



Hubungan Siklus Menstruasi Terhadap *Performance* Atlet Atletik Lompat Jauh Putri PPLP Provinsi Bengkulu

The Relationship of Menstrual Cycle to Performance of Female Long Jump Athletic Athletes PPLP Bengkulu Province

Rio Eben Ezer Pasaribu¹, Yarmani², Septian Raibowo³

^{1,2,3}*Pendidikan Jasmani/Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Bengkulu, Jl. WR. Supratman, Kandang Limun, Kec. Muara Bangka Hulu, Sumatera, Bengkulu 38371, Indonesia*

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah atlet lompat jauh putri sering merasakan penurunan performa pada saat mengalami menstruasi, penelitian ini meneliti tentang hubungan siklus menstruasi terhadap *performance* atlet atletik lompat jauh putri. Sedangkan tujuan penelitian adalah untuk mengetahui terdapat atau tidak hubungan siklus menstruasi terhadap *performance* atlet atletik lompat jauh putri. Metode penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah 20 atlet atletik lompat jauh putri PPLP Provinsi Bengkulu. Data yang diperoleh hasil penelitian dengan uji korelasi didapatkan hasil $r_{xy} = 0.912 > r_{tabel} = 0.444$. Dapat disimpulkan bahwa terhadap hubungan siklus menstruasi terhadap *performance* atlet atletik lompat jauh putri PPLP Provinsi Bengkulu.

Kata Kunci: Siklus Menstruasi, Atletik, *Performance*, Lompat Jauh

Abstract

The problem in this study is that female long jump athletes often feel a decrease in performance during menstruation, this study examines the relationship between the menstrual cycle and the performance of female long jump athletes. While the purpose of the study was to determine whether or not there was a relationship between the menstrual cycle and the performance of female long jump athletes. This research method is quantitative. The population of this study were 20 female long jump athletes from PPLP Bengkulu Province. The data obtained by the results of the study with the correlation test obtained the $r_{xy} = 0.912 > r_{tabel} = 0.444$. It can be concluded that there is a relationship between the menstrual cycle and the performance of female long jump athletes in PPLP Bengkulu Province.

Keywords: Athletics, Long Jump, Menstrual Cycle, Performance

PENDAHULUAN

Olahraga pendidikan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilaksanakan di club yang membina atlet melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang. Seiring berkembangnya zaman, olahraga menjadi aktivitas fisik yang paling digemari diseluruh dunia, salah satunya cabang olahraga atletik. Atletik berasal dari bahasa Yunani *Athlon* atau *Athlu* yang berarti perlombaan atau *Athlu* yang berarti perlombaan atau pertandingan orang yang melakukan kegiatan tersebut disebut *Athleta* (Nopiyanto & Raibowo, 2020). Cabang olahraga atletik adalah salah satu cabang olahraga yang sangat bergengsi.

Demi pembangunan nasional di bidang keolahragaan haruslah mengacu pada UU Sistem Keolahragaan Nasional No. 3 tahun 2005 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 putri juga dapat mengangkat namanya dengan hasil prestasi dari berbagai cabang olahraga walaupun memiliki keterbatasan seperti halnya menstruasi yang mempengaruhi kondisi fisik maupun psikis. Terdapat anggapan terhadap putri yang menjadi lemah selama periode menstruasi. Penelitian lain menyatakan bahwa respon-respon fisiologis terhadap olahraga sebelum siklus haid sangat berbeda pada putri yang berlainan. Bukti lain menunjukkan bahwa kebanyakan putri dapat berlatih dan bertanding dengan normal selama menstruasi, namun beberapa putri mengalami kram perut sebelum menstruasi dan pada masa berlangsungnya menstruasi. Olahraga dengan intensitas tinggi dapat menyebabkan perubahan hormonal, yang pada akhirnya dapat menyebabkan gangguan siklus menstruasi. Pada kasus Putri muda yang melakukan olahraga profesional sering melakukan aktivitas fisik yang melebihi kebutuhan tubuh mereka, yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan (Kishali, 2006).

Setiap bulan secara periodik, seorang perempuan normal akan mengalami siklus reproduksi, yaitu mengalami menstruasi dengan merasakan nyeri pada pinggang, panggul, otot paha keatas hingga betis. Rasa tidak nyaman ini

disebabkan karena kontraksi otot perut yang sangat intens saat mengeluarkan darah haid. Kontraksi yang sangat intens ini menyebabkan otot menegang (Oktaviani, 2018:121). Itulah sebabnya pada saat putri menstruasi berbeda dengan putri yang tidak menstruasi karena pada saat menstruasi, putri melepas beberapa hormon dan zat kimiawi yang melekat pada tubuhnya, sehingga menyebabkan perubahan emosional dan merasa sakit pada bagian tertentu.

Memperhatikan konsep di atas, yang terjadi pada saat putri menstruasi yaitu mengalami perubahan stabilitas emosi yang dikaitkan dengan kemampuannya dalam menunjukkan penampilan gerak, sementara di lain pihak berpendapat bahwa penampilan optimal oleh seorang putri tidak terpengaruh pada saat fase menstruasi, bahkan dapat mengurangi keluhan menstruasi. Seperti yang diketahui bahwa perubahan psikologis yang terjadi pada atlet putri dapat mempengaruhi penampilan atlet (Sutisyana et al., 2021). Peneliti belum menemukan penelitian yang mengungkap sampai pada menstruasi mempengaruhi penampilan atlet, menjadi sangat menarik untuk dikaji lebih mendalam menjadi sebuah penelitian.

Atlet putri atletik harus bisa memperkirakan tanggal menstruasi dan disesuaikan dengan waktu dan porsi latihan. Atlet harus memahami keadaan fisiknya dan keadaan mentalnya sebelum melakukan latihan dalam keadaan menstruasi, agar atlet dapat menampilkan performa dan kemampuan yang optimal pada saat latihan maupun pada saat bertanding.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan pada Atlet PPLP Provinsi Bengkulu terdapat banyak atlet yang mengalami perbedaan siklus menstruasi maka dari itu penulis tertarik mengambil judul penelitian “ Hubungan Siklus Menstruasi Terhadap *Performance* Atlet Atletik Putri PPLP Provinsi Bengkulu”

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Maksun (2012: 65), penelitian dilakukan untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variabel dengan membuat perlakuan sebagai langkah pengumpulan data dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes dan pengukuran. Menurut (Nopiyanto & Pujiyanto, 2021) tes adalah serangkaian pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan dalam mengukur keterampilan, baik kognitif, afektif, psikomotor. Tes yang dimaksud adalah data tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*) tes yang akan dilakukan adalah tes lompat jauh. Pelaksanaan tes adalah sebagai berikut :

1. Setiap sampel diberi kesempatan untuk melakukan gerakan lompatan sebanyak 3 kali
2. Testi melakukan awalan dengan lari menuju bak lompat dan melakukan lompatan
3. Jauhnya lompatan akan diukur dari tolakan kaki sampai jatuhnya anggota badan yang paling dekat dengan tempat tolakan
4. Lompatan yang diukur adalah lompatan yang dinyatakan sah atau tidak didiskualifikasi
5. Lompatan yang diambil adalah lompatan paling jauh

Testi yang didiskualifikasi memperoleh giliran terakhir setelah semua testi melakukan lompatan

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati Sugiyono (2010: 148). Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur atau mengetahui gejala-gejala dan sifat-sifat variabel yang diteliti. Yang penting bahwa instrumen yang digunakan harus memenuhi kriteria sebagai instrumen yang baik. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat-alat serta sarana dan prasarana. Tes ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh lompatan lompat jauh gaya jongkok

HASIL

Data yang diperoleh merupakan hasil tes kemampuan lompat jauh pada saat menstruasi dan pada saat tidak menstruasi, kemudian data yang telah diperoleh dianalisis untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan siklus menstruasi terhadap *performance* atlet atletik lompat jauh putri PPLP Provinsi Bengkulu. Tes kemampuan lompat jauh pada saat menstruasi dan pada saat tidak menstruasi.

Diketahui bahwa pada saat tidak menstruasi didapat nilai minimum 321, nilai maksimum 356, mean (rata-rata) 338,85, dan simpangan baku 10,18.

Sedangkan pada saat menstruasi didapat nilai minimum 309, nilai maksimum 342, mean (rata-rata) 328,7 dan simpangan baku 9,03.

Pada saat tidak menstruasi nilai maksimum adalah 356, nilai minimum adalah 321, rata-rata lompatan adalah 338,85. Kemudian pada saat menstruasi nilai maksimum adalah 342, nilai minimum 309, rata-rata lompatan adalah 328,7.

2. Analisis data

a. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan *liliefors* dapat diketahui bahwa hasilnya berdistribusi normal. Hal ini dapat diketahui pada tabel, hasil dari pengujian normalitas pada data tes awal atau pada saat tidak menstruasi dengan $n = 20$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{hitung} = 0,072 < L_{tabel} = 0,190$ sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data tes awal kemampuan lompat jauh gaya jongkok berdistribusi normal. hasil dari pengujian normalitas pada data tes akhir atau pada saat menstruasi dengan $n = 20$ pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{hitung} = 0,109 < L_{tabel} = 0,190$ sehingga dapat disimpulkan skor yang diperoleh dari data tes akhir kemampuan lompat jauh gaya jongkok berdistribusi normal.

b. Uji homogenitas varian

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji F dapat diketahui bahwa hasil tes awal dan tes akhir kemampuan lompat jauh adalah homogen. Hal ini dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 2 Hasil uji homogenitas

No	Kelompok	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
1	Tes pada saat M dan pada saat tidak M	1,27	2,17	Homogen

Dari perhitungan di atas, hasil F_{hitung} tes awal dan tes akhir adalah 1,27, sedangkan F_{tabel} dengan $dk = (n_1-1, n_2-1) = (20-1, 20-1) = (19, 19)$ didapat F_{tabel} adalah 2,17. $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa varianvarian homogen.

c. Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan uji korelasi dapat diketahui bahwa terdapat hubungan antara siklus menstruasi terhadap *performance* atlet

Rio Eben Ezer Pasaribu, Yarmani , Septian Raibowo
Hubungan Siklus Menstruasi Terhadap *Performance* Atlet Atletik Putri PPLP
Provinsi Bengkulu

atletik wanita PPLP Provinsi Bengkulu, dengan diperoleh $r_{xy} = 0,912 > r_{tabel} = 0,444$. Jika disajikan dalam tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4 Uji Korelasi

Kelompok	r_{xy}	r_{tabel}	Keterangan
Tes pada saat M dan pada saat tidak M	0,912	0,444	Terdapat hubungan

Setelah nilai r diketahui $r_{xy} = 0,912 > r_{tabel} = 0,444$, yang menyatakan adanya hubungan antara siklus menstruasi terhadap *performance* atlet atletik wanita PPLP Provinsi Bengkulu. Tingkat korelasi yang diperoleh adalah sebesar 83,17%.

Data diambil dari hasil lompat jauh atlet. Hasil uji pada saat tidak menstruasi di dapat nilai minimum 321, nilai maksimum 356, mean (rata-rata) 338,85, dan simpangan baku 10,18. Sedangkan pada saat menstruasi didapat nilai minimum 309, nilai maksimum 342, mean (rata-rata) 328,7 dan simpangan baku 9,04, ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang nyata antara pada saat menstruasi dan pada saat tidak menstruasi.

PEMBAHASAN

Pada saat menstruasi putri mengeluarkan darah, sehingga ikut mempengaruhi kadar zat besi dalam darah yang seperti diketahui zat besi merupakan salah satu bahan untuk memproduksi *hemoglobin*. *Hemoglobin* dibutuhkan sebagai transportasi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke sel (Prabowo et al., 2022). Kadar *hemoglobin* pada saat menstruasi mengalami penurunan sehingga oksigen yang diangkut ke paru-paru berkurang pula (Gustiyan, 2016).

Perbedaan ini dipengaruhi kondisi fisik dan psikis atlet. Penelitian Isherwood K (2001) terhadap 20 orang atlet putri olimpiade Australia dari berbagai cabang olahraga (renang, lari, dayung, atletik dan lain-lain) bertujuan untuk mengukur perbedaan kondisi fisik dan kebugaran saat menstruasi dan saat tidak menstruasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna pada kondisifisik dan kebugaran atlet, akan tetapi pada saat menstruasi

terjadi penurunan performa yang dipengaruhi kecemasan, kelelahan, emosi dan depresi.

Penelitian ini menggunakan tes lompat jauh atlet atletik lompat jauh putri PPLP Provinsi Bengkulu. Tes dilakukan pada saat atlet menstruasi dan pada saat atlet tidak menstruasi. Hal ini dilakukan untuk mengetahui, apakah menstruasi memiliki hubungan terhadap hasil lompat jauh atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu. Dalam tes lompat jauh ini meliputi gerakan seperti berlari, melompat, mendarat dan menjaga keseimbangan tubuh yang baik pada saat pendaratan.

Pada saat menstruasi jarak terjauh adalah 342 cm sedang kan jarak terpendek adalah 309 cm. Pada saat tidak menstruasi jarak terjauh adalah 356 cm sedangkan jarak terpendek adalah 321 cm. Kondisi kebugaran seseorang merupakan salah satu faktor yang menentukan tingkat kesehatannya. Seseorang yang memiliki kemampuan lompatan yang baik berbagai sistem dalam tubuh ya sudah memperkirakan cara awalan yang baik sebelum melompat agar mendapatkan hasil lompatan yang maksimal.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan peneliti mendapatkan hasil yaitu terdapat hubungan antara siklus menstruasi terhadap *performance* atlet atletik lompat jauh putri. Menurut (Purnomo, 2011) menyatakan “lompat jauh adalah nomor yang sederhana dan paling sederhana dibandingkan nomor-nomor lapangan lainnya”. Hal ini dibuktikan dengan adanya perubahan pada hasil lompatan yang dilakukan oleh atlet dimana pada saat tidak menstruasi hasil lompatan cenderung lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa siklus menstruasi memiliki hubungan yang signifikan terhadap *performance* atlet atletik lompat jauh putri, dilihat dari hasil lompatan ketika saat menstruasi dan saat tidak menstruasi memiliki hasil yang berbeda dan setelah melewati uji korela simaka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara siklus menstruasi terhadap *performance* atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa Menstruasi memiliki hubungan terhadap *performance* lompat jauh karena telah terbukti dari hasil tes dan pengukuran yang telah dilakukan peneliti terhadap atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu. Efek menstruasi terhadap *performance*

lompat jauh atlet atletik putri PPLP Provinsi Bengkulu bersifat individual terhadap hasil lompatan yang telah dilakukan.

REFERENSI

- Gustiyan, N. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Siklus Menstruasi Pada Atlet Kontingen PON XIX Jawa Barat di Koni Sulawesi Selatan*. Universitas Hasanudin.
- Kishali, N. (2006). Effects of Menstrual Cycle on Sports Performance. *International Journal of Neuroscience*, 116.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Nopiyanto, Y. E., & Pujiyanto, D. (2021). *Buku Ajar Penelitian Penjas dan Olahraga*. UNIB Press.
- Nopiyanto, Y. E., & Raibowo, S. (2020). *Dasar-Dasar Atletik*. El Markazi.
- Prabowo, A., Raibowo, S., Nopiyanto, Y. E., & Ilahi, B. R. (2022). Pengaruh Hemoglobin dan Motivasi terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMK 5 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 212-222.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Alfabeta, cv.
- Sutisyana, A., Nopiyanto, Y. E., Sugihartono, T., Yarmani, Y., Syafrial, S., & Novianti, P. E. (2021). Personality of Female Athletes in Sports Talent Senior High School (SMANKO) Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 545-554.
- Oktaviani, F. (2018). *Pengaruh Menstruasi Terhadap Performance Atlet Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar*. Universitas Lampung.
- Purnomo, E. (2011). *Dasar-Dasar Atletik*. Rineka Cipta.