

ISBN: 978-602-60013-1-3



PROSIDING

SEMINAR NASIONAL PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA
"PENINGKATAN KUALITAS
PENDIDIKAN JASMANI DAN OLARAGA MELALUI LITERASI"



Alamat redaksi
Kampus STKIP PGRI Jombang
Jl. Pattimura III/20 Jombang
Telp (031)861319

ISBN 978-602-60013-1-3



9 786026 001313

Jombang 28 Juli 2018
PRODI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

STKIP PGRI JOMBANG



DAFTAR ISI

PERUBAHAN PARADIGMA DALAM PENDIDIKAN JASMANI DI SEKOLAH (Dr. Wahyu Indra Bayu, M.Pd.)	1-6
MENDORONG PENGEMBANGAN LITERASI KEOLAHRAGAAN NASIONAL (Prof. Dr. M.E. Winarno, M.Pd.)	7-14
MODEL-MODEL PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI (Prof. Dr. Hari Amirullah Rachman, M.Pd.).....	15-49
HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DENGAN KEBUGARAN JASMANI SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 3 JOMBANG (Arsika Yunarta, M.Pd. & Rahayu Prasetyo, M.Pd.).....	50-55
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Ilmul Ma'arif, M.Pd. & Zakaria Wahyu Hidayat, M.Pd.).....	56-66
PENGARUH METODE <i>PART AND WHOLE</i> TERHADAP HASIL BELAJAR SENAM LANTAI GULING DEPAN PADA SISWA KELAS X SMK SULTAN AGUNG 1 TEBUIRENG TAHUN PELAJARAN 2017/2018 (Muhamad Dedi Safa'at, S.Pd. & Kahan Tony Hendrawan, M.Pd.)	67-79
PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI di SMK MUHAMMADIYAH 1 BERBEK NGANJUK TAHUN 2017 (Novita Nur Synthiawati, M.Pd. & Guntum Budi Prsetyo, M.Pd.)	80-86
SURVEY KINERJA GURU PENDIDIKAN JASMANI OLAHRAGA DAN KESEHATAN PADA GURU SMP NEGERI SE-KECAMATAN PETERONGAN KABUPATEN JOMBANG TAHUN 2017/2018 (Rendra Wahyu Pradana, M.Pd. & Puguh Satya Hasmaru, M.Pd.).....	87-95
PEMULIHAN KEKUATAN DAN ROM SETELAH LATIHAN EKSENTRIK DENGAN PEMBERIAN SUPLEMEN GLUTAMIN (Afif Rusdiawan, M.Pd. & Taufikkurrachman, M.Pd.)	96-107
MODEL PEMBELAJARAN <i>PROJECT BASED LEARNING</i> TERHADAP KETERAMPILAN SMASH KEDENG PERMAINAN SEPAK TAKRAW (Ali Priyono, M.Pd.)	108-114

MENINGKATKAN KECERDASAN KINESTETIK MELALUI PERMAINAN PROPERTI (Davi Sofyan, M.Pd.)	115-124
DAMPAK PERCAYA DIRI DAN <i>POWER LENGAN</i> TERHADAP HASIL <i>FLYING SHOOT</i> DALAM PERMAINAN BOLA TANGAN (Indra Prabowo, M.Pd. & Davi Sofyan, M.Pd.)	125-130
STUDI DESKRIPTIF AKTIVITAS FISIK TERHADAP PENGHAMBATAN <i>MENOPAUSE</i> (Indrayogi, M.Pd.)	131-140
PERKEMBANGAN KESEIMBANGAN DAN KECEPATAN PADA ANAK-ANAK USIA 6 SAMPAI DENGAN 12 TAHUN DITINJAU DARI JENIS KELAMIN DI DAERAH KABUPATEN GROBOGAN (Novianto Arie Budiawan, Prof. Dr. Sugiyanto, & Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd.)	141-149
EFEKTIFITAS TEKNIK <i>RECOVERY</i> DALAM MENURUANKAN KADAR ASAM LAKTAT (Rubbi Kurniawan, M.Pd. & Amjad Elfarabi, M.Pd.)	150-156
PENGARUH LATIHAN <i>PLYOMETRIC ALTERNATE LEG BOX BOUND</i> DAN <i>PLYOMETRIC SINGLE LEG SPEED HOP</i> TERHADAP KECEPATAN LARI 50 METER PADA SISWA SMP NEGERI 1 BARON KABUPATEN NGANJUK (Ruruh Andayani Becti, M.Pd.)	157-162
PENERAPAN METODE PEMBELAJARAN DENGAN PERMAINAN BOLA GANTUNG BERANGKA UNTUK MENINGKATKAN GERAK DASAR ANAK USIA DINI DI KECAMATAN PANYINGKIRAN KABUPATEN MAJALENGKA (Udi Sahudi, M.Pd. & Maya Nurhayati, M.Pd.).....	163-172
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN BEBAN UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN FISIK PEMAIN BOLAVOLI (<i>Studi Pengembangan pada Pemain Bolavoli Putra Tingkat Intermediet di Kota Kediri</i>) (Nur Ahmad Muharram, M.Or. & Wing Prasetya Kurniawan, M.Pd.).....	172-179
PROFIL GURU PJOK DALAM MENINGKATKAN BERPIKIR KREATIF PESERTA DIDIK (Basuki, S.Or., M.Pd.)	180-187



PENGARUH TINGKAT KESEGERAN JASMANI SAAT MENSTRUASI DAN TIDAK MENSTRUASI PADA SISWI KELAS XI di SMK MUHAMMADIYAH 1 BERBEK NGANJUK TAHUN 2017

Novita Nur Synthiawati, M.Pd.¹ (novita.nur@stkibjb.ac.id)
Guntum Budi Prasetyo, M.Pd.² (guntum.budi@stkibjb.ac.id)

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 SMK Muhammadiyah 1 Berbek Nagnjuk. The population's number is 19 girls students. The samples are taken of the etire population. To determine the influence of physical fitness during menstruation ot 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 SMK Muhammadiyah 1 Brebek Nganjuk.

Keywords: Physical Fitness, When Having Menstruation Or Not

ABSTRAK

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 SMK Muhammadiyah 1 Berbek Nganjuk. Besar populasinya ada 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 peroleh 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 SMK Muhammadiyah 1 Brebek Nganjuk..

Kata Kunci: Kesegaran Jasmani, Saat Mestruasi dan Tidak Mestruasi.

PENDAHULUAN

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

¹ Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur

² Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur



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 SMK Muhammadiyah 1 Berbek Nganjuk Tahun 2018.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Menstruasi

Wanita dilengkapi dengan kodrat yang dimulai dari masa akil balig mereka yaitu menstruasi, beranjak dewasa dan menikah. Wanita dilengkapi dengan kemampuan untuk bisa hamil, melahirkan, menyusui dan sampai pada akhirnya wanita mengalami apa yang disebut menopause. Menstruasi yang biasa dikenal dengan istilah haid dalam bahasa arab berarti sesuatu yang mengalir, dan menurut istilah agama (Islam) ialah darah yang terjadi pada wanita secara alami, bukan karena suatu sebab dan waktu tertentu. “Lebih jauh haid berasal dari bahasa arab ‘*haizh*’ yang mempunyai maksud luas, diantaranya kotor, pencemaran, kesakitan dan keuzuran. Didalam bahasa inggris menstruasi dikenal sebagai ‘*menses*’ yang berasal dari bahasa yunani ‘*mensis*’ yang berarti bulan” (Aulia, 2009).

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. Menstruasi dialami wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil yang setiap bulan secara teratur mengeluarkan darah dari alat kandungannya (Ratna Dewi Pudiastuti, 2012).

Menurut Nining dalam *Jurnal studi perempuan volume 2* menstruasi atau haid adalah perubahan fisiologis dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Periode ini penting dalam reproduksi. Pada manusia, hal ini biasanya terjadi setiap bulan antara usia pubertas dan menopause. Menstruasi pada wanita adalah suatu perdarahan rahim yang sifatnya fisiologik (normal) yang datangnya teratur setiap bulan (siklus haid), dan timbulnya perdarahan tersebut sebagai akibat perubahan hormonal yaitu *estrogen* dan *progesterone*.



Menurut Anggreini Astuti Dalam jurnal *Perbandingan Tingkat Kebugaraan siswa sekolah bola voli putri pada saat Menstruasi dan Tidak Menstruasi*. Menstruasi atau yang dikenal dengan istilah haid adalah perdarahan secara periodik. Dan siklus dari uterus di sertai pelepasan (Deskuamasi) *Endometrium*. panjang siklus Menstruasi. yang normal atau dianggap sebagai siklus menstruasi yang klasik ialah 28 hari, tetapi variasinya cukup luas. Lama menstruasi biasanya antara 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, dan adayang sampai 7-8 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata $33,2 \pm 16$ cc. Selama 1 siklus menstruasi terjadi perubahan pada ovarium, endometrium, dan serviks yang dipengaruhi oleh faktor hormonal.

Bagi remaja putri, mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur pada masa awal adalah hal yang normal. Mungkin jarak antara 2 siklus adalah 2 bulan atau bahkan dalam 1 bulan terjadi 2 siklus. Namun setelah beberapa saat, siklus menstruasi menjadi lebih teratur.

2. Gangguan Menstruasi

Menurut Intanayu dalam *Jurnal Gangguan Menstruasi*. Gangguan saat Menstruasi di katakan normal jika terjadi saat 2 tahun pertama setelah haid pertama kali (menarche), Bila seorang wanita telah mendapatkan haid pertama saat berusia 11 tahun, maka diperkirakan hingga usia 13 tahun haidnya masih tidak teratur. Umumnya ketidak teraturan siklus menstruasi terjadi pada waktu remaja dan menjelang menopause. Gangguan serta keluhan yang menyertai menstruasi pada kebanyakan wanita, seringkali menimbulkan pengaruh secara fisik maupun emosional ataupun kedua-duanya. Gangguan Menstruasi diantaranya adalah :

a. Hipermenoria

Hipermenoria adalah suatu keadaan menstruasi dimana terjadi pendarahan menstruasi yang lebih banyak dari keadaan normal dan biasanya berlangsung lebih dari 8 hari hal ini terjadi karena terdapat gangguan pada uterus atau rahim.

b. Polimenore

Polimenore adalah keadaan menstruasi dengan pendarahan yang tidak begitu banyak dan siklus menstruasi terjadi kurang dari 21 hari. Keadaan ini biasanya diakibatkan oleh gangguan ovulasi atau karena adanya penyakit sistemik yang berhubungan dengan sistem hormonal.

c. Metroregia

Metroregia adalah suatu keadaan menstruasi dimana terdapat pendarahan antara dua siklus menstruasi dan darah yang keluar dapat sedikit atau bahkan cenderung berlebihan.

d. Amenorrhoe

Pada keadaan ini, tidak terjadi menstruasi sama sekali, yang mana penyebabnya dapat berasal dari :

- 1) *Hymen Imperforata*, yaitu tidak adanya lubang pada selaput dara.
- 2) Menstruasi *anovulatoire*, yaitu keadaan dimana rangsangan hormon tidak mencukupi untuk membentuk lapisan dinding rahim, sehingga hanya sedikit atau tidak terjadi menstruasi sama sekali.
- 3) *Amenorrhoea* sekunder, yaitu tidak terjadinya menstruasi yang diakibatkan oleh keadaan seperti hipotensi, anemia, infeksi, kelemahan kondisi tubuh secara umum (Aulia, 2009).

3. Gejala Menstruasi atau *Pre-Menstrual Syndrome*

Bagi beberapa orang, menstruasi menjadi hal yang biasa-biasa saja, tidak ada perubahan besar dengan hari-hari tanpa menstruasi. Namun, bagi sebagian wanita, tidak demikian adanya. Berbagai macam gangguan muncul mulai beberapa hari sebelum menstruasi yang sering disebut sebagai *Pre-Menstrual Syndrome* (PMS). *Pre-Menstruasi* adalah sekumpulan gejala berupa gangguan fisik dan mental, dialami 7-10 hari menjelang menstruasi dan menghilang beberapa hari setelah menstruasi. Keluhan yang dialami bervariasi dari bulan ke bulan, bisa



menjadi lebih ringan atau lebih berat dan bisa berupa gangguan mental maupun fisik. Diperkirakan 85% wanita pada usia produktif 25-35 tahun mengalami 1 atau lebih gejala PMS dan hanya 2-10% yang mengalami gejala PMS (Agustini, 2004).

Meskipun PMS lumrah terjadi pada wanita usia produktif, tetapi sampai saat ini belum ditemukan penyebab munculnya PMS secara pasti. Ada beberapa faktor yang meningkatkan resiko terjadinya PMS, antara lain :

- a. Wanita yang pernah melahirkan (PMS semakin berat setelah melahirkan beberapa anak, terutama bila pernah mengalami kehamilan dengan komplikasi)
- b. Status perkawinan (wanita yang sudah menikah lebih banyak mengalami PMS dibandingkan yang belum).
- c. Usia (PMS semakin sering dan mengganggu dengan bertambahnya usia, terutama usia 30-45 tahun).
- d. Stres (faktor stres memperberat gangguan PMS).
- e. Diet (faktor kebiasaan makan, seperti gula, garam, kopi, teh, coklat, minuman bersoda, produk susu, makanan olahan, akan memperberat gejala PMS).
- f. Kekurangan zat gizi, seperti kurang vitamin B (terutama vitamin B6), vitamin C, magnesium, zat besi, seng, mangan dan asam lemak. Kebiasaan merokok dan minum alkohol juga dapat memperberat gejala PMS.
- g. Kegiatan fisik, kurang olahraga dan aktifitas fisik menyebabkan semakin beratnya PMS (Andira, 2010)

4. Pengertian Kesegaran Jasmani

“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” (Abdullah dan Manadi, 1994: 146).

Kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga tubuh masih memiliki cadangan tenaga untuk mengatasi beban kerja tambahan. Kesegaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kehidupannya masing-masing, dengan memiliki kesegaran jasmani yang memadai setiap orang akan berada kondisi yang ideal dalam tubuhnya (Nurhasan, 2005).

Menurut Restu Amalia dalam jurnal *Faktor-Faktor Kesegaraan Jasmani*. Menunjukkan bahwa semakin tinggi kadar *Hemoglobin* semakin tinggi pula kesegaraan jasmani. Hal ini juga di dukung dengan membuktikan Suplementasi Besi Remaja Putri meningkat kadar *hemoglobin* dan Kesegaraan Jasmaninya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa mengalami kelelahan dan dengan penuh energi melakukan dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila datang atau keperluan-keperluan mendadak.

5. Komponen Kesegaran Jasmani

Menurut (Nurhasan, 2005) Komponen kesegaran jasmani dirinci menjadi 9 komponen, yaitu :

- a. Daya tahan (*endurance*)
Daya tahan menyatakan yang menekankan pada kapasitas melakukan kerja secara terus menerus dalam suasana aerobik. Faktor fisiologis yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler antara lain adalah: 1. keturunan, 2. usia, 3. jenis kelamin, dan 4. aktivitas fisik.
- b. Kekuatan otot (*muscle endurance*)



- Kekuatan otot menggambarkan kontraksi maksimal yang dihasilkan oleh otot atau sekelompok otot. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kekuatan otot antara lain adalah : 1. usia, 2. jenis kelamin, 3. suhu otot.
- c. Tenaga ledak otot (*muscle explosive power*)
Kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kerja secara explosive, dipengaruhi oleh kecepatan dan kekuatan kontraksi otot.
 - d. Kecepatan (*speed*)
Kecepatan didefinisikan sebagai laju gerak, dapat berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain : 1. kelentukan, 2. tipe tubuh, 3. usia, 4. jenis kelamin.
 - e. Kelincahan (*agility*)
Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan tergantung pada faktor kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi faktor-faktor tersebut.
 - f. Kelentukan (*flexibility*)
Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh persendian, umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu akibat struktur anatominya. Faktor fisiologis yang mempengaruhi kelentukan antara lain adalah usia dan aktivitas (banyak dan beraneka ragam). Pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya elastisitas otot sebagai akibat kurangnya latihan (aktivitas fisik)
 - g. Keseimbangan (*balance*)
Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Bergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semi sirkularis pada telinga dan reseptor otot.
 - h. Kecepatan reaksi (*reaction time*)
Kecepatan reaksi adalah waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberikan jawaban kinetis setelah menerima suatu rangsangan. Waktu gerak adalah waktu yang dibutuhkan saat gerak dilakukan sampai gerak terakhir. Waktu respon adalah jumlah waktu reflek dan waktu gerak. Faktor yang mempengaruhi waktu reaksi antara lain: 1. usia, 2. jenis kelamin, 3. kesiapan, 4. intensitas stimulus, 5. latihan, 6. diet, 7. kelelahan.
 - i. Koordinasi (*coordination*)
Koordinasi menyatakan hubungan harmonis sebagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan.

6. Pengaruh Menstruasi terhadap Kesegaran Jasmani

Menstruasi adalah hal yang biasa terjadi pada remaja putri karena menstruasi adalah suatu keadaan yang fisiologis. Menstruasi tidak selalu menjadi penghalang bagi remaja putri untuk melakukan aktivitas fisik. Menstruasi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor sosiologis, psikologis, dan perbedaan keadaan fisiologis. Menstruasi menyebabkan menurunnya tingkat kesegaran jasmani wanita pada saat menstruasi. Mungkin bagi beberapa orang, menstruasi menjadi menu yang biasa-biasa saja, tidak ada perubahan besar dengan hari-hari tanpa menstruasi. Namun bagi sebagian wanita yang mengalami gangguan saat akan mengalami menstruasi maupun saat menstruasi gangguan tersebut seperti sakit perut, wajah muram, muncul jerawat, dan rasa ketika mereka mengalami menstruasi. Menurut Andira dari kutipan (Bayu Mardika, 2012)



Kesimpulannya bahwa setiap kali wanita mengalami menstruasi masih dapat melakukan aktifitas seperti biasanya tanpa harus merasa takut untuk melakukan aktifitas sebab saat menstruasi tidak menghambat untuk aktifitas karena dengan melakukan aktifitas seperti biasa akan membantu menghilangkan rasa nyeri pada perut saat menstruasi

METODE

Jenis dan Rancangan Penelitian dalam penelitian ini adalah Penelitian Deskriptif Kuantitatif yaitu penelitian yang menjelaskan mengenai objek yang akan diteliti dan menggunakan perhitungan untuk mengetahui hasil yang diteliti. Dalam penelitian ini populasinya adalah siswi kelas XI SMK Muhammadiyah 1 Berbek nganjuk. Teknik sampling dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sampel bertujuan atau *purposive sampling*. *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 akuntansi dan 8 anak dari kelas teknik computer dan jaringan yang sedang mengalami menstruasi dan tidak menstruasi. Variabel Penelitian Dalam penelitian ini variabel bebas adalah menstruasi dan tidak menstruasi, sedangkan variabel terikatnya adalah kebugaran jasmani.

Instrumen penelitian merupakan alat bantu untuk mendapatkan data penelitian yang diinginkan. Instrumen penelitian yang digunakan berupa TKJI.

HASIL

Menurut Anggraini Astuti dalam *Jurnal pebandingan kebugaran siswi*. 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 kebugaran 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 kebugaran 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 kebugaran jasmani yang telah didukung oleh teori tersebut.

KESIMPULAN

Dari hasil dari uji t variable X1 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, artinya variabel X1 mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y. Yang artinya Variabel X1 (Menstruasi) sedangkan Y (Kebugaran Jasmani) Dari kesimpulan di atas dapat dilihat bahwa ada pengaruh kebugaran jasmani saat menstruasi dan tidak menstruasi pada siswa kelas XI DI SMK Muhammadiyah 1 Berbek Nganjuk terdapat pengaruh yang signifikan terhadap siswa yang sedang menstruasi dan tidak menstruasi pada kebugaran jasmani.

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 Kebugaran Jasmani pada wanita Vegetarian Dalam Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan tahun 2012*



- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Edisi Revisi VI*. 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.
- 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*.