

**PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT  
MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI  
KELAS XI di SMA PGRI 1 KOTA MOJOKERTO TAHUN  
PELAJARAN 2014-2015**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
dalam memperoleh gelar Strata Satu  
Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan



Oleh :

**ASMANUL HAVIVA AJI**

**NIM : 108.613**

**SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA  
JOMBANG  
2015**

LEMBAR PERSETUUAN SKRIPSI

**PENGARUH KESEGERAN JASMANI SAAT MENSTRUASI  
DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI DI SMA  
PGRI 1 KOTA MOJOKERTO  
TAHUN PELAJARAN 2014-2015**

Oleh:  
Asmanul Haviva Aji  
NIM: 108.613

Disetujui pada tanggal.....

Pembimbing

Novita Nur Syhntiawati, M.Pd

# SKRIPSI

Pengaruh Keseharaan Jasmani Saat Menstruasi Dan Tidak  
Menstruasi Pada Siswi Kelas XI di SMA PGRI 1 Kota  
Mojokerto Tahun Pelajaran 2014-2015

Yang telah dipersiapkan dan disusun oleh:

Asmanul Haviva Aji  
108. 613

Dosen Penguji

Nama

Tanda

Tangan

Ketua Penguji : Dr. Agus Prianto, M.Pd

Penguji I : Agus Budi H, S.Pd, M.Pd

Penguji II : Heru Totok Tri, S.Pd, M.Pd

Penguji III : Novita Nur S, M.Pd

Mengetahui  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

**Drs. H. Moh. Setyowahyu, SH, M. M**

## **MOTTO**

*Berusahalah Selagi Yakin Dan Mampu  
Untuk Meraih Apa Yang Di Impikan*

*( A. Haviva Aji)*

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Dengan penuh rasa syukur kehadiran Allah SWT dan junjungan Nabi Muhammad SAW serta rasa terima kasih yang tak terhingga, penulis mempersembahkan skripsi ini*

**Kepada:**

- Ayahku Kastadji Dan Ibuku Sudarseh tercinta yang telah memberikan kasih sayang yang tak terbatas.
- Kakakku Arif, Kakak Iparku Andina Dan Tania Yang sangat aku sayangi.
- Dian Wahyudin tersayang yang selalu mendampingi dan memberikanku semangat.
- Meina, Yuanita, Hana, Aan, Nurdin yang selalu bekerja sama.
- Siswa kelas XI yang telah membantu dan bekerjasama untuk pengambilan data skripsi.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *“Pengaruh Kesegaraan Jasmani Saat Menstruasi Dan Tidak Menstruasi Pada Siswi Kelas XI SMA PGRI 1 KOTA MOJOKERTO“*.

Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi persyaratan mencapai gelar Sarjana Pendidikan. Selain itu untuk menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Drs. H. Winardi, M. Hum. selaku ketua STKIP PGRI Jombang
2. Bapak Drs. H. M. Setyo Wahyu. M. M selaku ketua Jurusan Pendidikan Kesegaraan Jasmani dan Kesehatan. Sekolah Tinggi Keguruan dan Pendidikan Persatuan Guru Republik Indonesia.
3. Bapak Joan Robi, M.Pd Selaku Dewan Pembina Akademik Yang selalu memberikan informasi.
4. Bapak Tegoh Tio, S.Pd selaku guru olahraga SMA PGRI 1 Kota Mojokerto yang telah mengizinkan penulis untuk menggunakan kelas beliau sebagai sampel penelitian.
5. Dra. Hj. Endang Purnomowati selaku Kepala SMA PGRI 1 Kota Mojokerto yang telah bersedia memberikan ijin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
6. Ibu Novita Nur S, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan dorongan, arahan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Siswi SMA PGRI 1 Kota Mojokerto Khususnya kelas XI MIA dan IIS yang telah bersedia menjadi sampel penelitian
8. Sahabat yang selalu ada untuk aku. Aan, Hana, Meina, Yuan, Mega, dan Icha
9. Teman-teman angkatan 2010 Pendidikan Olahraga Khususnya kelas E yang telah mendukung dan member motivasi dalam pengerjaan skripsi ini.

Sebagai manusia biasa, penulis menyadari bahawa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca sehingga dapat memberikan wawasan dan menambah pengetahuan demi kemajuan bersama khususnya dalam bidang pendidikan.

Jombang, 10 Febuari 2015

Peneliti

## ABSTRAK

Aji, Asmanul Haviva, 2014. *Pengaruh Kesegaraan Jasmani Saat Menstruasi Dan Tidak Menstruasi Pada Siswi Kelas XI di SMA PGRI 1 Kota Mojokerto. Tahun Pelajaran 2014-2015. Dosen Pembimbing. Novita nur S, M.Pd*

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Saat Mestruasi dan Tidak Mestruasi

### Abstark

Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kesegaran jasmani seseorang sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas pekerjaannya masing-masing dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Kesegaran Jasmani Siswi saat menstruasi dan tidak menstruasi. Penelitian ini adalah penelitian Deskriptif. Populasi penelitian ini adalah siswi kelas XI SMA PGRI 1 Kota Mojokerto. Besar populasinya ad 19 siswi .maka sampel yang di ambil keseluruhan jumlah populasi tersebut. Untuk mengetahui pengaruh Kesegaraan Jasmani saat menstruasi dan tidak menstruasi menggunakan Tes Kesegaraan Jasmani Indonesia (TKJI)

Hasil Penelitian ini dari uji t variable X1 dapat dilihat diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 5,366 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,093 jadi terdapat pengaruh signifikan antara keadaan menstruasi pada kesegaran jasmani. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh kesegaran jasmani saat mestruasi dan tidak menstruasi pada siswa kelas XI di SMA PGRI kota Mojokerto..

## ABSTRACT

Aji, Asmanul Haviva, 2014. *The Influence Physical Fitness When having Menstruation or not at class XI student of SMA PGRI 1 In City Mojokerto Academic Year 2014-2015*. Supervisor . Novita nur S, M.Ed

Keywords: Physical Fitness, When Having Menstruation Or Not

### Abstract

Physical fitness is the condition of a person's body that has an important role in the activity or activities of daily living. In the daily life the level of persons's physical fitness affects the ability to do activities of their work and also able to do more physical activities.

The purpose of this study was to determine the influence of physical fitness for girls during menstruation or not. This is a descriptive study. The study population is students of class of XI SMA PGRI 1 City Mojokerto. The population's number is 19 girls students. The samples are taken of the entire population. To determine the influence of physical fitness during menstruation or not use indonesia physical fitness tes (TKJI).

The results of this research from t variable tes x1 can be obtained 5,366 t count whereas the value t tabel is 2,093. So there is a significant influence between the state of menstruation on physical fitness. The conclusion of this study is that there is the influence of physical fitness when menstruation or not in the girls student of class XI of SMA PGRI 1 City Mojokerto.

## DAFTAR ISI

	Halaman
COVER .....	
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO .....	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
ABSTRAK .....	viii
ABSTRAC .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	2
B. Batasan Masalah .....	3
C. Rumusan Masalah.....	3
D. Tujuan Penelitian .....	3
E. Manfaat Penelitian .....	3
F. Definisi Operasional .....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	6
A. Menstruasi .....	14
B. Kesegaran Jasmani .....	14
C. Pengertian Tes Kesegaraan Jasmani Indonesia.....	18
D. Pengaruh Menstruasi Terhadap Kesegaran Jasmani .....	22
E. Rumusan Hipotesis .....	22
BAB III METODE PENELITIAN .....	24
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	24
B. Populasi dan Sampel .....	24
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	25
D. Variabel Penelitian.....	25
E. Instrumen Penelitian .....	25
F. Prosedur Penelitian .....	26
G. Teknik Analisis Data.....	26
H. Teknik Pengumpulan Data.....	30
BAB IV HASIL PEMBAHASAN .....	34
A. Deskripsi Data.....	34
B. Inteprestasi Hasil Peneliti.....	40
BAB V PENUTUP.....	41

A. Kesimpulan .....	41
B. Saran.....	42

## DAFTAR TABEL

Nomor Tabel :	Halaman
2.1 Norma Tes Kesegaraan Jasmani Indonesia.....	21
4.1 Distribusi Frekuensi Menstruasi .....	34
4.2 Distribusi Frekuensi Tidak Menstruasi .....	36
4.3 Statistics Mean .....	37

## DAFTAR GAMBAR

Nomor Gambar :	Halaman
2.1 Lari 60 Meter.....	19
2.2 Gantung Siku (Pull Up).....	19
2.3 Baring Duduk (Sit Up) .....	20
2.4 Loncat Tegak (Vertical Jump) .....	20
2.5 Lari 1000 Meter .....	21
4.1 Histogram Menstruasi .....	35
4.2 Histogram Tidak Menstruasi .....	36

## DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran :	Halaman
1. Lampiran 01. Data Saat Menstruasi .....	45
2. Lampiran 02. Data Saat Tidak Menstruasi .....	46
3. Lampiran 03. Jumlah Keseluruhan .....	47
4. Lampiran 04. Perhitungan Rata-rata .....	48
5. Lampiran 05. Hasil Perhitungan <i>SPSS</i> Window 16.0 .....	49
6. Lampiran 06. Foto Kegiatan .....	52
7. Lampiran 07. Surat Ijin dari Kampus STKIP PGRI Jombang .....	61
8. Lampiran 08. Surat Keterangan dari SMA PGRI 1 Kota Mojokerto.....	62

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Dalam kehidupan sehari-hari tingkat kesegaran jasmani seseorang sangat berpengaruh terhadap kemampuannya dalam melakukan aktivitas pekerjaannya masing-masing dan masih sanggup untuk melakukan aktivitas fisik lainnya. (cahyono, 2013). Dalam pelaksanaan pendidikan jasmani di sekolah akan ditemukan kendala atau hambatan yang mengganggu kelancaran pembelajaran. Kendala itu bisa muncul dari mana saja, baik dari dalam maupun dari luar. Hal tersebut harus diperhatikan supaya pembelajaran pendidikan jasmani bisa berjalan lancar dan sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan. Seperti yang diketahui, sasaran pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah adalah siswa. (abdullah dan manadi, (1994). Salah satu kendala bagi pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani bagi siswi yang sedang berkembang adalah gangguan terhadap kesehatan reproduksinya. Setiap siswi pasti akan mengalami pubertas yang merupakan masa awal kematangan seksual. Pubertas pada remaja akan terjadi pada usia 9-16 tahun dan menstruasi merupakan bagian dari masa pubertas itu sendiri (Pudiastuti, 2012).

Berdasarkan pada hasil penelitian, telah dicoba bahwa antara “37-67% wanita yang disurvei tidak mengalami penurunan fisik pada masa menstruasi

dan 13-29% dilaporkan mengalami suatu peningkatan fisik selama menstruasi, sedangkan menurut pengamatan awal banyak siswi yang sedang menstruasi merasakan tidak enak badan, sensitif, nyeri perut dan lain-lain". Diperkirakan 85% wanita mengalami gangguan menstruasi lebih dari 1 gejala dan 2-10% mengalami gangguan menstruasi berat. Keadaan tersebut cenderung mempengaruhi kekuatan, kecepatan, daya tahan dan keterampilan gerak sehingga tidak maksimal dalam olah raga (Pudiastuti, 2012). Menstruasi sebagai hal yang luar biasa karena menstruasi dianggap mengganggu kondisi fisik, sehingga banyak siswi yang enggan mengikuti pelajaran olahraga dengan alasan sedang mengalami menstruasi. Mereka beranggapan bahwa menstruasi cenderung mempengaruhi ketrampilan gerak mereka, daya tahan, kekuatan bahkan kesegaran jasmani mereka. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut perbedaan yang ditimbulkan menstruasi terhadap kesegaran jasmani para siswi, dengan melihat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswi yang sedang mengalami menstruasi dan saat tidak mengalami menstruasi, melalui penelitian tentang "Pengaruh Tingkat Kesegaran Jasmani Siswi Pada Saat Menstruasi dan Tidak Menstruasi" yang dilakukan pada siswi kelas XI SMA PGRI 1 Kota Mojokerto Tahun Pelajaran 2014-2015.

## **B. Batasan Masalah**

Dalam penelitian ini hanya membahas tentang kesegaraan jasmani siswa kelas XI SMA PGRI Kota Mojokerto tahun pelajaran 2014-2015 pada saat menstruasi dan tidak menstruasi.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut : Apakah ada perbedaan tingkat kesegaran jasmani pada saat menstruasi dan tidak menstruasi pada siswi kelas XI SMA PGRI 1 Kota Mojokerto Tahun Pelajaraan 2014-2015?

## **D. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani pada saat menstruasi dan tidak menstruasi serta mengubah pola fikir mereka terhadap ketakutan jika sedang menstruasi. Agar bisa melakukan kegiatan olahraga dengan baik. Pada siswi kelas XI SMA PGRI 1 Kota Mojokerto Tahun Pelajaraan 2014-2015.

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Guru**

Dapat sebagai masukan dalam membina dan meningkatkan kesegaran jasmani bagi anak didiknya dan hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan

pertimbangan untuk menghadapi anak didiknya yang sedang mengalami menstruasi.

## 2. Bagi Siswi

Dapat memberikan pengertian kepada siswi sehingga dapat mengubah pola pikir siswi untuk tidak menjadikan menstruasi sebagai kendala bagi aktivitas fisik.

## **F. Definisi Operasional**

### 1. Definisi

- a. Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan perdarahan dan terjadi secara berulang setiap bulan kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi merupakan pertanda masa reproduktif pada kehidupan seorang wanita, yang dimulai dari menarke sampai terjadinya menopause.
- b. Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat, tanpa rasa lelah yang berlebihan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Penelitian Deskriptif Kuantitatif yaitu penelitian yang menjelaskan mengenai objek yang akan diteliti dan menggunakan perhitungan untuk mengetahui hasil yang diteliti. (Andi Prastowo 2011: 205)

#### **B. Populasi dan sampel**

Populasi Adalah Keseluruhan atau himpunan obyek dengan ciri-ciri yang sama. Sedangkan sampel adalah himpunan bagian atau sebagian dari populasi (Santoso, 2005:46). Dalam penelitian ini populasinya adalah siswi kelas XI SMA PGRI 1 Kota Mojokerto. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sampel bertujuan atau *purposivesampling*. *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel yang ciri atau karakteristiknya sudah diketahui lebih dulu berdasarkan ciri atau sifat populasinya (Maksum 2009:45). Dalam penelitian ini pemilihan sampel dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan kepada siswi melalui absensi kelas. Dalam penelitian ini berjumlah 19 siswi di antaranya 11 anak dari kelas ips dan 8 anak dari kelas ipa yang sedang mengalami menstruasi dan tidak menstruasi

### **C. Waktu dan Tempat Penelitian**

#### 1. Waktu Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan selama 3 minggu dengan 3 kali pertemuan, mulai tanggal 27 Oktober 2014 sampai 27 November 2014 jam 07.00-10.00 WIB.

#### 2. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada SMA PGRI 1 Kota Mojokerto.

### **D. Variabel Penelitian**

Variabel dapat digolongkan menjadi dua, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). “Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi” (Maksum,2007: 30).

Dalam penelitian ini variabel bebas adalah menstruasi dan tidak menstruasi, sedangkan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani.

### **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat bantu untuk mendapatkan data penelitian yang diinginkan. Instrumen penelitian yang digunakan berupa TKJI. Tujuan tes ini adalah untuk mengukur kemampuan dan kesanggupan kerja fisik seseorang dan untuk menjaga kebugaran daya tahan yang sebagian besar ditentukan oleh seberapa besar efisiensi fungsi jantung dan paru-paru.

Alat-alat yang dibutuhkan untuk memperoleh data adalah sebagai berikut:

1. Dalam pengambilan data TKJI instrumen yang digunakan adalah:
  - a. Halaman atau permukaan datar dan tidak licin sekurang-kurangnya sepanjang 22 m.
  - b. Kertas dan alat tulis.
  - c. Pluit dan stopwacth.
  - d. Bendera Start.
  - e. Matras.
  - f. Kapur.
  - g. Pengawas lapangan.
  - h. Digital camera.
  - i. Pencatat level.
  
2. Petugas yang dibutuhkan dalam pelaksanaan pengambilan data adalah:
  - a. Satu orang pengamat lapangan.

Untuk mengetahui norma TKJI dan formulir penilaian terhadap masing-masing siswa, dapat dilihat pada lampiran.

## **F. Prosedur Penelitian**

Prosedur dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengajukan proposal yang disahkan oleh dosen pembimbing, komisi dan ketua jurusan pendidikan olahraga.
2. Meminta permohonan surat izin penelitian dari fakultas ilmu keolahragaan untuk mengadakan penelitian di luar kampus yaitu SMA PGRI 1 Kota Mojokerto.

3. Sample yang di gunakan pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI yang akan melakukan serangkaian tes TKJI pada satu hari saja karena rangkaian tes TKJI tidak bias di lakukan secara terpisah- pisah
4. Jalan nya penelitian ini adalah setiap satu minggu satu kali melakukan tes, setelah melakukan tes kemudian mengisi angket untuk mengisi data pada siswi yang sedang menstruasi atau tidak menstruasi.

#### **G. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Analisis Deskriptif

Teknik analisis data yang digunakan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan perhatian orang tua dan keteladanan orang tua di Sekolah Menengah Atas PGRI kota Mojokerto.

Adapun rumus yang digunakan dalam menentukan interval adalah sebagai berikut:

$$\text{Interval} = \frac{\text{Sebaran}}{\text{BanyaknyaBatasKriteria}} = \frac{\text{DataTertinggi} - \text{DataTerendah}}{\text{BanyaknyaBatasKriteria}}$$

Keterangan :

Sebaran = data tertinggi – data terendah (Sudjana, 2002:91).

Dalam menentukan kelas interval pertama dapat diambil dari data terkecil atau data yang lebih kecil dari data terkecil tetapi selisihnya harus kurang dari panjang kelas interval yang telah ditentukan (Sudjana, 2002:48).

Uji Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis data deskriptif kuantitatif yang digunakan adalah mean (rata-rata), *mean* adalah angka yang diperoleh dengan membagi jumlah nilai dengan jumlah individu. Untuk data berkelompok, digunakan rumus sebagai berikut:

$$M = \frac{\sum X}{N} \quad M = \text{mean (rata-rata)}$$

$\sum X$  = jumlah nilai X

$N$  = jumlah sampel (Maksum, 2007: 15).

Untuk mengetahui prosentase kebugaran dari masing-masing variabel dapat dilihat menggunakan rumus sebagai berikut:

$$p = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P : prosentase (nilai akhir)

n : jumlah nilai realita yang diperoleh

N : jumlah harapan yang diperoleh

(Arikunto, 2002: 205)

## 2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas dan variabel terikat baik secara parsial maupun simultan dengan menggunakan uji t dengan rumus (Martini, 2005: 40)

$$S = \sqrt{\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

Untuk uji t menggunakan rumus sebagai berikut

digunakan sebagai berikut

$$T = \frac{b - \beta}{S_b}$$

Dimana :

b = Koefisien Regresi

$\beta$  = Probabilitas Interval

$S_b$  = Standar Error

Atau menggunakan rumus Ali Maksum

$$t = \frac{\sum d}{\frac{\sqrt{(n \sum d^2 - (\sum d)^2)}}{N-1}}$$

Ket : D : Perbedaan tiap skor (pre test dan post test)

N : Jumlah sampel

Untuk mengetahui pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial, maka dilakukan Uji t. Langkah selanjutnya adalah dengan cara membandingkan  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Taraf signifikan adalah kesalahan dalam menerima atau menolak hipotesis. Pedoman pengambilan keputusan yaitu:

- 1) Signifikansi  $t < 0,05$  berarti hipotesis alternatif diterima
- 2) Signifikansi  $t > 0,05$  berarti hipotesis alternatif ditolak

## H. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan tes kesegaran jasman. Adapun pelaksanaan pengambilan datanya sebagai berikut:

### 1. Persiapan

Sebelum pelaksanaan pengambilan data, ada beberapa persiapan yang harus dilakukan yaitu:

- a. Peserta tes dikumpulkan terlebih dahulu dan diberi pengarahan.
- b. Peserta tes dipersilahkan untuk berdoa, supaya dalam proses pengambilan data tidak terjadi hal-hal yang bisa membahayakan peserta tes.
- c. Mengecek presensi peserta tes.
- d. Peserta tes melakukan pemanasan dan peregangan terutama untuk otot tungkai sebelum melaksanakan tes.
- e. Setelah melaksanakan tes, peserta tes melakukan pendinginan dengan berjalan-jalan dan melakukan peregangan.

### 2. Alat dan Fasilitas

Untuk memperlancar jalannya pelaksanaan tes, maka disediakan alat dan fasilitas sebagai pendukung dalam pelaksanaan tes, sebagai berikut:

- a. Halaman yang datar, tidak licin dan panjang tempat tes tidak kurang dari 20 meter dengan lebar 1 sampai 1,5 meter.
- b. Menyiapkan matras didalam lapangan.
- c. Menyiapkan alat tulis untuk mencatat tingkatan tiap level yang dilakukan oleh peserta tes.

### 3. Petugas Tes

Untuk mempermudah dalam pengambilan data, maka diperlukan tim pendukung/pembantu adalah sebagai berikut:

#### a. Pencatat hasil:

- 1) Aan Ismono
- 2) Ali Usman
- 3) Yuanita
- 4) Hana Vica
- 5) Asmanul Haviva Aji

### 4. Pelaksanaan Tes

Dalam pelaksanaan tes perlu diberi penjelasan serta motivasi kepada peserta tes, agar peserta tes dapat melakukan tes dengan sesungguhnya. Pengetes juga harus dapat mencatat dengan tepat dan cermat setiap tahapan serta dapat menghentikannya dengan tepat sesuai dengan tes TKJI.

- a. Lari cepat dilakukan dengan sikap peserta berdiri dibelakang garis start, pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba "YA" peserta secepat mungkin menuju garis finish yang berjarak 60 meter.
- b. Angkat tubuh dilakukan dengan sikap peserta berdiri diatas palang tunggal, kedua tangan berpengangan pada palang tunggal selebar bahu pegangan telapak tangan menghadap ke belakang. Dengan bantuan tolakan kedua kaki peserta melompat keatas sampai mencapai

sikap bergantung siku tekuk dagu berada diatas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin.

- c. Baring duduk dilakukan dengan sikap berbaring terlentang diatas matras kedua lutut ditekuk dengan  $+ 90^{\circ}$ . Kedua telapak tangan diletakkan dibelakang kepala dengan jari-jari terjalin. Seseorang membantu memegang dan menekan kedua pergelangan kaki peserta. Pada aba-aba "YA" peserta bergerak mengambil sikap duduk sehingga kedua sikunya menyentuh kedua paha. Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat sebanyak mungkin selama 60 detik.
- d. Loncat tegak dilakukan dengan sikap peserta mengambil awalan dengan sikap menekuk lutut dan kedua lengan diayun ke belakang kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat dengan dinding papan skala sehingga menimbulkan bekas. Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut – turut.
- e. Lari jarak sedang dilakukan dengan sikap peserta berdiri dibelakang start,pada aba-aba "SIAP" peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. Pada aba-aba "YA"peserta secepat mungkin menuju garis finish yang berjarak 1000 meter.
- f. Jika pada masa toleransi itu peserta tes gagal menyesuaikan kesempatan, maka dia dihentikan dari kegiatan tes.

##### 5. Pencatatan Hasil dan Sarana dan Prasarana

- a. Pencatatan level dilakukan ketika peserta didik mulai berlari sampai dengan pelari berhenti.
  - b. Hasil dicatat sesuai level dan balikan yang dilalui peserta didik.
6. Adapun sarana dan prasarana yang dibutuhkan yaitu:
- a. Lapangan.
  - b. Alat-alat tulis

## BAB IV

### PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Deskripsi data merupakan gambaran dari masing-masing variabel yang diperoleh dari hasil lapangan variabel dalam penelitian ini antara lain meliputi variabel X1 (menstruasi), X2 (tidak menstruasi).

##### 1. Deskripsi Mestruasi

Dari hasil analisis mestruasi siswa kelas XI di SMA PGRI kota Mojokerto, diketahui nilai tertinggi variabel mestruasi

22 dan nilai terendah 17, nilai interval kelas  $\frac{22-17}{4} = 1$

Berikut merupakan distribusi untuk variable mestruasi siswa di SMA PGRI kota Mojokerto

**Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Mestruasi Siswa di SAMA PGRI kota Mojokerto**

NO	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	21- 22	Baik Sekali	1	6%
2	19-20	Baik	9	47%
3	17-18	Sedang	9	47%
4	15-16	Kurang	-	

Dari tabel 4.1 diketahui ada 1 responden atau siswa yang tingkat menstruasinya baik sekali atau dengan persentase sebesar 6%, dan 9 responden atau siswa yang tingkat menstruasinya baik

atau dengan persentase sebesar 47%, 9 responden yang tingkat menstruasinya sedang atau dengan persentase 47%. Jadi dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi menstruasi pada siswa di SMA PGRI kota Mojokerto rata-rata baik dan sedang yaitu sebanyak 47% atau sebanyak 9 siswa



**Gambar: 4.1 Histogram Menstruasi**

## 2. Deskripsi Mestruasi

Dari hasil analisis tidak mestruasi siswa di SMA PGRI kota Mojokerto, diketahui nilai tertinggi variabel tidak mestruasi

22 dan nilai terendah 18, nilai interval kelas  $\frac{22-18}{4} = 1$ .

Berikut merupakan distribusi untuk variable tidak mestruasi siswi kelas XI di SMA PGRI kota Mojokerto

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tidak Mestruasi Siswa di SMA PGRI kota Mojokerto**

NO	Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Presentase
1	21-22	Baik Sekali	3	16%
2	19-20	Baik	14	74%
3	17-18	Sedang	2	10%
4	15-16	Kurang	-	

Dari tabel 4.2 diketahui ada 3 responden atau siswa yang tingkat tidak menstruasinya baik sekali atau dengan persentase sebesar 16%, dan 14 responden atau siswa yang tingkat tidak menstruasinya baik atau dengan persentase sebesar 74%, dan 2 responden yang tingkat tidak menstruasinya sedang atau dengan persentase 10%. Jadi dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi tidak menstruasi pada siswa di SMA PGRI kota Mojokerto rata-rata baik yaitu sebanyak 74%.



**Gambar: 4.2 Histogram Tidak Menstruasi**

Dari perhitungan manual mean (rata-rata) diperoleh

$$M = \frac{336}{19} = 18.7368 \text{ untuk variable menstruasi dan untuk variable tidak}$$

$$\text{Tidak mestruasi di peroleh } M = \frac{355}{19} = 19.7895$$

Dan dari perhitungan SPSS analisis data deskriptif kuantitatif yang digunakan adalah mean (rata-rata), *mean* adalah angka yang diperoleh

		Statistics		
		menstruasi	tdakmenstruasi	Kesegaranjasmani
N	Valid	19	19	19
	Missing	0	0	0
Mean		18.7368	19.7895	38.5263
Median		19.0000	20.0000	39.0000
Mode		18.00	20.00	37.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.19453	1.03166	2.16970
Minimum		17.00	18.00	35.00
Maximum		22.00	22.00	44.00
Sum		356.00	376.00	732.00

Table.: 4.3 statistics mean

Jadi diperoleh hasil mean untuk menstruasi sebesar 18.7368 dan untuk tidak menstruasi diperoleh hasil 19.7895 baik dihitung secara manual atau menggunakan SPSS 16.

Standart deviasi yang dihitung dengan rumus manual untuk mentruasi adalah

$$S = \sqrt{\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

$$S = \sqrt{\frac{6696 + 28286}{19 + 19 - 2}}$$

$$S = 1.19454$$

Sedangkan standart deviasi untuk tidak menstruasi adalah adalah

$$S = \sqrt{\frac{\sum x^2 + \sum y^2}{n_1 + n_2 - 2}}$$

$$S = \sqrt{\frac{7460 + 28286}{19 + 19 - 2}}$$

$$S = 1.03166$$

Jadi dapat dilihat bahwa hasil perhitungan standart deviasi dari perhitungan manual dan SPSS menunjukkan hasil yang sama yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara saat menstruasi dan tidak menstruasi terhadap kesegaran jasmani.

Sedangkan untuk uji t secara manual di dapat hasil sebagai berikut. Uji t digunakan untuk menguji signifikansi konstanta dari setiap variabel independen. Berikut merupakan analisis dari setiap variabel independen.

$$T = \frac{b - \beta}{Sb}$$

$$T = \frac{20.458 - 4}{3.277}$$

$$T = \frac{20.454}{3.277}$$

$$T = 5.366$$

Sedangkan jika menggunakan rumus ali maksum (41:2007) sama antara rumus arikunto dan ali maksum

$$t = \frac{\sum d}{\frac{\sqrt{(N\sum D^2 - (\sum D)^2)}{N-1}}$$

$$t = \frac{-20}{\frac{\sqrt{(19 \cdot 26 - (-20)^2)}{19-1}}$$

$$t = \frac{-20}{\frac{\sqrt{494-400}}{18}}$$

$$t = \frac{-20}{\frac{\sqrt{94}}{18}}$$

$$t = \frac{-20}{\sqrt{5,22}}$$

$$t = \frac{-20}{2,285}$$

$$t = 5,366$$

Dari hasil SPSS 16 juga di peroleh hasil yang sama dengan perhitungan manual yaitu sebesar 5.366.

Dari hasil analisis, diketahui  $t_{hitung}$  sebesar 5,366 sedangkan nilai  $t_{tabel (19:0,05)} = 2,093$ , nilai probabilitas (sig) = 0,004 dapat dilihat bahwa besaran probabilitas (sig)  $0,01 < 0,05$  dan  $t_{hitung} (5,366) > t_{tabel} (2,093)$ .

Maka  $H_0$  ditolak, koefisien regresi signifikan, artinya variabel  $X_1$  mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel  $Y$ .

## **B. Interpretasi Hasil Peneliti**

Menurut Anggraini Astuti dalam *Jurnal pembedangan kebugaransiswi*. Jika seorang Siswi sedang mengalami Menstruasi tidak menutup kemungkinan untuk bisa bergerak dengan bebas misal melakukan kegiatan olahraga karena Pada individu yang secara rutin berolahraga kadar *hemoglobin* akan sedikit naik. Apalagi ketika sedang mengalami menstruasi. *Hemoglobinnya* akan naik Sehingga ketika melakukan aktifitas ataupun berolahraga dapat melakukan secara normal seperti pada semestinya. Terbukti dari serangkaian tes kesegaran jasmani yang dilakukan siswi yang Menstruasi dapat melakukan tes tersebut dengan maksimal dan mendapatkan hasil yang bagus dari pada siswi yang tidak Menstruasi Meskipun selisihnya hanya 1%. Dari teori tersebut dapat ditarik analisa bahwa menstruasi berpengaruh terhadap kesegaran jasmani di buktikan dengan perhitungan statistik pada penelitian ini. Di peroleh  $t_{hitung}$  sebesar 5,366 sedangkan nilai  $t_{tabel}$  sebesar 2,093 jadi terdapat pengaruh signifikan antara keadaan menstruasi pada kesegaran jasmani yang telah di dukung oleh teori tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Arma dan Manadi, Agus.1994.*Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Andira, Dita. 2010. *Seluk Beluk Kesehatan Reproduksi Wanita*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Andi, Prastowo. 2011. *Memahami metode-metode penelitian*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Amalia, Restu. *Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kesegaraan Jasmani pada wanita Vegetarian Dalam Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan tahun 2012*
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi RevisiVI. Jakarta:PT Rineka Cipta
- Anggreini Astuti *Dalam jurnal Perbandingan Tingkat Kebugaraan siswi sekolah bola voli putri pada saat Menstruasi dan Tidak Menstruasi, tahun 2000*
- Aulia. 2009. *Kupas Tuntas Menstruasi*. Yogyakarta: Milestone.
- Ayu, Intan. *Pengaruh Menstruasi Terhadap Kepribadian siswi Dalam Jurnal Pendidikan Olahraga dan kesehatan, Tahun 2008*
- Bayu Mardika.2012. *Pengaruh Menstruasi Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Pada siswi SMP*.Skripsi yang tidak di publikasikan
- Maksum, Ali 2007. *Statistik Dalam Olah Raga*.Surabaya:Unesa University Pers
- Maksum, Ali. 2008. *Metodologi Penelitian dalam Olah Raga*.Surabaya;Unesa University Pers.

Martini, 2005.

Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Kebugaran Jasmani*. Surabaya: Unesa.

Nining, *Perbedaan Kesegaran Jasmani Pada siklus Menstruasi dalam Jurnal Studi Perempuan, Vol.2/No. 1/Juni 2006*

Ratna, Dewi Pudiastuti. 2012. *Tiga fase penting pada wanita*. Jakarta:Gramedia

Sudjana. 1996. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Yayak Cahyono, *Perbandingan kesegaran jasmani dalam Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Volume 1 Nomer 3 Tahun 2013*

Lampiran 01. Data saat Menstruasi

DATA SAAT MENSTRUASI

NO	NAMA	Lari 60 m		Pull Up		Sit Up		V Jump		Lari 1000m		JMH	Ket
		hasil	skor	Hasil	Skor	hasil	skor	hasil	skor	hasil	Skor		
1			5		4		4		4		3	20	B
2			5		4		4		4		3	20	B
3			5		4		2		4		3	18	B
4			5		4		3		4		3	19	B
5			5		4		4		3		3	19	B
6			5		4		3		3		3	18	B
7			5		4		3		4		3	19	B
8			5		4		3		4		3	19	B
9			5		4		2		4		2	17	S
10			5		4		3		4		2	18	B
11			5		4		3		4		2	18	B
12			5		4		3		3		2	17	S
13			5		4		3		3		3	18	B
14			5		4		2		4		3	18	B
15			5		5		5		4		3	22	BS
16			5		4		3		4		3	19	B
17			5		4		3		3		3	18	B
18			5		4		4		4		3	20	B
19			5		4		3		4		3	19	B

Lampiran. 02. Data Saat Tidak Menstruasi

DATA SAAT TIDAK MENSTRUASI

NO	NAMA	Lari 60 m		Pull Up		Sit Up		V Jump		Lari 1000m		JMH	Ket
		hasil	skor	Hasil	Skor	Hasil	skor	hasil	skor	hasil	skor		
1			5		5		4		4		3	21	B
2			5		4		4		4		4	21	B
3			5		4		3		4		3	19	B
4			5		4		4		4		3	20	B
5			5		4		4		4		3	20	B
6			5		4		4		3		3	19	B
7			5		4		4		3		3	19	B
8			5		4		4		3		3	19	B
9			5		4		3		3		3	18	B
10			5		4		4		3		3	19	B
11			5		4		4		3		3	19	B
12			5		4		4		3		2	18	B
13			5		4		3		4		3	19	B
14			5		4		4		4		3	20	B
15			5		5		5		4		3	22	B
16			5		4		4		4		3	20	B
17			5		4		4		4		3	20	B
18			5		4		4		4		3	20	B
19			5		4		4		4		3	20	B

Lampiran. 03. Jumlah Keseluruhan

Jumlah XI	Jumlah X2	Selisih (D)	D <sup>2</sup>
20	21	-1	1
20	21	-1	1
18	19	-1	1
19	20	-1	1
19	20	-1	1
18	19	-1	1
19	20	-1	1
19	21	-2	4
17	18	-1	1
18	19	-1	1
18	19	-1	1
17	18	-1	1
18	19	-1	1
18	20	-2	4
22	22	0	0
19	20	-1	1
18	20	-2	4
20	20	0	0
19	20	-1	1
		-20	26

Lampiran. 04. Perhitung rata-rata

No	Jumlah XI (mentruasi)	Jumlah X1	Jumlah X2	Jumlah x2	Jumlah Y	Jumlah y
1	20	400	21	441	41	1681
2	20	400	21	441	41	1681
3	18	324	19	361	37	1369
4	19	361	20	400	39	1521
5	19	361	20	400	39	1521
6	18	324	19	361	37	1369
7	19	361	20	400	39	1521
8	19	361	21	441	40	1600
9	17	289	18	324	35	1225
10	18	324	19	361	37	1369
11	18	324	19	361	37	1369
12	17	289	18	324	35	1225
13	18	324	19	361	37	1369
14	18	324	20	400	38	1444
15	22	484	22	484	44	1936
16	19	361	20	400	39	1521
17	18	324	20	400	38	1444
18	20	400	20	400	40	1600
19	19	361	20	400	39	1521
Jumlah	356	6696	376	7460	732	28286

Lampiran. 05. Hitung SPSS

**Frequencies**

		Statistics		
		menstruasi	tdakmenstruasi	kesegaranjasmani
N	Valid	19	19	19
	Missing	0	0	0
Mean		18.7368	19.7895	38.5263
Median		19.0000	20.0000	39.0000
Mode		18.00	20.00	37.00 <sup>a</sup>
Std. Deviation		1.19453	1.03166	2.16970
Minimum		17.00	18.00	35.00
Maximum		22.00	22.00	44.00
Sum		356.00	376.00	732.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

**Regression**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	20.458	3.277		.2803	.009
	Mestruaasi	.395	.289	.221	5.366	.004
	Tidakmenstruasi	.628	.350	.752	4.646	.000

a. Dependent Variable: kesegaranjasmani