

PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA SISWI DI SMP NEGERI 21 PALEMBANG

Ade Afni Utari

Program Studi Magister Manajemen Pendidikan
Universitas PGRI Palembang
e-mail: adeafni04@gmail.com

Abstract— *The purpose of this study was to determine the effect of menstruation on sports activities. The research method was Ex post facto. Research samples were students who had experience in menstruation when the research is done. Sampling technique that used was purposive sampling. This data collection technique was Physical Freshness Test Indonesia. The data analysis technique used was t test, the result of the data obtained was analyzed by using quantitative analysis by calculating the difference between pretest and final test (Post-test). The results showed that: (1) Increased the average value of students from the first test to the final test; (2) testing by using t test obtained t count (2.82) > t-table (2.36); (3) There is influence of menstruation on student sport activity.*

Keywords— *Menstruation, Sports Activities, Students*

ABSTRAK— Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga. Metode penelitian adalah *Ex post facto*. Sample penelitian adalah siswa yang mengalami menstruasi saat dilakukan penelitian. Teknik pengambilan sample yang digunakan purposive sampling. Teknik pengumpulan data ini adalah Tes Kesegaran Jasmani Indonesia. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t, hasil data yang diperoleh dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif dengan cara menghitung perbedaan antara tes awal (*Pretes*) dan tes akhir (*Postes*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Meningkat nya nilai rata-rata sisiwi dari tes awal ke tes akhir; (2) Pengujian menggunakan uji t di peroleh $t_{hitung} (2,82) > t_{tabel} (2,36)$; (3) Terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga siswi.

Kata kunci— *Menstruasi, Aktivitas Olahraga, Siswi*

PENDAHULUAN

Pembelajaran penjas dikatakan berhasil apabila siswa mau mengikuti pelajaran penjas yang tentunya dapat meningkatkan kebugaran jasmani, namun untuk mencapai tujuan tersebut banyak faktor internal yang juga mempengaruhi siswa khususnya siswa putri, kendala yang dihadapi siswa putri ketika melaksanakan aktivitas olahraga adalah menstruasi.

Menstruasi adalah pelepasan dinding rahim (*endometrium*) yang disertai dengan pendarahan dan terjadi setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Menstruasi yang terjadi setiap bulannya disebut sebagai siklus menstruasi. Menstruasi biasanya terjadi pada usia 11 tahun dan berlangsung hingga anda *menopause* (biasanya terjadi sekitar usia (45-55 tahun) (Eva, 2010:71).

Memasuki masa remaja, anak-anak perempuan biasanya mulai mendapatkan Haid yang membuktikan seorang remaja telah berubah menjadi wanita dewasa. Datangnya Haid ini pun menandakan bahwa fungsi tubuhnya berjalan dengan normal dan baik. Selama masa pubertas, otak melepaskan

hormon yang menstimulasi indung telur (*ovarium*) untuk memproduksi hormon *estrogen* dan *progesteron*. Kedua hormon ini yang akan mematangkan sel telur sehingga terjadi Menstruasi atau kehamilan jika ada pembuahan (Eva, 2010:70).

Wanita dalam hidupnya tidak luput dari adanya siklus haid normal yang terjadi secara periodik. Kita akan merasa terganggu bila hidupnya mengalami perubahan, terutama bila haid menjadi lebih lama dan atau lebih banyak, tidak teratur, lebih sering atau tidak haid sama sekali. Penyebab gangguan haid dapat karena gangguan psikologis seperti stres maupun emosi. Beberapa gangguan menstruasi yang paling sering muncul, seperti : *hipermenorea, hipomenorea, polimenorea, dan oligomenorea* (Endang, 2015:59).

Pada saat remaja putri sedang mengalami Menstruasi yang terjadi setiap bulannya, banyak masalah yang timbul, salah satunya remaja putri malas melakukan aktivitas olahraga. Dikarenakan gejala-gejala yang timbul pada saat menstruasi,

seperti: Perut terasa mulas, mual dan panas, terasa nyesri saat buang air kecil, tubuh terasa tidak fit, demam, sakit kepala dan pusing, keputihan, radang pada vagina, gatal-gatal pada kulit, nyeri dan bengkak pada payudara, emosi meningkat (Eva, 2010:74).

Namun dari hasil observasi di sekolah, masalah banyak siswa putri yang tidak antusias dalam mengikuti pelajaran penjas. Banyak faktor yang mempengaruhi siswa putri tidak bersemangat mengikuti pelajaran penjas, diantaranya: a) kondisi fisik, b) kurangnya motivasi, c) faktor klinis seperti menstruasi. Berdasarkan uraian latar belakang diatas, penulis ingin mengetahui dan meneliti Pengaruh Menstruasi Terhadap Aktivitas Olahraga di SMP Negeri 21 Palembang.

OLAHRAGA DAN WANITA

Aktivitas fisik yang sangat populer dalam hampir seluruh kehidupan manusia, khususnya pada bidang kesehatan pada era kehidupan modern sekarang adalah olahraga. Bila dipandang dari sudut kesehatan ada beberapa nilai positif yang bermanfaat, diantaranya adalah kegembiraan, membangkitkan percaya diri, memelihara kondisi motorik, memelihara kebugaran dan kesehatan tubuh, khususnya kardiovaskuler serta integritas tulang. Dalam perkembangan ilmu olahraga, khususnya yang berhubungan dengan olahraga prestasi masalah kesehatan, kehamilan dan menstruasi telah banyak menarik perhatian para pakar, hasil dari penelitian para pakar menunjukkan segala sesuatu tentang wanita yang menurut orang tua zaman dahulu sebagai akibat dari kutukan, namun pada zaman sekarang sudah diyakini merupakan suatu temuan penting untuk meningkatkan kesehatan wanita (Santosa Giriwijoyo, 2007).

Partisipasi wanita dalam olahraga mempunyai sejarah lama. Sejarah lama ini ditandai dengan diskriminasi pada wanita yang dianggap tidak dapat menyamai laki-laki. Padahal, wanita dapat mempunyai kapasitas aerobik, kekuatan, kecepatan sama dengan laki-laki. Meskipun wanita mempunyai sistem *skeloton* yang lebih kecil, massa otot yang rendah, dan proporsi lemak tubuh yang tinggi. Akan tetapi, rekor dunia wanita adalah 7-10 % lebih rendah dari pada laki-laki (united nation, 2007.1).

MENSTRUASI

Menstruasi merupakan pendarahan akibat luruhnya dinding sebelah dalam rahim (endometrium) (Endang,2015:58). Menurut Sarwono Menstruasi adalah pendarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan dari

endometrium. Sedangkan (Eva,2010:71) berkata menstruasi adalah pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi setiap bulannya kecuali pada saat kehamilan. Dapat ditarik kesimpulan pengertian menstruasi adalah pelepasan dinding rahim yang disertai dengan pendarahan yang terjadi setiap bulan.

Ketidakseimbangan hormon reproduksi adalah penyebab utama terjadi gangguan menstruasi. Jenis gangguan yang dihadapi sangat beragam, bisa saja berupa siklus menstruasi yang tadinya teratur menjadi maju mundur ,pendarahan sangat banyak,atau sebaliknya berlangsung lama dengan volume yang sangat sedikit.

Beberapa gangguan menstruasi yang paling sering muncul,yaitu sebagai berikut (Endang,2015:59):

1. Hipermenorea adalah pendarahan haid yang banyak dan lebih lama dari normal, yaitu 6-7 hari dan ganti pembalut 5-6 kali per hari.
2. Hipomenorea adalah pendarahan haid yang lebih pendek dan atau kurang dari biasanya.
3. Polimenorea adalah ketika seorang wanita mengalami siklus menstruasi yang lebih sering,dikenal dengan istilah polimenorea. Wanita dengan polimenorea akan mengalami menstruasi hingga dua kali atau lebih dalam sebulan.

Ada dua macam Dismenorhea (nyeri haid) antara lain (Beryl,1985:5) :

- a. Dismenorhea Spasmodik (kejang), Kejang merupakan nyeri yang hebat,sukar ditahan dan mencengkram. Nyeri ini terasa dibagian bawah perut dan berawal tepat sebelum masa haid atau segera setelah masa haid mulai. Nyeri ini dapat berlangsung setengah hari sampai lima hari dan tampak seperti nyeri berkepanjangan. Banyak wanita terpaksa harus berbaring karena terlalu menderita sehingga tidak dapat mengerjakan sesuatu apapun. Ada yang pingsan,ada yang merasa amat mual, malah ada yang benar-benar muntah.
- b. Dimenorhea Kongestif (Kejang Menyiksa), Inilah jenis nyeri haid lainnya. Cara yang pasti untuk mengetahui apakah seseorang menderita nyeri ini adalah dengan menanyakannya bagaimana ia tahu datangnya masa haidnya. Orang yang menderita kejang hanya mendapat sedikit peringatan atau tidak mendapatkan peringatan sama sekali bahwa masa haid akan datang ; nyeri dan darah itu sering kali tiba bersamaan.

Tetapi bila anda menderita pegal yang menyiksa, anda mengetahuinya berhari-hari sebelumnya bahwa masa haid akan tiba. Tubuh pegal-pegal, buah dada sakit, dan perut kembung.

AKTIVITAS OLAHRAGA

Olahraga merupakan kegiatan gerak tubuh yang ditandai dengan gerakan-gerakan tubuh secara ritmis dan tersusun secara sistematis yang dimaksudkan untuk memperoleh kebugaran dan kesehatan (Syarifudin, 2011:22). Olahraga menurut (Matveyev dalam husdarta, 2010:133) adalah kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya (performa) dan kemampuan dan kemauannya semaksimal mungkin. Jadi, dapat disimpulkan olahraga adalah aktivitas fisik yang dilakukan untuk memperoleh kebugaran dan kesehatan.

Kesegaran Jasmani

Kesegaran jasmani dapat didefinisikan sebagai kemampuan atau kesanggupan seseorang untuk dapat melaksanakan atau melakukan kegiatan atau kinerja yang memerlukan kekuatan, koordinasi, keterampilan, dan daya tahan dengan efisien yang tidak mengakibatkan kelelahan yang berarti atau berlebihan (arismunandar dalam sukirno, 2012:37).

Adapun komponen yang berkaitan dengan kesegaran jasmani menurut (Sukirno, 2012:37), diantaranya:

1. *Kekuatan* adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan
2. *Kelentukan* adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi, kelentukan juga ditentukan oleh elastisitas tidaknya otot.
3. *Kecepatan* adalah kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.
4. *Daya Tahan* adalah kemampuan untuk mempertahankan suatu kontraksi statis untuk waktu yang lama.
5. *Kelincahan* adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan.
6. *Keseimbangan* adalah mengontrol system neuromuscular dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Sukirno (2012:40) kesegaran jasmani seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya :

1. *Faktor Usia*, merupakan komponen yang tidak mungkin untuk dapat dihindari oleh setiap

orang. Setiap orang pasti akan mengalami ketuaan, dan secara otomatis akan mengurangi kemampuan fungsi faalnya, yang berkaitan dengan kapasitas fungsional. Kapasitas fungsional akan terus naik hingga mencapai puncaknya pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh sel tubuh kira-kira sebesar 0,8 sampai 1% per tahun. Tapi bila kita rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

2. *Jenis Kelamin*, secara alamiah pasti akan mempengaruhi kesegaran jasmani seseorang. Karena pada anak laki-laki sampai masa pubertas lebih kuat dibandingkan anak perempuan, secara khusus biasanya kesegaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan. Akan tetapi, setelah pubertas anak laki-laki biasanya memiliki nilai yang jauh lebih besar dibandingkan anak perempuan.
3. *Faktor Keturunan atau Hereditas*, juga akan mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Karena biasanya berpengaruh pada kapasitas jantung, paru-paru, postur tubuh, obesitas, hemoglobin/sel darah dan serat otot. Seperti halnya orang yang memiliki sifat obesitas (kegemukan), diabetes (kencing manis), atau berpenyakit jantung (*cardiovascular*) termasuk jenis serabut otot, misalnya orang tua yang memiliki serabut otot putih (*fast twis*) atau merah (*slow twis*), jenis otot yang terdapat pada orang tua biasanya akan menurun pada salah satu anaknya. Untuk mengatasi *regeneraf*. Seperti *obesitas*, *diabetes* atau *cardiovascular*, maka kita melakukan tindakan pencegahan melalui kegiatan olahraga yang teratur dan terprogram dengan baik, sesuai dengan kebutuhan, bila ini dilakukan secara benar insyaallah akan menghindari dari penyakit tersebut.
4. *Pola makan dan jenis makanan yang dikonsumsi*, dewasa ini banyak penyakit-penyakit generatif penyakit tidak menular yang terjadi dimasyarakat, tetapi sangat membahayakan keselamatan hidup manusia. Seperti *Cardiovaskular*, diabetes, ginjal dan obesitas. Semua itu banyak diakibatkan dari pola makan atau pola gerak yang tidak sesuai dengan kebuuhan fisiknya, dan terkesan diabaikan. Sehingga akan menimbulkan berbagai macam penyakit yang berakibat fatal dapat mengakibatkan kematian. Seharusnya

kita harus tahu betul makanan yang dipilih untuk dikonsumsi seseorang dalam upaya mendapatkan daya tahan tubuh yang tinggi, maka diperlukan diet tinggi karbohidrat yaitu sekitar 60-70%, yang dibutuhkan untuk mengisi cadangan glikogen yang ada pada otot. Sementara diet tinggi protein diperlukan untuk memperbesar otot dan olahraga yang membutuhkan kekuatan otot besar.

5. *Perokok*, Merokok merupakan perbuatan yang dilarang dalam agama, bahkan sebagian ulama mengharamkan terhadap rokok. Dari segi kesehatan sangat berbahaya, sama halnya merokok adalah meracuni diri sendiri. Karena asap yang kita hirup mengandung berbagai zat berbahaya, terutama zat nikotin yang sangat berbahaya terhadap faal manusia terutama *pulmo* (paru-paru) yang tidak boleh terkontaminasi oleh benda-benda asing. Oleh karena itu merokok sangat tidak baik terhadap kesehatan tubuh. Secara langsung juga akan mempengaruhi kesegaran jasmaninya. Karena kadar CO_2 yang terhisap akan mengurangi nilai atau jumlah VO_2 Max, secara langsung akan berpengaruh pada daya tahan tubuhnya, karena asap rokok yang dihisap akan berpengaruh pada Alvioli (gelembung buntu) yang terdapat pada paru-paru atau *pulmo* sebagai tempat pertukaran gas antara oksigen dengan carbodioksida yang dibawa oleh *homoglobin*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara menerapkan prinsip-prinsip logis terhadap penemuan, pengesahan, dan penjelasan kebenaran atau cara yang ilmiah untuk mencapai kebenaran ilmu, guna memecahkan masalah (Syofian, 2013:16). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Ex post facto*, yaitu penelitian dengan melakukan penyelidikan secara empiris yang sistematis, dimana peneliti tidak mempunyai kontrol langsung terhadap variabel-variabel bebas, karena fenomenanya sukar dimanipulasi.

Populasi Penelitian :

“Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya” (Syofian, 2013:56). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMP Negeri 21 Palembang, berikut tabel jumlah populasi.

Tabel 1. Populasi Penelitian

No	kelas	LK	PR	Jumlah
1	7.1	16	20	36
2	7.2	16	19	35
3	7.3	22	15	37
4	7.4	19	18	37
5	7.5	24	12	36
6	7.6	17	19	36
7	7.7	15	20	35
8	8.1	19	31	40
9	8.2	20	18	38
10	8.3	16	19	35
11	8.4	16	21	37
12	8.5	17	20	37
13	8.6	18	18	36
14	8.7	13	22	35
15	9.1	19	20	39
16	9.2	16	22	38
17	9.3	12	28	40
18	9.4	16	20	36
19	9.5	15	23	38
20	9.6	18	19	37
21	9.7	11	24	35
	jumlah	355	428	783

Sample Penelitian :

Sugiyono (2011:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2011:124) Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami menstruasi pada saat dilakukan penelitian yang berjumlah 8 orang.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian yang dilakukan oleh seorang peneliti pada dasarnya mengetahui jenis data yang dipakai. Dengan demikian peneliti akan memperoleh hasil yang relevan terhadap objek yang ditelitinya, sehingga dapat dipercaya. Untuk memperoleh data-data yang sesuai, penelitian menggunakan test unjuk kerja. Test yang dilakukan untuk mengukur Aktivitas Olahraga melalui test Kesegaran Jasmani Indonesia / TKJI untuk siswa / siswi putri usia 13 s/d 15 tahun menurut (Sukirno, 2012:122), yang terdiri dari :

- a. Lari 60 Meter
- b. Test gantung siku tekuk
- c. Tes baring duduk (Sit Up) selama 60 detik

- d. Tes loncat tegak (Vertical Jump)
- e. Tes lari 1000 meter

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data

Berdasarkan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya maka didalam bab ini akan dilakukan analisa pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Gambar dari masing-masing data dalam tes kesegaran jasmani dapat dilihat pada diskripsi berikut ini:

DISTRIBUSI DATA

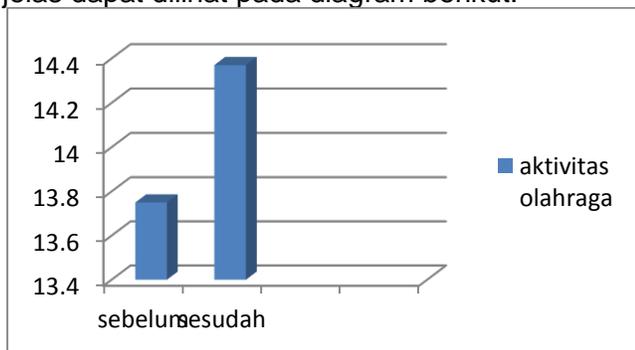
Data	Jml sampel	Kesegaran Jasmani			
		Rata ^{2x}	Sd	Min	Max
Pre Test	8	13.75	1.39	12	16
Post Test	8	14.37	2	12	17

1. Pre test

Pre test dilakukan tes kebugaran jasmani Indonesia dengan nilai tertinggi 16 dan nilai terendah 12 dan di dapat mean (rata-rata) 13.75.

2. Post test

Post test dilakukan tes kesegaran jasmani Indonesia dengan nilai tertinggi 17 dan nilai terendah 12 dan didapat mean 14.37. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada diagram berikut:



Uji Persyaratan Analisis

Hipotesi penelitian ini diuji dengan menggunakan analisis *t-test*. Sebelum dilakukan analisis *t-test*, terlebih dahulu akan dilakukan uji normalitas. Sebelum melakukan *t-test* terlebih dahulu yang harus dipenuhi menurut Sudjana (1996) adalah “data berasal dari distribusi normal”.

Uji Normalitas

Analisis uji normalitas distribusi skor *variable* dengan menggunakan data pre-test dan data post-

test dianalisis dengan statistik uji normalitas *Liliefors* dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Bandingkan Lo dengan L_{tabel} dengan menggunakan criteria ; jika Lo lebih besar dari L_{tabel} ($Lo > L_{tabel}$) berarti populasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika Lo lebih kecil dari L_{tabel} ($Lo < L_{tabel}$) berarti populasi berdistribusi normal.

RANGKUMAN UJI NORMALITAS DATA

No	Variabel	N	Lo	Ltabel	Distribusi
1	pre test	8	0.2054	0,285	Normal
2	posttest	8	0.1964	0,285	Normal

Uji Hipotesis

Hipotesis penelitian ini terdiri atas 1 buah hipotesis. Uji hipotesis menggunakan Uji t, yang dijelaskan sebagai berikut:

1. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga di SMP Negeri 21 Palembang”. Hipotesis ini diuji dengan uji t menggunakan rumus *t-test*.

Adapun hipotesis yang diajukan sebagai berikut; H_0 = tidak terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga di SMP N 21 Palembang.

H_a =terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga di SMP N 21 Palembang.

Dasar pengambilan keputusan adalah :

Terima H_0 : jika $t_{hitung} < t_{tabel}$

H_a : jika $t_{hitung} > t_{tabel}$

Hasil analisis hipotesis ini uraiannya terdapat pada lampiran dan terangkum pada tabel di bawah ini.

RANGKUMAN UJI HIPOTESIS

Tabel di atas menunjukkan besar pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga di SMP N 21 Palembang sebesar 2,82 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,36 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,025$ dan $n = 7$. Berdasarkan pengambilan keputusan diatas maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2.82 > 2,36$), maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga di SMP Negeri 21 Palembang. Dengan penjelasan statistik

Variable	t_{hitung}	Df	t_{tabel}	keterangan
Menggunakan Tes TKJI Awal-akhir	2.82	7	2.36	Signifikan

sebagai berikut:

DATA HASIL TES AWAL DAN TES AKHIR TKJI

No	Nama	Pretest	Post test	Selisisih
1	isra Miranti Yolani	13	14	1

2	Fania Elisa	16	17	1
3	Suci Maya	15	17	2
4	Aulia Istiqomah	13	12	-1
5	Shirly Natalia	15	15	0

6	Anggita Wahyuni	13	14	1
7	Yuliana	13	14	1
8	Ranilda	12	12	0

DATA ANALISIS UJI NORMALITAS LILIEFORS TES AWAL

No	Xi	Zi	luas kurva normal	F(zi)	S(zi)	F(zi)-S(zi)
1	12	-1,26	0.3962	0.1038	0.125	0.0212
2	13	-0,54	0.2054	0.2946	0.25	0.0446
3	13	-0,54	0,2054	0.2946	0.375	0.0804
4	13	-0,54	0.2054	0.2946	0.5	0.2054
5	15	0.90	0.3159	0.8159	0.625	0.1909
6	15	0,90	0.3159	0.8159	0.75	0.0659
7	15	0,90	0.3159	0.8159	0.875	0.0591
8	16	1,62	0.4474	0.9474	1	0.0526
jumlah	110	Ltabel = 0.285			Lo= 0.2054	
Mean	13,75					
SD	1,39					

DATA ANALISIS UJI NORMALITAS LILIEFORS TES AKHIR

No	Xi	Zi	luas kurva normal	F(zi)	S(zi)	F(zi)-S(zi)
1	12	-1.18	0.3810	0.119	0.125	0.006
2	12	-1.18	0.3810	0.119	0.25	0.131
3	14	-0.18	0.0714	0.4286	0.375	0.0536
4	14	-0.18	0.0714	0.4286	0.5	0.0714
5	14	-0.18	0.0714	0.4286	0.625	0.1964
6	15	0.31	0.1217	0.6217	0.75	0.1283
7	17	1.31	0.4049	0.9049	0.875	0.0299
8	17	1.31	0.4049	0.9049	1	0.0951
jumlah	115	Ltabel = 0.285			Lo = 0.1964	
Mean	14.37					
SD	2					

Dari data di atas diperoleh $L_o = 0,1964$ dan $L_{tabel} = 0,285$. Dengan demikian data sampe berasal dari distribusi normal karena $L_o < L_{tabel}$ ($0.1964 < 0,285$).

ANALISIS TES AWAL DAN TES AKHIR

No	tes awal	tes akhir	D	D2
1	16	17	1	1
2	15	17	2	4
3	15	15	0	0
4	15	14	-1	1
5	13	14	1	1

6	13	14	1	1
7	13	12	-1	1
8	12	12	0	0
Jumlah	110	115	-7	9
Mean	13.75	14.37		

$$t = \frac{X_{awal} - X_{akhir}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 (\sum D)^2}{n(n-1)}}}$$

$$t = \frac{13.75 - 14.37}{\sqrt{\frac{9 - \frac{(-7)^2}{8}}{8(8-1)}}}$$

$$t = \frac{13.75 - 14.37}{\sqrt{\frac{9 - \frac{(-7)^2}{8}}{8(8-1)}}}$$

$$t = 2.82$$

Dari data diatas diketahui $t_{tabel} = 2,36$

Dari hasil analisis di atas dapat disimpulkan terdapat perbedaan antara pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga di SMP N 21 Palembang.

PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di SMP Negeri 21 Palembang terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga di SMP Negeri 21 Palembang. Didapat pengaruh sebesar 2,82 dengan hipotesis sebagai yang berbunyi: "Ada pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga di SMP Negeri 21 Palembang" hipotesis diterima.

Berdasarkan besarnya pengaruh masing-masing variable bebas terhadap variable terikat. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata melalui data tes awal dan data tes akhir. Peningkatan rata-rata pada tes awal 13,75 dan pada tes akhir meningkat menjadi 14,37.

Pada tes awal dilakukan saat siswi mengalami menstruasi dan diberikan tes kebugaran jasmani Indonesia. Pada tes akhir siswi diberikan tes TKJL setelah mengalami menstruasi.

Meningkatnya nilai rata-rata sisiwi dari tes awal ke tes akhir dikarenakan pada tes akhir siswi sudah selesai mengalami menstruasi. Pada saat menstruasi sedang berlangsung siswi mengalami gejala-gejala yang timbul pada saat menstruasi, seperti: Perut terasa mulas, mual dan panas, terasa nyeri saat buang air kecil, tubuh terasa tidak fit, demam, sakit kepala dan pusing, keputihan, radang pada vagina, gatal-gatal pada kulit, nyeri dan bengkak pada payudara, emosi meningkat. Oleh karena gejala-gejala tersebut pada tes awal nilai rata-rata sisiwi pada tes kesegaran jasmani Indonesia menurun

dan meningkat pada tes akhir.

Dengan demikian hasil penelitian ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga di SMP Negeri 21 Palembang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga. Meingkatnya nilai rata – rata siswi dari test awal dan test akhir serta terdapat pengaruh sebesar 2,82 dengan hipotesis yang berbunyi: "Ada pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga di SMP Negeri 21 Palembang". Hipotesis diterima yang artinya terdapat pengaruh menstruasi terhadap aktivitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Husdarta. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Malobulu, Syarifudin. 2011. *Olahraga dan Pendidikan Jasmani dalam Wajah Keutuhan NKRI*. Jakarta: Ardadizya jaya.
- Kingston, Beryl. 1985. *Mengatasi Nyeri Haid*. Jakarta: Arcan.
- Purwoastuti, Endang. 2015. *Kesehatan Reproduksi dan Keluarga Berencana*. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Sibagariang, Eva Ellya. 2010. *Kesehatan Refroduksi Wanita*. Jakarta Timur: Trans Info Media.
- Sulistiyono, Dani. 2011. *Analisis Efek Menstruasi pada Daya Tahan Kardiovaskuler Respirasi*. Skripsi, (Online), (lib.unnes.ac.id).
- Siregar, Syofian. 2013. *Statistik Parametrik untuk penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukirno. 2012. *Kesehatan Olahraga, Doping dan Kesegaran Jasmani*. Palembang: Unsri Press.