemani dan memberikan semangat, terima kasih atas semua kasih sayang dan perhatiannya serta doa dan dukungan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Pelatih Atlet PRIMA Putri Jawa Barat Dian, S.Pd, terimakasih atas izin dan dukungannya.
11. Atlet-atlet PPLP PRIMA Putri Jawa Barat, terima kasih atas kontribusinya..
12. Teman seperjuangan PKO angkatan 2009, Agus Mahardika, S.Pd, terimakasih atas bantuannya dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Rekan-rekan mahasiswa seperjuangan Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga angkatan 2009 terimakasih atas segala motivasi dan kerjasamanya.
14. Barudak kosan Dani Achmad Fauzi dan Yogi Yatno Bobby Rahman, S.Pd terimakasih atas segala dukungan dan bantuannya.
15. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan semuanya atas segala bantuan dan kerjasamanya, penulis ucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya.

Semoga amal baik dari semua pihak menjadi amal ibadah dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT. Aamiin

Bandung, Agustus 2013



Penulis



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
UCAPAN TERIMA KASIH	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR GRAFIK	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	6
D. Metode Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
F. Batasan Penelitian	7
G. Definisi Operasional	8
H. Struktur Organisasi Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN, DAN HIPOTESIS	
A. Hakekat Olahraga Dayung	10
1. Karakteristik Olahraga Dayung	10
a. Dayung Olahraga air, Daya tahan dan Kecepatan	10
b. Nomor-nomor Dalam Olahraga Dayung	10
2. Analisis Gerak Olahraga Dayung Dalam Dimensi Biomekanika dan Fisiologi	16
3. Komponen Fisik Dalam Olahraga Dayung	18
4. Olahraga Dayung Bagi Wanita Dalam Kacamata Budaya	25
B. Hakekat Menstruasi	26
1. Siklus Menstruasi	29
2. Perubahan Pada Saat Menstruasi	33
3. Gejala Sebelum Menstruasi	35
4. Kelainan Menstruasi	37
5. Hambatan yang Ditimbulkan Dengan Adanya Menstruasi	39
6. Hubungan Menstruasi Dengan Daya tahan	40
7. Anggapan Dasar	42
8. Hipotesis.....	43

BAB III METODE PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	44
B. Populasi dan Sampel Penelitian	45
C. Variabel dan Desain Penelitian	46
D. Instrumen Penelitian	49
E. Prosedur Pelaksanaan Tes	50
F. Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Pengolahan Data dan Analisis Data.....	55
1. Uji Prasyarat	61
2. Pengujian Hipotesis	63
B. Diskusi Penemuan	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN-LAMPIRAN	69



DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Hasil Perhitungan Rata-rata dan Simpangan Baku	55
Tabel 4.2 Presentase Peningkatan dan Penurunan Tes Alfy.....	56
Tabel 4.3 Presentase Peningkatan dan Punurunan Tes Ambar	57
Tabel 4.4 presentase Peningkatan dan Penurunan Tes Fazri	57
Tabel 4.5 Presentase Peningkatan dan Penurunan Tes Firda	58
Tabel 4.6 Presentase Peningkatan dan Penurunan Tes Sandra	59
Tabel 4.7 Presentase Peningkatan dan Penurunan Seluruh Tes	60
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Uji Normalitas	62
Tabel 4.9 Hasil Pengujian Homogenitas	62
Tabel 4.10 Hasil Pengujian Kesamaan Beberapa Rata-rata (ANAVA)	63



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Contoh Nomor Kayak	12
Gambar 2.2 Contoh Nomor Canoe Canadian	13
Gambar 2.3 Contoh Nomor Rowing	14
Gambar 2.4 Contoh Mesin Ergometer	15
Gambar 2.5 Contoh Nomor Dragon Boat	16
Gambar 2.6 Komponen Fisik	25
Gambar 2.7 Contoh Siklus Menstruasi	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian	48
Gambar 3.2 Langkah-langkah Pengumpulan data.....	48



DAFTAR GRAFIK

	Halaman
Grafik 4.1 Peningkatan dan Penurunan Tes Alfy	56
Grafik 4.2 Peningkatan dan Penurunan Tes Ambar	57
Grafik 4.3 Peningkatan dan Penurunan Tes Fazri	58
Grafik 4.4 Peningkatan dan Penurunan Tes Firda	59
Grafik 4.4 Peningkatan dan Penurunan Tes Sandra	60
Grafik 4.4 Peningkatan dan Penurunan Tes Seluruh Tes	61



DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi, (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT.rineka Cipta.
- Berliana. (2011). Wanita dan Olahraga Prestasi. Bandung: PT. Karya Manunggal Lithomas.
- Dantes, N. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Griwijoyo, Komaryah, dan Kartinah. (2007). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.
- Lutan, Berliana, Sunaryadi. (2007). Metode penelitian. FPOK. Bahan Ajar. Bandung. FPOK UPI.
- Mahendra, Agus. (2007). Teori Belajar Motorik. FPOK. Bahan Ajar. Bandung. FPOK UPI.
- Matjan, B Nicholaus. (2009). Ilmu Kesehatan Olahraga. FPOK. Bahan Ajar. Bandung. FPOK UPI.
- Nita. (2009). Remaja Putri dan Siklus Menstruasi. [Online]. Tersedia: <http://nita-medicastore.com>
- Nurhasan, dan Hasanudin. (2007). Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Nurjaya, Dede Rohmat. (2009). Teknik Dasar Mendayung Rowing. [Online]. Tersedia:file.upi.edu/...DEDE_ROHMAT_NURJAYA/TEKNIK_DASAR_MENDAYUNG_ROWING [24-27 mei 2009]
- Qittun. (2008). Konsep dasar Menstruasi. [Online]. Tersedia: <http://qittun.blogspot.com/2008/11/konsep-dasar-menstruasi.htm>

- Riani, Intan. (2009). Siklus menstruasi. [Online]. Tersedia: <http://intanriani.wordpress.com/siklus-menstruasi-pada-wanita/>
- Satriya, Dikdik, Iman. (2010). Metodologi Kepeleatihan Olahraga. Bandung: FPOK UPI Bandung.
- Sidik, Dikdik Zafar. (2011). Pembinaan Kondisi Fisik. Bahan Ajar. PKO. Bandung: Star Performance.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- Surakhmad, Winarno. (1998). Pengantar Metodologi Ilmiah. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Sutresna, Nina. (2012). Wanita dan Olahraga Dalam Ragam Dimensi. Bandung: CV. Bintang Warli Artika.
- _____, (2002). Pembelajaran Bola Basket Mini Siswa Kelas Unggulan. Disertasi Pada Pendidikan Olahraga UNJ. Jakarta.
- _____, Frawan, dan Rismayadi. (2011). Sosiologi Olahraga. FPOK UPI Bandung.
- Szanto, Csaba. (2004). Racing Canoeing 2. ICF (International Canoeing Federation).
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2011). Pedoman Penulisan Karya Ilmiah. UPI Bandung.
- [Online]. Tersedia : <http://www.siklusmenstruasi.com>
- [Online]. Tersedia : <http://www.thecanadianencyclopedia.com>
- [Online]. Tersedia : <http://www.canoeicf.com>
- [Online]. Tersedia : <http://www.antarafoto.com>
- [Online]. Tersedia : <http://www.britishrowing.org>
- [Online]. Tersedia : <http://kamuskeehatan.com/arti/siklusmenstruasi/>