

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dayung merupakan sebuah olahraga yang berlangsung di atas sungai, danau, dan laut. Akan tetapi tidak menutup kemungkinan mendayung juga dapat dilakukan di darat yang fungsinya untuk berlatih. Olahraga dayung merupakan olahraga yang sangat menguras tenaga dan membutuhkan daya tahan yang baik dan prima, itulah sebabnya olahraga dayung sering disebut sebagai olahraga daya tahan.

Berdasarkan dengan jenis olahraganya yaitu olahraga daya tahan, atlet yang berkecimpung pada cabang olahraga ini harus dibekali dengan kualitas komponen fisik yang memadai. Salah satu komponen fisik yang dominan dalam cabang olahraga aquatik ini adalah daya tahan.

Daya tahan merupakan kondisi tubuh seseorang dalam melakukan suatu pekerjaan tanpa mengalami kelelahan berarti walaupun pekerjaan tersebut dilakukan dalam waktu yang lama. Sesuai dengan pernyataan Harsono (1988 : 155) yang menerangkan bahwa "Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut".

Pengertian tentang kemampuan dan daya tahan diatas menyimpulkan bahwa kemampuan daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang dalam melakukan pekerjaan atau aktifitas fisik dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kemampuan tidak mudah ditingkatkan dan tidak mudah juga untuk dipertahankan. Oleh karena itu diperlukan suatu upaya agar atlet tersebut memiliki daya tahan yang baik dan prima.

Olahraga dayung di indonesia tidak hanya diikuti oleh laki-laki, namun mulai tahun 1960 an wanita juga dapat berkecimpung didalamnya. Hal tersebut

dibuktikan dengan diselenggarakannya perlombaan dayung putri nomor kayak dua (K-2) pada Olympiade ke XVII di Albano Italia.

Sebelum tahun 1970-an wanita dipandang sebagai makhluk feminim yang mempunyai fisik lemah, membutuhkan perlindungan laki-laki, dan tidak cocok untuk melakukan olahraga apalagi olahraga prestasi. Seperti paparan dari Berliana (2011 : 12) yang menjelaskan bahwa "... sebelum tahun 1970-an wanita tidak berpartisipasi dalam olahraga". Akan tetapi dunia semakin modern sehingga secara berangsur-angsur asumsi negatif tentang wanita dapat ditepiskan dan wanita semakin diakui keberadaannya di dalam dunia olahraga.

Secara anatomi, struktur wanita dengan laki-laki berbeda satu sama lain. Bagian tubuh yang dianggap akan menghambat wanita untuk berolahraga, antara lain kelenjar mammae (payudara) yang dapat menyebabkan pola gerak menjadi terganggu. Bentuk tulang pinggul yang lebih lebar juga mengakibatkan gerakan tidak bisa leluasa seperti laki-laki. Namun demikian ada yang menjelaskan bahwa seorang perempuan akan memiliki kemampuan lebih dari laki-laki yang kurang terlatih apabila kemampuan fisik wanita dilatih secara rutin dan terus menerus. Hal ini sejalan dengan pernyataan Griwijoyo Dkk (2007 : 178) yang menjelaskan "... perbedaan laki-laki dan wanita dapat diubah oleh latihan jasmani sehingga parameter fisiologik wanita yang terlatih dapat melampaui parameter pria yang kurang terlatih".

Salah satu prestasi yang dapat mengangkat wanita bersaing di dunia olahraga prestasi terutama cabang olahraga dayung adalah satu medali emas yang diraih oleh atlet putri *dragon boat* Indonesia pada kejuaraan *Asian Beach Games* 2012 di Haiyang China nomor 3000 meter. Hal ini juga sekaligus membuktikan bahwa komponen fisik wanita terutama daya tahan dapat dilatih dan ditingkatkan sehingga wanita dapat bersaing di semua cabang olahraga prestasi tanpa ada pembedaan dengan laki-laki.

Dibutuhkan waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan daya tahan atlet baik itu laki-laki maupun wanita. Latihan yang benar dan kontinyu

merupakan satu-satunya cara agar kemampuan daya tahan dapat dipelihara bahkan ditingkatkan.

Usaha dalam memelihara dan meningkatkan daya tahan akan semakin sulit bagi wanita, karena dalam setiap bulannya wanita akan mengalami suatu siklus yang dinamakan dengan siklus menstruasi. Pada saat menstruasi wanita akan mengeluarkan sejumlah darah sebagai akibat dari terlepasnya dinding rahim. Hal tersebut dianggap oleh sebagian besar wanita sebagai kendala dalam melakukan aktifitas gerakanya sehari-hari terutama dalam pelatihan olahraga prestasi.

Definisi mengenai menstruasi lebih dalam dijelaskan oleh Greenspan (1998) yang dikutip Qittun (2008 : 1) yang artinya sebagai berikut:

Menstruasi adalah perdarahan vagina secara berkala akibat terlepasnya lapisan endometrium uterus. Fungsi menstruasi normal merupakan hasil interaksi antara hipotalamus, hipofisis, dan ovarium dengan perubahan-perubahan terkait pada jaringan sasaran pada saluran reproduksi normal, ovarium memainkan peranan penting dalam proses ini, karena tampaknya bertanggung jawab dalam pengaturan perubahan-perubahan siklis maupun lama siklus menstruasi.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa menstruasi merupakan proses pelepasan dinding rahim (endometrium) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang berulang setiap bulan tersebut pada akhirnya akan membentuk siklus menstruasi.

Biasanya menstruasi mulai dialami wanita dari rentang usia 10-16 tahun atau dimulai dari ketika masih duduk dibangku sekolah dasar. Sutresna (2012:72) menjelaskan bahwa "... menstruasi biasanya dimulai antara umur 10 dan 16 tahun ...". Akan tetapi umur tidak bisa dijadikan sebagai patokan pasti terjadinya menstruasi, semua tergantung dari berbagai faktor yaitu, kesehatan wanita tersebut, status nutrisi, dan berat tubuh relatif terhadap tinggi tubuh.

Pada saat menstruasi, terjadi pendarahan yang keluar melalui vagina. Cukup banyak darah dan zat besi yang keluar pada saat wanita mengalami menstruasi

seperti pendapat De Mayer yang dikutip Sutresna (2012 : 58) dalam bahwa “Volume darah yang hilang selama menstruasi berkisar antara 25-30 cc perbulan (25-60 ml perhari). Jumlah ini mencerminkan kehilangan zat besi sebanyak 12,5-15 mg perbulan atau 0,4-0,5 mg perhari”. Di dalam darah terdapat zat besi yang diantaranya memproduksi sel darah merah dan berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru keseluruhan jaringan tubuh yang nantinya akan menjadi sumber energi yang berkaitan erat sekali dengan kemampuan daya tahan tubuh. Hal tersebut mengartikan bahwa cukup banyak darah dan zat besi yang keluar pada saat menstruasi mencerminkan kehilangan energi atau melemahnya kemampuan daya tahan pula pada saat menstruasi dan kendala utama untuk atlet dalam menjalani rutinitasnya di dunia olahraga prestasi.

Menstruasi akan dialami secara rutin oleh para wanita yang normal setiap bulannya secara berulang (kecuali disaat hamil) dan membentuk suatu siklus. Bagi wanita normal, biasanya siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 28 hari atau pada rentang 20 dan 40 hari. Walaupun hal tersebut berlaku untuk umum, tetapi tidak semua wanita memiliki siklus yang sama pada saat menstruasinya. Sebagaimana Riani (2009 : 1) yang menjelaskan hal ini dalam tulisannya, “umumnya siklus menstruasi terjadi secara periodik setiap 28 hari (ada pula setiap 21 hari dan 30 hari)”. Siklus menstruasi yang akan diteliti di dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga yaitu: dua hari sebelum menstruasi, hari kedua disaat menstruasi, dan hari kelima disaat menstruasi.

Pada saat dua hari sebelum menstruasi (hari ke 27 dan 28 pada siklus menstruasi normal), Griwijoyo (2007 : 172) menjelaskan bahwa “Corpus luteum berdegenerasi sehingga kadar estrogen dan progesteron dalam plasma menurun endometrium melusuh dan dimulailah siklus baru dengan terjadinya menstruasi”. Gejala yang timbul pada hari-hari ini biasanya dimulai dengan nyeri pada perut bagian bawah dan perubahan mood seperti mudah marah dan tersinggung, merasa depresi, perubahan nafsu makan, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, gampang lelah, dan susah tidur. Sedangkan pada hari kedua dan hari kelima di saat menstruasi, Griwijoyo (2007 : 172) juga menjelaskan bahwa “Kadar estrogen dan progesteron

pada posisi sangat rendah oleh adanya regresi corpus luteum sehingga lapisan endometrium menjadi lusuh dan terlepas”. Akibat dari terlepasnya endometrium pendarahan pun terjadi, sehingga akan menimbulkan rasa sakit yang hebat dan berpengaruh pula kepada perubahan mood. Rasa sakit yang terjadi di awal menstruasi akan mulai menghilang di hari kelima dan diikuti oleh berhentinya pendarahan.

Yang melatar belakangi penelitian ini yaitu melihat dari siklus menstruasi (dua hari sebelum menstruasi, hari kedua di saat menstruasi, hari kelima di saat menstruasi) yang dialami oleh atlet dayung wanita, apakah terdapat perbedaan sehingga berpengaruh terhadap kemampuan daya tahannya. Oleh karena itu peneliti menganggap penting masalah ini dan ingin mengangkat masalah ini sebagai suatu penelitian. Sehingga peneliti mengambil judul pengaruh siklus menstruasi terhadap kemampuan daya tahan atlet junior dalam penelitian ini.

B. Rumusan Masalah

Dewasa ini penelitian-penelitian banyak dilakukan dengan tujuan untuk mendapatkan penemuan atau sutau hal baru yang nantinya bermanfaat bagi yang membutuhkannya. Sebuah penelitian dikatakan baik apabila berawal dari masalah yang ada dan selanjutnya permasalahan tersebut diangkat menjadi suatu penelitian ilmiah dengan tujuan untuk mendapatkan jawaban yang tepat atas permasalahan tersebut. Seperti yang di ungkapkan oleh Arikunto (2006: 30) yang menjelaskan bahwa “memilih masalah penelitian adalah suatu langkah awal dari suatu kegiatan penelitian”.

Mengacu pada latar belakang, maka rumusan masalah yang akan diteliti terkait dengan hal sebagai berikut:

Apakah terdapat perbedaan kemampuan daya tahan atlet wanita pada saat dua hari sebelum menstruasi, hari kedua di saat menstruasi, dan hari kelima di saat menstruasi?

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh siklus menstruasi yang dialami atlet dayung wanita terhadap kemampuan daya tahan. Siklus yang dimaksud adalah dua hari sebelum menstruasi, hari kedua disaat menstruasi, dan hari kelima disaat menstruasi.

D. Metode Penelitian

Metode penelitian itu harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan dari penelitian yang dilakukan, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Menurut Arikunto (2010:3) menjelaskan bahwa: "Penelitian deskriptif adalah penelitian yang dimaksudkan untuk menyelidiki keadaan, kondisi atau hal lain-lain yang sudah di sebutkan, yang hasilnya dipaparkan dalam bentuk laporan penelitian".

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa metode deskriptif dapat digunakan untuk menyelesaikan dan memecahkan masalah dari suatu penelitian yang ditempuh dengan berbagai cara sesuai dengan tujuan penelitian.

E. Manfaat Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah dipaparkan diatas, maka penulis berharap penelitian ini dapat bermanfaat khususnya bagi seluruh mahasiswa FPOK dan umumnya bagi pihak lain yang membutuhkan dan berkepentingan dalam cabang olahraga dayung.

1. Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi para atlet dan pelatih dayung maupun pihak lain yang membutuhkan dalam upaya untuk menambah keilmuannya di bidang kepelatihan.
2. Secara praktis hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi atlet, pelatih, serta para pembina dayung dalam mengetahui sejauhmana pengaruh latihan daya

tahan terhadap gangguan menstruasi atletnya terutama bagi atlet yang baru pertama kali berkecimpung didunia olahraga prestasi.

F. Batasan Penelitian

Agar tidak terjadi perluasan pembahasan materi, maka diperlukan pembatasan penelitian sehingga penelitian ini lebih terarah dan lebih jelas tujuannya. Seperti yang di jelaskan oleh Surakhmad (1998:36) tentang pentingnya pembatasan penelitian yaitu:

Pembatasan ini diperlukan bukan saja untuk memudahkan atau menyederhanakan masalah bagi penyelidik tetapi juga untuk dapat menetapkan legih dahulu segala sesuatu yang di perlukan untuk pemecahannya: tenaga, kecekatan, waktu, biaya, dan lain sebagainya yang timbul dari rencana tersebut.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis melakukan pembatasan penelitian sebagai berikut:

1. Ruang lingkup penelitian ini yaitu pengaruh siklus menstruasi terhadap kemampuan daya tahan atlet junior pada olahraga dayung.
2. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet dayung wanita yang turut serta aktif dalam Program Indonesia Emas (PRIMA).
3. Alat ukur atau instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan tes daya tahan *Bleep Test*.
4. Variabel independen dalam penelitian ini adalah siklus menstruasi (dua hari sebelum menstruasi, hari kedua disaat menstruasi, hari kelima disaat menstruasi).
5. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kemampuan daya tahan atlet junior.

G. Definisi Operasional

Melihat dari sudut pandang penafsiran seseorang terhadap suatu istilah itu sudah tentu berbeda-beda, sehingga dapat menimbulkan kesalahpahaman dan kekeliruan penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini. Maka dari itu, peneliti akan menjelaskan dan menjabarkan satu persatu istilah tersebut, diantaranya sebagai berikut:

1. Daya tahan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas gerak dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan. Menurut Harsono (1988 : 155) yang menerangkan bahwa “Daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. Adapun daya tahan dalam penelitian ini adalah daya tahan aerobik (cardiovascular).
2. Menstruasi. Menurut Sutresna (2012:71) adalah proses pelepasan selaput dinding rahim yang paling luar yang menyebabkan pendarahan, karena sel telur yang telah matang pada rahim tidak dibuahi. Adapun permasalahan menstruasi yang diangkat dalam penelitian ini yaitu tentang kejadian dalam siklus menstruasi yang dialami atlet baik pramenstruasi (dua hari sebelum menstruasi) maupun pada saat menstruasi (hari kedua dan hari kelima di saat menstruasi).
3. Atlet Junior. Dalam olahraga dayung tingkatan atlet dibagi tiga, yaitu senior, junior, dan rentang usia. Oleh karena sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet PRIMA yang masih pelajar, penulis mengambil sampel atlet Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) yang sudah menstruasi.
4. Olahraga Dayung merupakan cabang olahraga daya tahan (endurance) yang tempat utamanya air dengan media menggunakan perahu dan dayung. Mendayung bukanlah sebuah permainan, cenderung seperti membaca, skating, dancing, atau lain dari sebuah gerakan seni.

H. Struktur Organisasi Penelitian

Struktur organisasi berisi rincian tentang urutan penulisan dari setiap bab dan bagian bab dalam suatu penelitian. Dalam penelitian ini struktur organisasi dirinci sebagai berikut:

BAB I memuat tentang pendahuluan yang berisi latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, metode penelitian, manfaat penelitian, batasan penelitian, defenisi opresional, dan struktur organisasi penelitian.

BAB II menerangkan tentang konsep, teori dan pendapat para ahli terkait dengan masalah yang diteliti. Selain itu terdapat juga anggapan dasar dan hipotesis penelitian.

BAB III berisi penjabaran yang rinci mengenai metode penelitian termasuk komponen yang lainnya seperti populasi dan sampel, variabel dan desain penelitian instrumen penelitian, prosedur pelaksanaan tes, dan analisis data.

BAB IV membahas mengenai hasil penelitian dan pembahasan yang meliputi pengolahan data untuk menghasilkan temuan yang berkaitan dengan masalah penelitian.

BAB V menjelaskan tentang kesimpulan dan saran yang memamparkan hasil analisis temuan penelitian.