

**PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP *PERFORMANCE* ATLET
PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP)
LAMPUNG TAHUN 2018**

(Skripsi)

**Oleh
FITRI OKTAVIANI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

**PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP *PERFORMANCE* ATLET
PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP)
LAMPUNG TAHUN 2018**

ABSTRAK

**Oleh
FITRI OKTAVIANI**

Masalah pada penelitian ini yaitu perubahan stabilitas emosi yang dikaitkan dengan kemampuannya dalam menunjukkan penampilan gerak, sementara di lain pihak berpendapat bahwa penampilan optimal oleh seorang wanita tidak terpengaruh pada saat fase menstruasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan lebih luas dampak dari menstruasi terhadap berbagai aspek yang muncul pada penampilan atlet pelajar putri (atlet PPLP) Lampung. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif. Prosedur pengumpulan data melalui pengamatan (observasi), wawancara dan dokumentasi. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, keluhan yang dirasakan bagi atlet PPLP ditinjau dari segi fisik maupun segi psikologis dibagi menjadi dua kategori yaitu kategori junior dan kategori senior. Keluhan yang dirasakan ditinjau dari segi fisik bagi kategori atlet junior yaitu nyeri pada bagian perut, payudara, selangkangan dan kaki, serta terasa pegal-pegal. Sedangkan bagi kategori atlet senior tidak dirasakannya keluhan. Begitupula keluhan yang dirasakan ditinjau dari segi psikologis bagi kategori atlet junior yaitu malas, mudah tersinggung, mudah marah, perasaan tidak stabil, cemas, merasa tertekan, sensitive dan muncul perasaan berlebihan atau lepas kendali. Sedangkan bagi kategori senior yaitu tidak terdapat perbedaan perasaan ketika menstruasi atau tidak.

Kata kunci : Menstruasi, *Performance* Atlet, PPLP Lampung.

**PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP *PERFORMANCE* ATLET
PUSAT PNDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR (PPLP)
LAMPUNG TAHUN 2018**

**Oleh
FITRI OKTAVIANI**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2018**

Judul Skripsi : **PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP
PERFORMANCE ATLET PUSAT
PENDIDIKAN DAN LATIHAN PELAJAR
(PPLP) LAMPUNG TAHUN 2018.**

Nama Mahasiswa : **Fitri Oktaviani**

Nomer Induk Mahasiswa : **14130510132**

Program Studi : **Pendidikan Jasmanai Kesehatan dan Rekreasi**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I



Dr. Rahmat Hermawaan, M. Kes

NIP. 195801271985031003

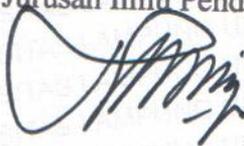
Pembimbing II



Drs. Suranto, M. Kes

NIP. 195509291985031001

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



Dr. Riswanti Rini, M. Si

NIP. 196003281986032002

MENGESAHKAN

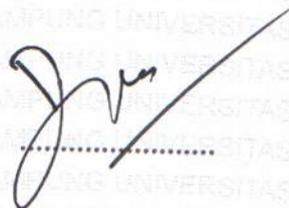
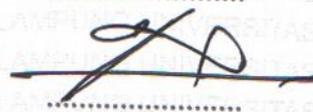
1. Tim Penguji

Ketua : Dr. Rahmat Hermawan, M. Kes.

Sekretaris : Drs. Suranto, M. Kes.

Penguji

Bukan Pembimbing : Drs. Sudirman Husin, M.Pd.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. H. Muhammad Firdaus, M. Hum.

NIP. 19590722 198603 1 003

Tanggal Lulus ujian Skripsi : 8 Juni 2018

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertantangan di bawah ini :

Nama : Fitri Oktaviani
NPM : 1413051032
Tempat tanggal lahir : Bandar Lampung, 2 Oktober 1996
Alamat : Jl. P Senopati Jatimulyo, Jati Agung Lampung Selatan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Menstruasi Terhadap *Performance* Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Lampung Tahun 2018”** adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 24 Maret s.d 27 April Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 8 Juni 2018



Fitri Oktaviani

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Fitri Oktaviani lahir di Bandar Lampung pada hari Rabu 2 Oktober 1996 dari pasangan bapak Apris Setiono dan ibu Martini. Penulis adalah anak pertama dari tiga bersaudara.

Penulis menyelesaikan studi tingkat Taman Kanak-kanak Shandy Putra pada tahun 2003, kemudian menempuh pendidikan Sekolah Dasar (SD) Negeri 3 Perumnas Way Kandis pada tahun 2008.

Dilanjutkan ke tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Al-Huda Lampung Selatan pada tahun 2011, kemudian melanjutkan Sekolah Menengah Atas (SMA) Al-Huda Lampung Selatan tahun 2014.

Pada tahun 2014 penulis terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi Penjaskes Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung, melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Pada tahun 2017 penulis melakukan Praktik Profesi Kependidikan (PPK) di SMP N 1 Blambangan Umpu Kabupaten Way Kanan dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Blambangan Umpu Kabupaten Way Kanan.

MOTTO

**Memulai dengan keyakinan, menjalankan dengan penuh keihlasan,
menyelesaikan dengan penuh rasa syukur.**

(Fitri Oktaviani)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta kasih dan ridho allah, kupersembahkan skripsi ini

kepada :

Kedua orang tuaku tercinta dan tersayang

**Ayahku Apris Setiono dan Ibuku Martini yang senantiasa
mendoakan, membimbing, memotivasi dan bersabar menanti kelulusanku.**

SANWACANA

Assalamualaikum Wr. Wb

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang maha pengasih lagi maha penyayang, yang telah melimpahkan nikmat, anugerah serta kekuatan lahir dan batin kepada penulis hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Menstruasi Terhadap *Performance* Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) Lampung Tahun 2018”** sebagai salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dalam penulisan skripsi ini karena keterbatasan dan pengetahuan yang peneliti miliki. Melalui kesempatan ini, penulis hendak mengucapkan terimakasih yang terhingga kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun spiritual.

Dengan teriring salam dan doa serta ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis sampaikan kepada :

1. Dr. Muhammad Fuad, M. Hum., Dekan FKIP Universitas Lampung.
2. Dr. Riswanti Rini, M., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.

3. Drs. Akor Sitepu, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.
4. Dr. Rahmat Hermawan, M.Kes., selaku Dosen Pembimbing utama sekaligus Pembimbing Akademik yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu memberi semangat dan dukungan untuk tidak pernah putus asa. Terimakasih atas bimbingan, arahan, saran serta masukan yang sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi.
5. Drs. Suranto, M.Kes., selaku pembimbing dua yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran serta selalu memberi semangat dan dukungan untuk tidak pernah putus asa. Terimakasih atas bimbingan, arahan, saran serta masukan yang sangat membantu dalam proses penyusunan skripsi.
6. Drs. Sudirman Husin, M.Pd., selaku Dosen Penguji yang telah memberikan kritik, saran dan masukan yang sangat membantu penulis dalam memperbaiki skripsi ini.
7. Bapak Hannibal, S.H.,M.H., selaku Kepala Dinas Kepemudaan dan Olahraga Provinsi Lampung yang telah bersedia memberi kesempatan kepada penulis agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Bapak Zulkifli Umar, selaku Kepala Bidang Pembudayaan Olahraga yang bersedia meluangkan waktu untuk memberi arahan kepada penulis agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Bapak Muhammad Aman, selaku Kasih Olahraga Pendidikan dan Sentra Olahraga Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi Lampung yang telah sabar memberi arahan, masukan, motivasi, serta dorongan agar penulis segera

menyelesaikan penelitian dan segera menyelesaikan skripsi. Trimakasih pak Aman, kesabaran dan kebaikan bapak tidak akan pernah penulis lupakan.

10. Seluruh Atlet dan Pelatih PPLP Lampung yang bersedia menjadi Responden Selama Penulis Menjalani Penelitian.
11. Kedua orang tuaku, Ayah Apris Setiono dan Ibu Martini yang merupakan inspirasi terbesar penulis, tidak akan terbayangkan betapa bangganya aku mempunyai dua orang tua hebat seperti kalian. Terimakasih telah membesarkanku menjadi anak yang kuat dan tidak mudah menyerah.
12. Kedua adikku, Laras Dwi Mulyani dan Muhammad Hanan Ardja yang selalu menghiburku dikala mulai terasa datang penatku untuk menyelesaikan skripsi ini. Merekalah senyum dan semangat penulis setelah orang tua penulis.
13. Keluarga besar yang telah selalu memberikan dukungan untukku agar menjadi orang yang sukses dunia akhirat kelak.
14. Kekasihku Fajar Ari Prasetyo yang selalu memotivasi dan setia mendampingi ketika penulis mengambil data untuk menyelesaikan skripsi. Semoga Allah memberikan kita umur yang panjang dalam kesehatan dan kebahagiaan agar bersama-sama kita dapat menikmati keberhasilanku dimasa depan.
15. Keluarga Besar Penjaskesrek yang telah banyak memberikan dukungan dan bantuannya.
16. Sahabat terdekat Fenny Fitriani, Yulia Novarita, dan Rani Oktasari yang sama-sama berjuang dengan penulis untuk menyelesaikan skripsi.
17. Keluarga besar KKN Kabupaten Way Kanan Kelurahan Blambangan Umpu yang banyak memberi motivasi serta dukungan kepada penulis.

18. Seluruh Dosen S1 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan bimbingannya.
19. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah.

Semoga Allah SWT selalu memberikan balasan yang lebih besar untuk Bapak, Ibu, dan Teman-teman semuanya. Hanya ucapan terimakasih dan doa yang bisa penulis berikan. Kritik dan saran selalu terbuka untuk mrnjadi kesempurnaan di masa yang akan datang. Semoga skripsi yang sederhana ini bermanfaat bagi kita semua, amin.

Bandar Lampung, 8 Juni 2018

Penulis,

Fitri Oktaviani

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Fokus Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Olahraga Prestasi	9
B. <i>Performance</i> Atlet dalam Ketercapaian Prestasi	10
C. Pengertian Menstruasi (<i>Menarche</i>).....	12
D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi	13
E. Proses Terjadinya Menstruasi	15
F. Gangguan Pada Menstruasi.....	16
G. Gejala Menstruasi	17
H. Hubungan Menstruasi Terhadap Penampilan	19
I. Penelitian Yang Relevan.....	20
J. Kerangka Berfikir	21
III. METODE PENELITIAN	
A. Definisi Operasional	24
B. Metode Penelitian	24
C. Subjek dan Lokasi Penelitian.....	26
D. Bentuk Penelitian	26
E. Responden	27
F. Sumber Data.....	27

G. Teknik Pengumpulan Data.....	27
1. Observasi.....	28
2. Wawancara.....	28
3. Studi Dokumentasi	29
H. Pengolahan dan Analisis Data	29
1. Reduksi Data	30
2. Display Data.....	31
3. Kesimpulan/Verifikasi	31
4. Triangulasi.....	31
IV. HASIL, IMPLIKASI DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	34
1. Gambaran Umum	34
2. Deskripsi Data	39
a. Pendidikan	39
b. Usia	40
c. Agama.....	41
d. Suku.....	41
e. Ekonomi	42
f. Siklus dan Gangguan Menstruasi	43
g. Gejala Menstruasi.....	44
3. Temuan Khusus.....	45
B. Implikasi	46
C. Pembahasan.....	46
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. KESIMPULAN.....	50
B. SARAN.....	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Organ Reproduksi Wanita.....	15
Gambar 2. Macam-macam Teknik Pengumpulan Data	33
Gambar 3. Mekanisme Pengelolaan PPLP.....	37
Gambar 4. Pendidikan Responden	39
Gambar 5. Usia Responden.....	40
Gambar 6. Agama Responden.....	41
Gambar 7. Suku Responden.....	42
Gambar 8. Siklus dan Gangguan Mnetsruasi Responden	43

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian.....	56
Lampiran 2. Surat Balasan Persetujuan Penelitian	57
Lampiran 3. Surat Balasan Selesai Penelitian.....	58
Lampiran 4. Nama Atlet PPLP Lampung Tahun 2018.....	59
Lampiran 5. Data Responden.....	61
Lampiran 6. Transkrip Hasil Wawancara.....	62
Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian.....	71

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Demi pembangunan nasional di bidang keolahragaan haruslah mengacu pada UU Sistem Keolahragaan Nasional pasal 17 tentang pembagian olahraga dalam tiga kategori yaitu, olahraga pendidikan, olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Selanjutnya diterangkan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.” Berdasarkan pernyataan diatas dapat dipahami bahwa potensi olahragawan bukan hanya dari kaum pria saja, tetapi wanita juga dapat mengangkat namanya dengan hasil prestasi dari berbagai cabang olahraga walaupun memiliki ketbatasan seperti halnya menstruasi yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis. Terdapat anggapan terhadap wanita yang menjadi lemah selama periode menstruasi. Penelitian lain menyatakan bahwa respon-respon fisiologis terhadap olahraga sebelum siklus haid sangat berbeda pada wanita yang berlainan. Bukti lain menunjukkan bahwa kebanyakan wanita dapat berlatih dan bertanding dengan normal selama menstruasi, namun beberapa wanita mengalami penahanan cairan dan kram perut sebelum menstruasi dan pada masa berlangsungnya menstruasi. Salah satu bukti dari surat kabar pada 16 Agustus 2016 yang didapat oleh peneliti berkaitan dengan penampilan atlet yang bertanding dalam keadaan menstruasi yaitu, Fu Yuanhui

atlet renang yang berasal dari China. Fu Yuanhui mengaku kepada reporter bahwa ia merasa kurang fit karena sedang haid ketika ia bertanding di Olimpiade Rio nomor estafet 4x100 meter. Wanita dari china ini berhasil meraih medali perak pada Olimpiade Rio pada Tahun 2016. Hal ini diperkuat oleh pendapat Manuba (2009) Kejadian menstruasi dipengaruhi beberapa faktor yang mempunyai sistem tersendiri yaitu sistem saraf pusat dengan panca inderanya, sistem *hormonal aksis hipotalamo-hipofisis-ovarial*, perubahan yang terjadi pada *ovarium*, perubahan yang terjadi pada uterus sebagai organ akhir, dan rangsangan *estrogen* dan *progesteron* langsung pada *hipotalamus*, dan melalui perubahan emosi. Itulah sebabnya pada saat wanita menstruasi berbeda dengan wanita yang tidak menstruasi karena pada saat menstruasi, wanita melepas beberapa hormon dan zat kimiawi yang melekat pada tubuhnya, sehingga menyebabkan berubah emosional dan merasa sakit pada bagian tertentu.

Menurut Abdullah (2009) menstruasi merupakan proses biologis yang terkait dengan pencapaian kematangan seks, kesuburan, ketidak hamilan, normalitas, kesehatan tubuh, dan bahkan pembaharuan tubuh itu sendiri. Menurut Sarwono (2007) Menstruasi adalah perdarahan secara periodik dan siklik dari uterus disertai pelepasan endometrium. Sedangkan menurut Bobak, Lowdermilk, & Jensen(2004); Cunningham, Gant, Leveno, Gilstrap, Hauth, & Wenstrom, (2005); Proverawati & Misaroh, (2009) menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi.

Kondisi fisik yang kurang terjaga atau penyakit yang dialami seorang remaja putri dapat memperlambat datangnya menstruasi. Disamping itu rangsangan - rangsangan dari luar seperti : film - film seks, buku bacaan atau majalah seks, godaan, dan rangsangan dari kaum laki - laki dapat mengakibatkan reaksi seksual dan juga mengakibatkan kematangan seksual yang lebih cepat dari anak sewajarnya Guntoro(2009).

Ketika awal menstruasi kondisi tubuh wanita dapat menurun, karena pada saat awal menstruasi volume darah yang dikeluarkan cukup banyak serta terjadi penurunan kadar energi yang dibawa oleh darah. Hal ini diperkuat oleh pendapat Manuaba(1998:401) yang mengemukakan bahwa dominasi “estrogen” merupakan penyebab dengan defisiensi fase luteal dan kekurangan produksi progesteron. Akibat dominasi estrogen terjadi retensi air dan garam, dan edema pada beberapa tempat. Sehingga progesteron berpengaruh terhadap payudara dan rahim. Membuat payudara menjadi kencang dan membesar. Mempunyai pengaruh kepada dinding rahim sehingga bertambah tebal, dan suplai darah menjadi lebih banyak Knight(2004 : 21-22).

Sebuah studi terbaru di Australia menemukan bahwa perempuan bukan hanya menjadi lamban pada minggu saat menstruasi dimulai, tetapi juga membakar lebih sedikit lemak. Pada penelitian yang sudah banyak dilakukan oleh para peneliti, keluhan yang dirasakan pada saat menstruasi akan berkurang jika wanita tersebut rutin berolahraga. Seorang fisiologi dari USA yang mengatakan bahwa olahraga teratur dapat mengendalikan perdarahan haid yang berat, mengurangi nyeri serta keluhan lain yang dirasakan.

Menurut M Ichael (1994), penampilan optimal wanita bervariasi antar individu dalam *phase* menstruasi, beberapa wanita justru ada yang berpenampilan baik selama menstruasi.

Memperhatikan konsep diatas, yang terjadi pada saat wanita menstruasi yaitu mengalami perubahan stabilitas emosi yang dikaitkan dengan kemampuannya dalam menunjukkan penampilan gerak, sementara di lain pihak berpendapat bahwa penampilan optimal oleh seorang wanita tidak terpengaruh pada saat fase menstruasi, bahkan dapat mengurangi keluhan menstruasi. Peneliti belum menemukan penelitian yang mengungkap sampai pada menstruasi mempengaruhi penampilan atlet, menjadi sangat menarik untuk dikaji lebih mendalam menjadi sebuah penelitian.

Selain itu, pembangunan di bidang prestasi olahraga wanita adalah upaya untuk memajukan harkat dan martabat daerah, wilayah atau Negara yang diwakilinya, serta memiliki kontribusi yang sama untuk menjunjung tinggi nilai olahraga yang diwakili oleh kaum pria. Disini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap atlet pelajar yang baru menginjak masa pubertas. Karena, menurut peneliti pada saat itulah wanita yang mengalami masa pubertas sering mengalami perubahan emosi. Selain perubahan emosi, wanita yang baru mengalami masa pubertas juga mengalami perubahan fisik yang cukup mencolok.

Keberadaan Pusat Pembinaan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) merupakan wadah yang sangat potensial untuk membina olahragawan potensial diusia sekolah. Penempatan PPLP yang tersebar di seluruh wilayah nusantara

tentunya merupakan bagian yang tidak terpisahkan dengan proses pembinaan daerah sesuai dengan cabang olahraga prioritas yang dikemas secara berjenjang dan berkelanjutan. Sedangkan untuk PPLP yang terletak di Lampung ini baru saja melantik cabang olahraga Karate, Senam, Atletik, Gulat, dan Angkat Besi pada tanggal 1 Februari 2018 lalu di wisma PPLP Way Halim. Atlet PPLP itu sendiri berasal dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA).

Keberadaan PPLP di Provinsi Lampung bertujuan untuk membina bibit-bibit atlet pelajar dari jenjang SD, SMP dan SMA, yang nantinya mampu bersaing di tingkat nasional maupun internasional. Pembinaan yang baik sangat berpengaruh dalam prestasi atlet. Kebanyakan atlet pemula belum mempunyai spesialisasi atau belum terlalu mengenal lebih jauh mengenai prestasi yang dimiliki terhadap masa depannya, karena atlet masih bebas mengikuti apa yang mereka sukai. Maka dengan diadakan PPLP, pelatih dapat menampung atlet daerah yang mempunyai potensi dan mengarahkan pada spesialisasi masing-masing atlet. Untuk pembinaan yang baik maka perlu ditunjang dengan manajemen yang memiliki tujuan untuk membantu percepatan pencapaian prestasi yang efektif dan efisien. Sebagai Atlet PPLP pasti sangat dibutuhkan kepercayaan diri (*performance*) yang sangat besar ketika hendak tampil untuk membawa nama PPLP Provinsi Lampung.

Berdasarkan uraian diatas yang terjadi saat menstruasi pada wanita akan membuat seorang wanita mengalami perubahan stabilitas emosi yang dikaitkan dengan kemampuannya dalam menunjukkan penampilan gerak, sementara di

lain pihak berpendapat bahwa penampilan optimal oleh seorang wanita tidak terpengaruh pada saat fase menstruasi, maka peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana pengaruh menstruasi terhadap performance atlet PPLP Lampung yang dituangkan dalam bentuk Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Pengaruh Menstruasi Terhadap *Performance* Atlet Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (PPLP) Lampung Tahun 2018".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan pada latar belakang, peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Karena kerasnya latihan fisik sehingga menyebabkan siklus menstruasi tidak teratur.
2. Akibat keadaan tersebut akan menyebabkan rasa sakit pada otot sekitar selangkangan
3. Ketika atlet sedang mengalami menstruasi tidak jarang menimbulkan tekanan pada perasaan (emosi) yang tidak terkendali.

C. Fokus Masalah

Penelitian ini difokuskan pada pengaruh yang disebabkan oleh menstruasi pada atlet PPLP saat bertanding khususnya terhadap penampilan atlet pengaruh menstruasi terhadap *performance* atlet pusat pendidikan dan latihan pelajar (PPLP) Lampung tahun 2018, dengan mencari informasi tentang siklus menstruasi, keluhan menstruasi, gangguan menstruasi, dan motivasi atlet dalam perolehan medali pada saat bertanding dalam keadaan menstruasi. Alasan peneliti memilih fokus kajian di atas didasarkan pada pemikiran bahwa keluhan

yang dirasakan pada atletsaat bertanding dalam keadaan menstruasi yang mampu meraih prestasi di tingkat nasional maupun internasional.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis merumuskan masalah yaitu apakah ada pengaruh menstruasi terhadap *performance* atlet PPLP Lampung yang difokuskan pada dua hal, yakni :

1. Apakah ada pengaruh menstruasi terhadap *performance* atlet ditinjau dari segi fisik ?
2. Apakah ada pengaruh menstruasi terhadap *performance* atlet ditinjau dari segi psikologis ?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan lebih luas tentang dampak menstruasi terhadap berbagai aspek yang muncul pada penampilan dankondisi yang disebabkan oleh menstruasi pada atlet PPLP saat bertanding khususnya terhadap penampilan atlet putri yang terbagi menjadi dua hal yaitu :

1. Ingin mengetahui pengaruh menstruasi terhadap *performance* atlet ditinjau dari segi fisik.
2. Ingin mengetahui pengaruh menstruasi terhadap *performance* atlet ditinjau dari segi psikologis.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan :

1) Bagi Pengembangan IPTEK

Dapat dijadikan bahan penelitian lebih lanjut sebagai dasar untuk lebih memantapkan dan memberi informasi adanya Pengaruh Menstruasi Terhadap *Performance* Atlet PPLP Lampung Tahun 2018.

2) Bagi Lembaga (FKIP Universitas Lampung)

Sebagai bahan kajian untuk meningkatkan pelayanan mutu pendidikan.

3) Bagi Pelatih /Pembina Masing-masing Cabang Olahraga

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan pelatih/pembina olahraga di berbagai tempat khususnya tentang pengaruh menstruasi terhadap *performance* atlet, sekaligus sebagai bahan masukan atau sumber data penelitian selanjutnya dan mendorong pihak yang berkepentingan untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Olahraga Prestasi

Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, bahkan Harsono (1988 : 98) mengemukakan bahwa, “prestasi olahraga yang dibayangkan orang sukar atau mustahil akan dapat dicapai, kini menjadi hal yang lumrah, dan jumlah atlet yang mampu untuk mencapai prestasi demikian kini semakin banyak”. Pada prinsipnya pengembangan olahraga berpijak pada tiga orientasi, yaitu olahraga sebagai rekreasi, olahraga sebagai kesehatan, dan olahraga untuk prestasi. Bagi atlet tujuan utama dari berolahraga yaitu ingin mendapatkan prestasi yang tinggi.

Guna mencapai atau mendapatkan prestasi yang tinggi, seorang atlet harus mengandalkan kemampuan fisik dan keterampilannya, baik secara individu maupun tim. Kemampuan fisik yang prima dan keterampilan yang tinggi hanya dapat diperoleh dengan melakukan latihan. Latihan yang rutin, pola makan yang teratur, seimbang dan bergizi dapat memberikan kontribusi yang positif dan menunjang terhadap pencapaian tujuan.

Menurut UU RI No.3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Sedangkan menurut kamus olahraga Jerman (1983:229), olahraga prestasi adalah olahraga yang dilakukan oleh olahragawan untuk tujuan meraih prestasi tertinggi.

Berdasarkan penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik atau tertinggi.

B. *Performance* Atlet dalam Ketercapaian Prestasi

Prestasi yang diperoleh atlet sebagai duta olahraga di sebuah negara merupakan gambaran prestasi dan prestise suatu negara itu sendiri. Sebagai salah satu cara untuk memperoleh prestasi tersebut, perlu adanya sinergi kerja yang ekstra keras serta komitmen para pelatih, atlet, pembina serta kerja sama yang solid dengan instansi lain dan elemen masyarakat yang peduli terhadap kemajuan dan perkembangan olahraga prestasi di sebuah negara. Peran serta instansi pemerintah pusat, pemerintah kabupaten/kota, serta keterlibatan pengcab-pengcab, sangat diharapkan dalam mendukung atlet potensial pada saat ini dan saat yang akan datang. Bentuk sinergisitas dari beberapa komponen pendukung

tersebut adalah bentuk kinerja atau performa dari kelompok yang menginginkan tercapainya sebuah prestasi olahraga.

Menurut Norman Gledhill (1994), kinerja tinggi dari sebuah sistem olahraga terdiri dari program pelatihan dan kompetitif atlet, bersama dengan dukungan personil yang bekerjasama dengan para atlet seperti pelatih, administrator, ilmuwan olahraga, dan profesional medis dan paramedis. Sistem yang mendukung kinerja ini termasuk ahli fisiologi olahraga yang bekerja untuk meningkatkan latihan para atlet dan memantau kebugaran mereka, ahli biomekanik olahraga yang memberikan masukan untuk atlet dan pelatih pada teknik-teknik yang akan dilakukan, seperti sudut tinggal landas ideal untuk memaksimalkan produksi gaya, fisiologi olahraga yang bekerja untuk mengoptimalkan kesiapan mental dan ahli gizi yang memberikan informasi tentang diet yang optimal. Sebuah contoh yang spesifik dari dukungan ilmu olahraga dalam sistem kinerja tinggi cabang olahraga adalah penilaian fisiologis atlet dalam komponen-komponen kebugarannya, karena hal ini penting untuk performa yang ingin dicapai dalam olahraga yang mereka pilih. Informasi ini digunakan sebagai data dasar untuk merancang program pelatihan dan mengevaluasi efektivitas program tersebut. Berdasarkan adanya penilaian fisiologis atlet ini diharapkan baik atlet maupun pelatih memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap olahraga mereka. Kegunaan penilaian ini sangat tergantung pada validitas dan reliabilitas tes yang digunakan. Item tes harus relevan dengan olahraga yang dijalani, pengukuran komponen kebugaran yang dapat membatasi performa atau kinerja atlet sendiri dan tes tersebut harus sesuai dengan proses kerja yang aktual dalam olahraga tersebut. Seperti tes

daya ledak otot untuk atlet angkat berat, tes ketahanan kardiovaskuler untuk atlet lari jarak jauh.

Selain itu penilaian tersebut digunakan untuk mengidentifikasi potensi dan bakat untuk memprediksi performa atau kinerja yang akan dicapainya besok. Agar tidak hanya sebagai program yang insidental, sebaiknya sinergi sistem kinerja ini memiliki program lanjutan yang akan tetap memantau perkembangan kinerja atlet untuk meraih prestasi yang paling tinggi. Hal ini menimbulkan peluang-peluang kepada pihak-pihak terkait untuk mengembangkan bidang keilmuannya dan kinerjanya.

C. Pengertian Menstruasi (*Menarche*)

Menstruasi (*Menarche*) merupakan proses yang alamiah dan wajar dialami pada perempuan. Menstruasi (*Menarche*) adalah suatu tanda dimana seorang anak perempuan sudah mulai beranjak dewasa. Awal dimulainya proses menstruasi berarti dimulainya juga berfungsinya alat-alat reproduksi. Hal ini berkaitan dengan pendapat Wong (2008) pubertas biasanya akan di alami setiap wanita pada usia remaja di tandai dengan menarche yaitu mendapatkan menstruasi (haid) pertama. Menurut Pardede (2009) Menstruasi adalah “suatu proses pelepasan lapisan dalam dinding rahim akibat pengaruh hormon yang terjadi secara berkala pada perempuan usia subur”.

Umumnya, remaja yang mengalami menstruasi (*menarche*) adalah pada usia 12 sampai dengan 16 tahun. Periode ini akan mengubah perilaku dari beberapa aspek, misalnya psikologi dan lainnya. Pada wanita biasanya pertama kali mengalami menstruasi pada umur 12-16 tahun. Siklus menstruasi (*menarche*)

normal terjadi setiap 22-35 hari, dengan lamanya menstruasi (*menarche*) selama 3-7 hari.

Menurut Pusat Pendidikan Tenaga Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia (1993) menstruasi adalah perdarahan yang berasal dari uterus (rahim) sebagai tanda bahwa alat kandungan menunaikan fungsinya, terjadi setiap bulan secara teratur pada seorang wanita dewasa yang sehat dan tidak hamil. Sedangkan menurut Bobak, Lowdermilk, & Jensen (2004); Cunningham, Gant, Leveno, Gilstrap, Hauth, & Wenstrom (2005); Proverawati & Misaroh (2009) Menstruasi adalah pengeluaran darah, mukus, dan debris sel dari mukosa uterus disertai pelepasan (deskuamasi) endometrium secara periodik dan siklik, yang dimulai sekitar 14 hari setelah ovulasi

D. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi

Adapun Faktor-faktor yang mempengaruhi menstruasi yaitu :

a. Faktor Hormon.

Hormon yang mempengaruhi terjadinya menstruasi pada wanita yaitu

1. Hormon Estrogen

Hormon esterogen sangat berpengaruh dalam proses pertumbuhan remaja saat masa pubertas. Hormon ini juga berperan dalam reproduksi wanita dan juga siklus ovulasi.

2. Hormon Progesteron

Hormon ini sangat bermanfaat dalam menjaga kehamilan pada wanita dan juga siklus menstruasi yang mempunyai peran dalam penebalan dinding rahim.

3. Luteinizing Hormone (LH)

LH merupakan hormon yang mempengaruhi proses terjadinya menstruasi ini. Hormon ini disebut sebagai hormon yang bertugas untuk merangsang ovarium untuk menghasilkan sel telur sehingga proses ovulasi berjalan dengan baik.

4. Follicle Stimulating Hormone (FSH)

FSH merupakan hormon dalam mengontrol siklus menstruasi dan sangat berpengaruh dalam kematangan sel telur.

b. Faktor enzim.

Enzim hidrolitik yang terdapat dalam endometrium merusak sel yang berperan dalam sintesis protein, yang mengganggu metabolisme sehingga mengakibatkan regresi endometrium dan pendarahan.

c. Faktor Vaskular.

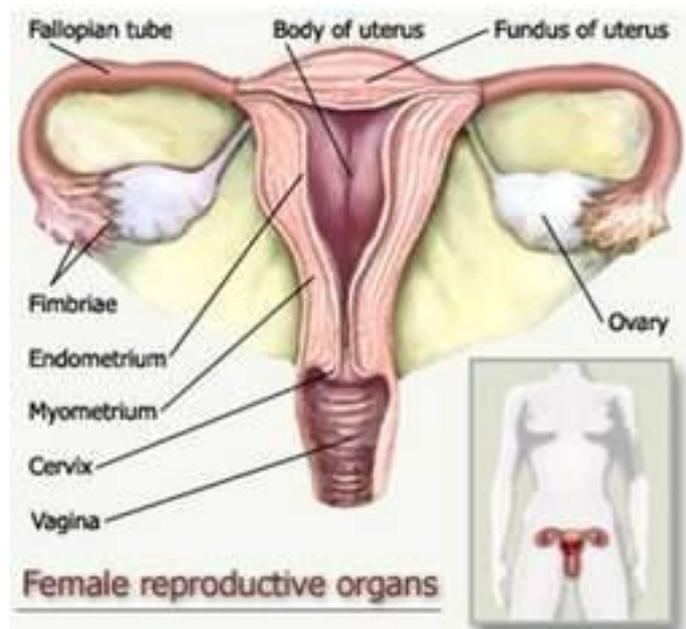
Saat fase proliferasi, terjadi pembentukan vaskularisasi dalam lapisan fungsional endometrium. Pada pertumbuhan endometrium ikut tumbuh pula arteri-arteri, vena-vena, dan hubungan di antara keduanya. Dengan nregresi endometrium, timbul statis dalam vena-vena serta saluran-saluran yang menghubungkannya dengan arteri, dan akhirnya terjadi nekrosis dan perdarahan dengan pembentukan hematoma, baik dari arteri maupun vena.

d. Faktor Prostaglandin.

Endometrium mengandung prostaglandin E2 dan F2. Dengan adanya desintegrasi endometrium, prostaglandin terlepas dan menyebabkan kontraksi miometrium sebagai suatu faktor untuk membatasi perdarahan haid.

E. Proses Terjadinya Menstruasi

Proses terjadinya menstruasi yaitu ketika tubuh mulai menghasilkan hormon-hormon yang merangsang proses terjadinya menstruasi. Hormon reproduksi inilah yang mengirimkan berbagai sinyal ketubuh. Berikut adalah gambar sistem reproduksi wanita serta awal mula menstruasi dimulai.



Gambar 1. Organ Reproduksi Wanita
Dikutip Oleh <https://teemwork212.blogspot.com>

Berdasarkan gambar di atas, dapat dilihat bahwa seorang wanita mempunyai dua ovarium yang terletak di kiri dan juga kanan rahim. Umumnya dua ovarium tersebut terdapat sekitar 200-400 ribu folikel (sel telur) yang belum matang. Pematangan sel telur ini terjadi jika hormon FSH (*follicle stimulating hormon*) yang bertugas untuk menstimulasi ovarium (indung telur) agar menghasilkan sel telur yang sudah matang.

Proses pematangan sel telur ini menghasilkan hormon estrogen. Hormon estrogen ini membuat lapisan dinding rahim menebal. Selama ovulasi, sel telur yang matang akhirnya dilepas oleh indung telur ke saluran tuba falopi, lalu menuju rahim. Setelah sel telur sampai ke rahim, tubuh mulai memproduksi hormon progesteron yang tugasnya memastikan rahim terus membangun lapisan tebalnya. Ketika masa subur berlangsung dan tidak terjadi pembuahan pada ovum, maka hormone estrogen dan progesteron akan mengalami kegagalan dan akan menyebabkan terjadinya menstruasi. Menstruasi ini terjadi dalam jangka 3-8 hari dengan proses yang sama.

F. Gangguan Pada Menstruasi

Usia normal perempuan mendapatkan haid untuk pertama kalinya adalah pada usia 12 atau 13 tahun, tetapi ada juga wanita yang mengalami menstruasi lebih awal yaitu pada usia 8 tahun bahkan ada pula yang mengalami keterlambatan menstruasi hingga mencapai usia 18 tahun. Menstruasi ini sendiri akan berhenti pada usia 40-50 tahun. Menstruasi dianggap normal jika terjadi antara 21 -35 hari dengan lama menstruasi mencapai 3-7 hari. Jumlah darah yang dikeluarkan pun berkisar 30-40 ml.

Sebagian perempuan mengalami haid yang tidak normal. Gangguan menstruasi ini sendiri jika dianggap sepele akan berdampak serius. Misalnya seorang gadis yang mengalami menstruasi tidak teratur, dapat menjadi pertanda bahwa gadis tersebut tidak subur (infertil). Gangguan menstruasi paling umum terjadi pada awal dan akhir masa reproduksi, yaitu di bawah usia 19 tahun dan di atas usia 39 tahun. Gangguan ini mungkin berkaitan dengan lamanya siklus menstruasi,

atau jumlah dan lamanya menstruasi, seseorang wanita dapat mengalami kedua gangguan tersebut.

Pada saat menstruasi perempuan kadang mengalami nyeri. Sifat dan tingkat nyeri bervariasi, tergantung berdasarkan ambang batas sakit masing-masing individu. Rasa nyeri yang berlebihan disebut *Dismenorrhoe*. Berdasarkan macamnya, nyeri haid terbagi atas 2 macam :

1. Primer

Timbul dari haid pertama dan akan hilang sendiri dengan berjalannyawaktu. Hal ini disebabkan oleh kestabilan hormon dalam tubuh atau posisi rahim setelah menikah dan melahirkan. Gejala ini tidak membahayakan, dan hanya timbul karena dipengaruhi psikis dan fisik (ketahanan tubuh).

2. Sekunder

Timbul jika adanya penyakit atau kelainan menetap, seperti infeksi rahim, tumor atau kelainan kedudukan rahim.

G. Gejala Menstruasi

Gejala menstruasi timbul atau dapat dirasakan oleh wanita beberapa hari menjelang menstruasi. Perubahan fisik maupun psikologis sebelum menstruasi disebut *Premenstrual Syndrome (PMS)*.

1. Gejala Psikologis

Pada masa menstruasi ini dapat menyebabkan terganggunya aktivitas-aktivitas seseorang yang mengalami gejala psikis, diantaranya :

- Kecemasan atau ketakutan terhadap menstruasi, sehingga menimbulkan ketidak konsentrasi.

- Malas
- Tegang
- Rendah diri
- Perasaan yang tidak menentu
- Mudah tersinggung atau mudah marah.
- Merasa gelisah dan gangguan tidur.
- Merasa terhalangi atau terbatas kebebasan dirinya oleh datangnya menstruasi. Misalnya, wanita terbatas dalam melakukan ibadah, aktivitas olahraga dan aktivitas lainnya.

2. Gangguan Fisik

Pada umumnya wanita yang mengalami PMS akan merasakan gejala fisik seperti :

- Berat badan bertambah
- Bengkak pada kaki dan pergelangan tangan
- Perubahan / nyeri pada payu dara
- Sakit kepala
- Pusing
- Kram pada bagian rahim (biasanya sebelum dan beberapa hari pertama dari periode menstruasi)
- Keinginan akan makanan yang tertentu
- Timbulnya jerawat
- Lemah
- Sakit perut
- Sakit pada bagian punggung dan otot

H. Hubungan Menstruasi Terhadap Penampilan

Demi menunjang prestasi cabang olahraga yang diikuti wanita berbagai kajian yang terkait sangat diperlukan Pembina, Pelatih maupun Atlet. Wanita dalam gerak olahraga sangat banyak resistan yang memberikan rentang dengan prestasi atlet pria. Problem yang mewarnai gerak olahraga wanita diantaranya timbunan lemak yang lebih banyak pada wanita, hormon, siklus endometrium dan menstruasi yang hanya dimiliki kaum wanita.

Salah satu problem kewanitaan adalah siklus endometrium dan menstruasi yang memberikan berbagai perubahan psikologi maupun fisik bagi wanita yang melaluinya. Menstruasi merupakan pendarahan yang timbul karena peluruhan dinding endometrium. Menstruasi tersebut terjadi secara alamiah dan mengalami perubahan-perubahan hormon seks (estrogen dan progesteron) yang erat hubungannya dengan psikologi yaitu stres dan emosi. Rasa nyaman dan tidak nyaman tersebut akan berkaitan dengan penampilan seseorang dalam melakukan kegiatan fisik / olahraga.

Penampilan seseorang dalam melakukan kegiatan fisik/ olahraga memiliki banyak faktor yang menjadi indikator kebaikan penampilannya. Kondisi emosi akibat menstruasi yang terjadi diperkirakan mempengaruhi penampilan gerak, dalam hal ini penampilan gerak merupakan ketrampilan gerak yang berarti kemampuan yang membawa hasil secara maksimum dengan pasti mengeluarkan energi dan waktu yang minimum.

Memperhatikan konsep diatas, bahwa phase-phase yang terjadi dalam siklus menstruasi pada wanita akan membuat seorang wanita mengalami perubahan stabilitas emosi yang dikaitkan dengan kemampuannya dalam menunjukkan penampilan gerak.

I. Penelitian Yang Relevan

Terdapat beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan atau berhubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian oleh Sartika (2014), dengan hasil karyawati yang mengalami gangguan siklus menstruasi sebanyak 22 responden (57,9%), sedangkan yang tidak mengalami gangguan siklus menstruasi terdapat 16 responden (42,1%). Dari analisa bivariat didapatkan bahwa variabel pengetahuan (P value= 0,032), umur (P value= 0,02), pendidikan (P value= 0,004), ergonomi (P value= 0,027), stress (P value= 0,004), jam kerja (P value= 0,010) memiliki nilai ($P < 0,05$) sehingga semua variabel memiliki hubungan dengan gangguan siklus menstruasi pada karyawati yang bekerja di PD. Tahu Purnama.
2. Penelitian oleh Hadi (2014), dengan hasil penelitian yaitu penampilan gerak berupa lari 200 meter pada keempat kelompok yaitu menstrual phase, proliferative phase, secretory phase, dan ischemic phase tidak memiliki perbedaan yang bermakna ($p > 0,05$).
3. Penelitian oleh Prathita (2017), dengan hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan berarti antara persentase lemak tubuh dan IMT dengan keteraturan siklus menstruasi.

J. Kerangka Berfikir

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, psikologis, emosional, dan sosial Ali & Asrori (2010); Bobak, Lowdermilk, & Jensen (2004); Dhamayanti (2009); Proverawati & Misaroh (2009). Pertumbuhan dan perkembangan manusia menjadi dewasa mengalami suatu tahap yang disebut masa pubertas. Remaja perempuan mengalami masa pubertas lebih cepat dibandingkan laki-laki. Pubertas pada remaja perempuan juga ditandai dengan *Menarche* yaitu mendapatkan menstruasi (haid) pertama, Mikrajuddin (2007).

Kebanyakan remaja yang sudah mengalami menstruasi, mereka pasti memiliki kebiasaan tersendiri ketika menstruasi. Contohnya ada yang mengalami peningkatan emosi yang berkala, ada pula yang tidak. Biasanya anak yang sudah menginjak remaja dan ditandai dengan mulainya menstruasi sudah mengenal malu. Ciri dari anak perempuan yang mengalami masa remaja yaitu pinggul mulai membesar, payudara membesar, timbulnya rambut halus di area tertentu. Hal tersebut biasanya ditandai dengan anak yang cenderung mulai memiliki rasa malu dan kekhawatiran untuk menjaga tubuhnya dari hal-hal yang tidak diinginkan.

PPLP sendiri dapat dijabarkan sebagai Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar. Pelajar tersebut termasuk pada kategori remaja, karena PPLP di Provinsi Lampung untuk Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA). Seperti yang kita ketahui, masa remaja adalah masa dimana anak masih dalam kategori labil dan belum bisa menepatkan diri

serta emosinya. Perasaan yang dirasakan oleh kaum remaja pasti kita semua pernah merasakannya.

Menurut peneliti, fokus merupakan konsentrasi atau aktivitas jiwa seseorang terhadap pengamatan, pengertian ataupun yang lainnya dengan mengesampingkan hal lain dari pada itu. Maksudnya seseorang akan mempunyai perhatian dalam melakukan sesuatu, jika jiwa dan pikirannya terfokus dengan apa yang ia pelajari. Minat adalah kecenderungan hati seseorang yang terarah kepada suatu obyek tertentu yang dinyatakan dalam berbagai tindakan, karena adanya suatu perhatian dan perasaan tertarik pada obyek. Sedangkan motivasi merupakan suatu usaha atau pendorong yang dilakukan secara sadar untuk melakukan suatu tindakan dan mewujudkan perilaku yang terarah demi pencapaian tujuan yang diharapkan dalam situasi apapun.

Performance setiap individu pasti berbeda-beda. Menurut peneliti performance yaitu hasil ketercapaian dari apa yang dikerjakan. Seseorang dapat dikatakan akan mencapai performance ketika bertanding yang baik apabila terdapat minat dan dorongan motivasi yang sangat besar. Hal ini diperkuat oleh pendapat Rue and Byars(1981:375) Performance dapat diartikan sebagai tingkat pencapaian hasil atau "The degree of accomplishment". Penilaian terhadap performance bertanding atau disebut juga kinerja merupakan suatu kegiatan yang sangat penting untuk menunjang rasa percaya diri dan motivasi untuk dapat berbuat lebih dari apa yang pernah didapat.

Berdasarkan penjabaran diatas, peneliti menarik kesimpulan bahwa performance beralaskan minat dari atlet masing-masing cabang olahraga dan motivasi berada ditengah-tengah antara minat dengan *Performance* atlet.

III. METODE PENELITIAN

A. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel adalah pengertian variabel (yang diungkap dalam definisi konsep) tersebut, secara operasional, secara praktik, secara nyata dalam lingkup obyek penelitian/obyek yang diteliti. Berikut definisi operasional mengenai pengaruh menstruasi terhadap performance atlet pusat pembinaan dan latihan pelajar (PPLP) Lampung yang akan diteliti :

1. Menstruasi

Menstruasi adalah suatu proses pelepasan lapisan dalam dinding rahim akibat pengaruh hormon yang terjadi secara berkala pada perempuan usia subur.

2. *Performance*

Performance adalah suatu proses atau bentuk tindakanyang telah dicapai atau dilaksanakan.

Performance yang dimaksud pada penelitian ini yaitu penampilan atlet saat bertanding dalam keadaan menstruasi.

B. Metode Penelitian

Berdasarkan penelitian ini penulis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Dipilihnya pendekatan kualitatif dalam penelitian ini didasarkan

pada alasan bahwa permasalahan yang dikaji dalam penelitian ini yaitu gambaran tentang penampilan (*performance*) atlet PPLP Lampung pada saat bertanding dalam keadaan menstruasi.

Karakteristik utama penelitian kualitatif adalah melakukan penelitian dalam kondisi yang alamiah, langsung ke sumber data, dan peneliti menjadi instrumen kunci; menyajikan data- data dalam bentuk kata-kata atau gambar, dan tidak menekankan pada angka-angka; mengutamakan proses dari pada produk; melakukan analisis data secara induktif; dan lebih menekankan makna di balik data yang diamati (Sugiyono, 2013: 21-22).

Menurut Bogdan dan Taylor (1975:5) mendefinisikan metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati. Sedangkan menurut Denzin dan Lincoln (1987) Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menggunakan fenomena yang terjadi dan dilakukan dengan jalan melibatkan berbagai metode yang ada. Metode yang digunakan untuk penelitian kualitatif biasanya adalah wawancara, pengamatan, dan pemanfaatan dokumen.

Penelitian kualitatif menghasilkan data deskriptif, misalnya ucapan, perilaku, atau tulisan yang berasal dari subjek penelitian yang diamati (Bodgan & Taylor, 1992:21-22). Metode kualitatif deskriptif cenderung menganalisis data mereka dalam bentuk kata-kata atau gambar dari pada angka-angka. Hasil penelitian tertulis berisi kutipan-kutipan dari data untuk mengilustrasikan dan menyediakan bukti persentasi. Data tersebut mencakup transkrip wawancara,

catatan lapangan, fotografi, videotape, dokumen pribadi, memo, dan rekaman-rekaman resmi lainnya.

Penelitian kualitatif tidak mereduksi halaman demi halaman dari narasi dan data lain kedalam simbol-simbol numerik. Mereka mencoba menganalisis data dengan segala kekayaannya sedapat dan sedekat mungkin dengan bentuk rekaman dan transkripnya.

C. Subjek dan Lokasi Penelitian

Berdasarkan penelitian ini yang menjadi subjek penelitian yaitu seluruh atlet PPLP putri Lampung Tahun 2018. Adapun sifat yang sama dalam penelitian adalah usia anak perempuan yang dikelompokkan dalam kategori remaja, dan telah mengalami menstruasi. Lokasi Penelitian yang dilakukan yakni asrama atlet putri PPLP Way Halim Bandar Lampung dan padepokan gajah pringsewu.

D. Bentuk Penelitian

Adapun bentuk penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah penelitian lapangan yaitu penelitian yang menekankan penggunaan data primer yang diperoleh melalui wawancara dengan responden terkait fokus penelitian sehingga dapat menemukan ruang lingkup tertentu. Data tersebut dilakukan secara langsung ke lokasi penelitian. Penelitian ini juga tetap dibantu dengan data sekunder melalui dokumen-dokumen arsip dari berbagai kegiatan yang berlangsung.

E. Responden

Responden yang dilibatkan merupakan orang yang dapat memberikan informasi tentang situasi dan kondisi latar penelitian. Adapun rincian responden yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Atlet PPLP Putri Lampung Tahun 2018 dan sudah mengalami menstruasi
- Peran Pelatih
- Lingkungan asrama dan lingkungan tempat latihan

F. Sumber Data

Berdasarkan penelitian ini data-data yang diperoleh berdasarkan sumbernya dapat digolongkan menjadi dua bagian yaitu data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data yang diperoleh dari responden dengan cara wawancara maupun pengamatan secara langsung, sedangkan data sekunder merupakan data yang bersumber dari dokumen-dokumen arsip tertentu yang berhubungan dengan penelitian.

G. Teknik Pengumpulan Data

Creswell (2002:139) mengatakan Setidaknya prosedur dalam pengumpulan data melibatkan 3 (tiga) aspek penting, yaitu :

Pertama, Menetapkan batasan-batasan penelitian.

Kedua, Mengumpulkan informasi melalui pengamatan, wawancara, dokumen dan bahan-bahan visual.

Ketiga, Menetapkan aturan untuk mencatat informasi.

Adapun prosedur pengumpulan data dalam penelitian kualitatif meliputi :

1. Observasi

Observasi yaitu pengamatan yang meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu objek dengan menggunakan seluruh alat indera. Garayibah, et.al (1981:33) berpendapat bahwa: “Observasi ilmiah adalah perhatian terfokus terhadap gejala, kejadian atau sesuatu dengan maksud menafsirkannya, mengungkapkan faktor-faktor penyebabnya, dan menemukan kaidah-kaidah yang mengaturnya.” Pengamatan memungkinkan pengamat untuk melihat dunia sebagaimana yang dilihat oleh subjek penelitian pada saat itu, menangkap arti fenomena dari segi pengertian subjek, menaangkap kehidupan budaya dari segi pandangan yang dianut oleh para subjek pada keadaan waktu itu. Pengamatan memungkinkan peneliti merasakan apa yang dirasakan dan dihayati oleh subjek sehingga memungkinkan pula peneliti menjadi sumber data.

2. Wawancara

Wawancara menurut Hasan (1993) dalam Garabiyah, (1981:43) adalah: “interaksi bahasa yang berlangsung antara dua orang dalam situasi saling berhadapan salah seorang, yaitu yang melakukan wawancara meminta informasi atau ungkapan kepada orang yang diteliti yang berputar di sekitar pendapat dan keyakinannya.

Dalam kebanyakan studi yang berhubungan dengan ilmu humaniora, peneliti dapat mengemukakan bahwa teknik wawancara pribadi merupakan instrumen yang paling baik untuk memperoleh informasi. Walaupun kita

dapat memperoleh hakikat atau pendekatan tertentu melalui pos atau tekpon, kecuali itu ada sebagian data yang tidak mungkin diperoleh kecuali melalui wawancara tatap muka. Dalam berbagai hal peneliti menyadari pentingnya pendapat dan mendengar suara dan perkataan orang tentang topik penelitian.

3. Studi Dokumentasi

Studi Dokumentasi merupakan pelengkap dari penggunaan metode observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif. Arikunto (2009:236) mengatakan bahwa “metode dokumentasi merupakan salah satu cara mencari data mengenai hal-hal atau variabel berupa catatan transkrip, buku, surat kabar, majalah, prasasti, notulen rapat, legger, agenda dan sebagainya”. Data yang diperoleh dari studi dokumen dapat menjadi narasumber bagi peneliti selain wawancara dan observasi.

Penelitian melakukan pengamatan dapat pula peneliti mengadakan pola sendiri dengan meliputi keseluruhan situasi. Pengamatan dapat dilakukan dengan mempelajari ketiga dimensi utama situasi, yakni lokasi (lingkungan sekolah, rumah), ekonomi, pelaku (lingkungan manusia seperti responden, guru dan orang tua), dan kegiatan (proses belajar-mengajar dan hal-hal yang berkaitan).

H. Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan dan analisis data merupakan suatu langkah penting dalam penelitian, karena dapat memberikan makna terhadap data yang dikumpulkan oleh peneliti. Data yang diperoleh dan dikumpulkan dari responden melalui hasil observasi, wawancara, dan studi dokumentasi untuk selanjutnya dideskripsikan dalam bentuk laporan.

Penelitian kualitatif, dapat dilakukan dengan analisis pada awal proses penelitian serta pada akhir penelitian. Menurut Miles dan Huberman (1984:21-23) ada tiga macam kegiatan dalam analisis data kualitatif, dapat dijelaskan bahwa dalam pengolahan data dan menganalisis data dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut:

1. Reduksi Data

Reduksi data adalah proses analisis data yang dilakukan untuk mereduksi dan merangkum hasil-hasil penelitian dengan menitik beratkan pada hal-hal yang dianggap penting oleh peneliti. Sebagaimana kita ketahui, reduksi data merujuk pada proses pemilihan, pemokusan, penyederhanaan, abstraksi, dan pentrasformasian “data mentah” yang terjadi dalam catatan lapangan tertulis. Reduksi data bertujuan untuk mempermudah pemahaman terhadap data yang telah terkumpul sehingga data yang direduksi memberikan gambaran lebih rinci.

Reduksi data bukanlah sesuatu yang terpisah dari analisis. Ia merupakan bagian dari analisis. Pilihan-pilihan peneliti potongan-potongan data untuk diberi kode, untuk ditarik keluar, dan dirangkum pola-pola sejumlah potongan, apa pengembangan ceritanya, semua merupakan pemilihan analitis. Menurut peneliti, reduksi data adalah suatu bentuk analisis yang mempertajam dan menyusun data dalam suatu cara di mana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverivikasikan.

2. Display Data

Display data adalah data-data hasil penelitian yang sudah tersusun secara terperinci untuk memberikan gambaran penelitian secara utuh. Data yang terkumpul secara terperinci dan menyeluruh selanjutnya dicari pola hubungannya untuk mengambil kesimpulan yang tepat. Penyajian data selanjutnya disusun dalam bentuk uraian atau laporan sesuai dengan hasil penelitian yang diperoleh.

3. Kesimpulan/Verifikasi

Kesimpulan merupakan tahap akhir dalam proses penelitian untuk memberikan makna terhadap data yang telah dianalisis. Peneliti yang kompeten dapat menangani kesimpulan-kesimpulan ini secara jelas, memelihara kejujuran dan kecurigaan (skeptisme), tetapi kesimpulan masih jauh, baru mulai dan pertama masih samar, kemudian meningkat menjadi eksplisit dan mendasar, menggunakan istilah klasik Glasser dan Strauss (1967).

4. Triangulasi

Pengujian validitas dan reliabilitas pada penelitian kualitatif disebut dengan pemeriksaan keabsahan data. Formulasi pemeriksaan keabsahan data menyangkut kriteria derajat kepercayaan (credibility), keteralihan (transferability), kebergantungan (dependability), dan kepastian (confirmability). Dari empat kriteria tersebut, pendekatan kualitatif memiliki delapan teknik pemeriksaan data, yaitu perpanjangan keikutsertaan, ketekunan pengamatan, triangulasi, pengecekan sejawat,

kecukupan referensi, kajian kasus negatif, pengecekan anggota, dan uraian rinci (Moleong, 2001: 175-187). Menurut (Moleong 2001) Triangulasi adalah teknik pemeriksaan keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembandingan terhadap data itu. Teknik triangulasi yang paling banyak digunakan ialah pemeriksaan melalui sumber lainnya.

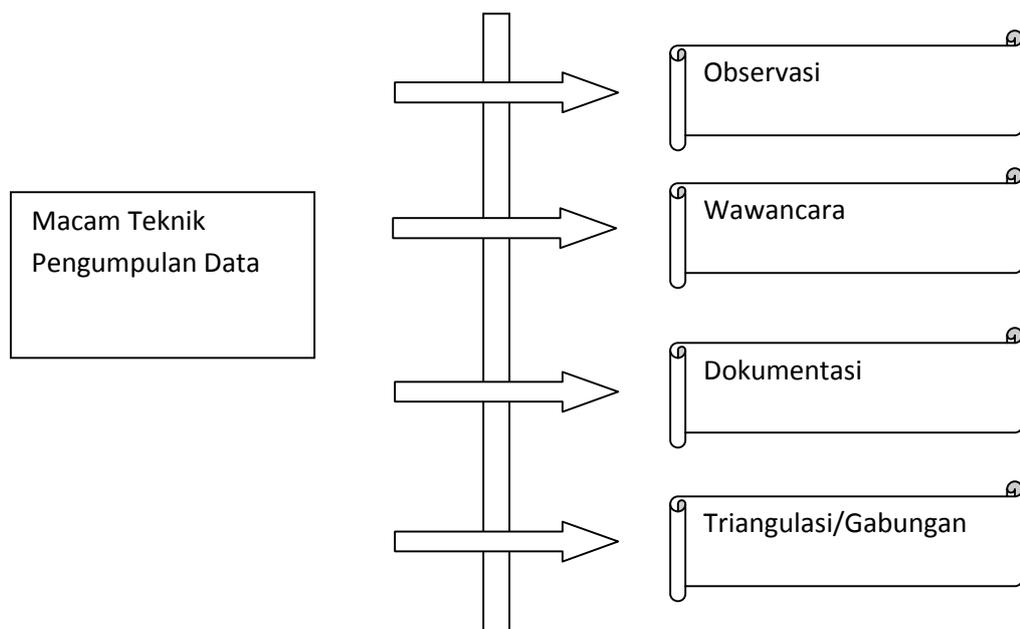
Terkait dengan pemeriksaan data, triangulasi berarti suatu teknik pemeriksaan keabsahan data yang dilakukan dengan cara memanfaatkan hal-hal (data) lain untuk pengecekan atau perbandingan data (Moleong, 2001:178). Hal-hal lain yang dipakai untuk pengecekan dan perbandingan data itu adalah sumber, metode, peneliti, dan teori. Dalam penelitian kualitatif dikenal empat jenis teknik triangulasi yaitu triangulasi sumber (*data triangulation*), triangulasi peneliti (*investigator triangulation*), triangulasi metodologis (*methodological triangulation*), dan triangulasi teoretis (*theoretical triangulation*). Menurut Denzim (1978) dalam Moleong (2001) membedakan empat macam triangulasi sebagai teknik pemeriksaan yang memanfaatkan penggunaan sumber, metode, penyidik, dan teori.

Triangulasi dengan sumber berarti membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu dan alat yang berbeda dalam metode kualitatif, Patton 2002 (Moleong 2001). Hal itu dapat dicapai dengan jalan:

1. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara;

2. Membandingkan apa yang dikatakan orang di depan umum dengan apa yang dikatakannya secara pribadi;
3. Membandingkan apa yang dikatakan orang-orang tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakannya sepanjang waktu;
4. Membandingkan keadaan dan perspektif seseorang dengan berbagai pendapat dan pandangan orang seperti rakyat biasa, orang yang berpendidikan menengah atau tinggi, orang berada, orang pemerintahan;
5. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.

Demikian prosedur pengolahan data dan analisis yang dilakukan penulis dalam melakukan penelitian ini. Dengan tahap-tahap ini diharapkan penelitian yang dilakukan oleh penulis dapat memperoleh data yang memenuhi kriteria keabsahan suatu penelitian.



Gambar 2. Macam-macam Teknik Pengumpulan Data Sugiyono (2007:309)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada bab IV mengenai pengaruh menstruasi terhadap *performance*, pada umumnya, responden merasakan ada dua hal yaitu:

1. Keluhan yang dirasakan bagi atlet PPLP ditinjau dari segi fisik dibagi menjadi dua kategori yaitu:
 - a. Kategori junior yaitu: nyeri perut, nyeri pada payu dara, nyeri pada selangkangan dan kaki, nyeri sendi dan terasa pegal-pegal.
 - b. Kategori senior yaitu: tidak dirasakannya keluhan.
2. Keluhan yang dirasakan bagi atlet PPLP ditinjau dari segi psikologis dibagi menjadi dua kategori yaitu:
 - a. Kategori junior yaitu: mudah tersinggung, mudah marah, mood tidak stabil, cemas, merasa tertekan, sensitif dan muncul perasaan berlebihan atau lepas kendali.
 - b. Kategori senior yaitu: tidak terdapat perbedaan perasaan ketika menstruasi atau tidak.

A. Saran

1. Untuk memperoleh informasi yang lebih luas dan menyeluruh tentang pengaruh menstruasi terhadap performance atlet dilapangan maka perlu penelitian yang melibatkan jumlah sampel yang cukup besar serta variabel yang diteliti perlu ditambah.
2. Perlu menjadi bahan rujukan dari hasil penelitian ini untuk menyusun program latihan, sehingga hal yang menyangkut kesehatan atlet dapat diantisipasi sebelum latihan.

Daftar Pustaka

- Ali, M., & Asrori, M. 2010. *Psikologi remaja*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi dan Cepi Safrudin Abdul Jabar. 2009. *Evaluasi Program Pendidikan*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Bobak, I. M., Jensen, M. D., & Lowdermilk, D. L. 2004. *Buku ajar keperawatan maternitas (Alih bahasa: Maria A. Wijayarini & Peter I. Anugerah)* (Edisi 4). Jakarta: EGC.
- Bodgan & Taylor. 1992. *Pengantar Metode Kualitatif*. Surabaya: Usaha Nasional.
- . 1975. *Introduction to Qualitative Research Methode*. New York : John Willey and Sons.
- Creswell. 1994 *Research Design*. Yogyakarta : Pustaka Belajar. Kamus Bebsar Baha Indonesia (KBBI Edisi kedua, 1995)
- Denzin dan Lincoln 1987. *Dalam Buku Lexy Moleong Penelitian Kualitatif*. Jakarta.
- Dhamayanti, M. 2009. *Overview adolescent health problems and services*. www.idai.or.id/remaja/artikel.asp?q=200994155149. (Diakses tanggal 6 Februari 2018).
- Dharmawan, Aditya Agung. 2013. *Pengaruh Performance, Umur, dan Cost Of Inputs Terhadap Market Value Pemain Sepak Bola Profesional*. <http://eprints.undip.ac.id/40278/1/DHARMAWAN.pdf>. (Diakses tanggal 6 Februari 2018).
- Faturochman, Miftah. 2016. *Pengaruh Kecemasan Bertanding Terhadap PeaPerformance Atlet Softball Universitas Negri Yogyakarta*. journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/fipbk/article/download/6462/6247. (Diakses tanggal 13 Februari 2018).
- Hadi, Santika Rentika. 2014. *Penampilan Gerak Pada Wanita Dalam Siklus Endometrium Dan Menstruasi*. Jurnal “Ilmiah Kedokteran” Volume Nomer 2 Edisi Oktober 2014, hal.85-94. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=490140&val=1>

[0001&title=MOTION%20APPEARANCE%20OF%20WOMEN%20IN%20THE%20MENSTRUAL%20AND%20ENDOMETRIAL%20CYCLE](#).(Diakses tanggal 6 Februari 2018).

- Harlock. 1997. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima, Erlangga.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*, Jakarta, CV.Kesuma.
- Ichael, M. 1994. *Metoda Ekologi Untuk Penelitian Ladang Laboratorium*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Knight. 2004. *Jadi Kamu Sudah Remaja*. Bandung: Indonesia.
- Moleong, J. Lexy. 2000. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung. PT Remaja Rosda Karya.
- Manuba. 1998. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan Edisi 1*. Jakarta : EGC.
- . 2009. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : Arcan.
- Mikrajuddin. 2007. *Fisika Dasar I Edisi Revisi*. Bandung ITB.
- Norman Gledhill. 1994. *Physical Activity Sciences: Physical Activity and High Performance*.New York.
- Pardede. 2009. Masa Remaja. Dalam Moersintowati BN, Titi SS, Soetjningsih, Hariyono S, IG. N dan Gde G, Sambas W. Editors. *Tumbuh Kembang Anak dan Remaja*. Jakarta : Sagung Seto ; 2002. 138-170.
- Prathita, Yana Aurora. 2017. *Hubungan Status Gizi dengan Siklus Menstruasi pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*.jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/view/653.(Diakses tanggal 6 Februari 2018).
- Proverawati, A., & Misaroh, S. 2009. “*Menarche: Menstruasi pertama penuh makna*.” Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmania . 2010. *Hubungan Antara Tipe Kepribadian Dengan Emosi Negatif Pada Mahasantri PPP Al-Hikmah Al-Fahimiyyah yang Mengalami PMS*. Tidak diterbitkan.
- Sarwono. 2007. *Konsep Perilaku dan Perilaku Kesehatan. Dalam: Promosi Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Sastrawinarata Sulaiman. 1983. *Obstetri Fisiologi, FK.Unpad,Bandung*.

- Sartika, Apriliana. 2014. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Karyawan Di PD. Tahu Purnama Desa Suka Danau Cikarang Barat Tahun 2014*. <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=496078&val=10153&title=Faktor-Faktor%20Yang%20Berhubungan%20Dengan%20Gangguan%20Siklus%20Menstruasi%20Pada%20Wanita%20Usia%20Subur%20Di%20Wilayah%20Kerja%20Puskesmas%20Mandiingin%20Bukittinggi%20Tahun%202014>. (Diakses tanggal 6 Februari 2018).
- Sugiyono. 2007. *Metode Penelitian Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung:Alfabeta.
- Wiknjosastro. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. Jakarta.
- Wong D.L., Whaly. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Pediatrik*, Alih bahasa Sunarno, Agus dkk. Edisi 6 Volume I. Jakarta:EGC.