ANALISIS EFEK MENSTRUASI PADA DAYA TAHAN KARDIOVASKULER-RESPIRASI ATLET PUTRI SEKOLAH BASKET SEHATI SEMARANG

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1

untuk mencapai gelar Sarjana Sains

Oleh

Dani Sulistiyono

6250405003

PERPUSTAKAAN
UNNES

JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2011

ABSTRAK

Dani Sulistiyono. 2011. *Analisis Efek Menstruasi pada Daya Tahan Kardiovaskuler-respirasi Atlet Putri Sekolah Basket Sehati Semarang.* Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.

Kata kunci : Daya tahan Kardiovaskuler-respirasi, Menstruasi

Penelitian bertujuan mengetahui efek menstruasi terhadap salah satu komponen kebugaran yaitu daya tahan Kardiovaskuler-respirasi atlet putri sekolah basket Sehati Semarang usia 11-14 tahun saat menstruasi dan saat tidak menstruasi berdasarkan kriteria tes lari 2,4 kilometer, serta mengetahui gangguan apa saja yang mempengaruhinya.

Metode penelitian diawali pemilihan sampel dengan cara *purposive sampling*. Enam atlet yang sesuai dengan kriteria melaksanakan tes lari 2,4 km pada dua kondisi, saat menstruasi dan saat tidak menstruasi. Catatan waktu yang diperoleh dicocokkan dengan kriteria tingkat kebugaran. Setelah pelaksanaan tes lari, dilakukan wawancara untuk mengetahui gangguan yang dirasakan saat menstruasi. Hasil penelitian dianalisis secara deskriptif analitik.

Hasil penelitian menunjukkan berdasarkan catatan waktu, terjadi penurunan performa pada 5 atlet dan peningkatan performa pada 1 atlet. Rata-rata waktu tempuh lari 2,4 km saat tidak menstruasi adalah 14’ 18” 58 dan saat menstruasi adalah 14’ 48” 35 sehingga selisih waktu tempuh adalah 00’ 30” 23. Jika dilihat dari tingkat kebugaran, para atlet tidak mengalami perbedaan yang bermakna saat menstruasi maupun saat tidak menstruasi. Hasil wawancara menggambarkan bahwa penurunan performa ketika menstruasi dikarenakan gangguan fisik dan psikis berupa nyeri perut, letih, malas, kecemasan, sulit berkonsentrasi, perubahan *mood*, dan emosi. Akan tetapi, menstruasi tidak menjadikan penghalang yang berarti bagi para atlet dalam melakukan aktivitas.

Simpulan penelitian ini adalah 1) menstruasi tidak berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler-respirasi, efek menstruasi terhadap daya tahan Kardiovaskuler-respirasi atlet putri Sekolah Basket Sehati Semarang berdasarkan tes lari 2,4 km adalah bersifat individual, karena pada saat menstruasi terjadi penurunan performa beberapa atlet, dan peningkatan performa pada salah satu atlet, 2) gangguan yang dirasakan atlet saat menstruasi adalah nyeri perut (*dismenorea*), badan lemah serta lesu, emosi, malas, cemas, tegang, gelisah, gangguan konsentrasi, mudah tersinggung, dan tidak bersemangat. Saran bagi atlet, tetap beraktivitas seperti biasa, sedangkan untuk pelatih dan orang tua agar memotivasi atlet supaya gangguan menstruasi tidak mengganggu dan menurunkan performa.