

**PENGARUH MENSTRUASI SAAT LATIHAN PANAHAN
TERHADAP DENYUT NADI LATIHAN ATLET CLUB
PANAHAN DI DKI JAKARTA**



**THARIQ AL AULIA ULHAQ
6815164167**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Peryaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JANUARI, 2021**

PENGARUH MENSTRUASI SAAT LATIHAN PANAHAN TERHADAP DENYUT NADI LATIHAN ATLET CLUB PANAHAN DI DKI JAKARTA

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh menstruasi saat latihan panahan terhadap denyut nadi latihan atlet klub panahan di DKI Jakarta. Penelitian merupakan penelitian eksperimen. Metode yang digunakan adalah one-group pretest-posttest design. Populasi penelitian ini adalah atlet panahan perempuan yang bergabung dalam klub di daerah DKI Jakarta yang berjumlah 50 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu quota sampling. Instrument yang digunakan adalah tes penembakan selama satu sesi atau kurang lebih satu jam, teknik analisis yang digunakan adalah analisis uji-t. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan menstruasi saat latihan panahan terhadap peningkatan denyut nadi latihan atlet klub panahan di DKI Jakarta. Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 9,5 dan rerata pretest sebesar 115, hal ini menunjukkan bahwa menstruasi saat latihan panahan mampu memberikan peningkatan sebesar 8,3% terhadap denyut nadi latihan dibandingkan saat sebelum menstruasi.

Kata Kunci : Menstruasi, panahan, denyut nadi



***THE EFFECT OF MENSTRUATION DURING ARCHERY
TRAINING ON THE PULSE OF ARCHERY CLUB ATHLETES
TRAINING IN DKI JAKARTA***

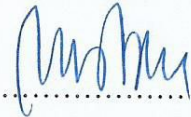

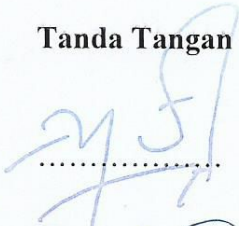



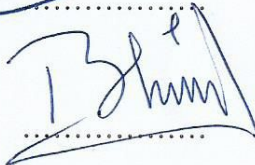
ABSTRACT

This study aims to determine the influence of menstruation at practice archery against pulse rate exercise athletes archery club in DKI Jakarta. The research is experimental research. The method used was one-group pretest-posttest design. The population of this study is archery athlete women who joined the club in the area of DKI Jakarta which amounted to 50 people. the technique of sampling is quota sampling. The Instrument used was a test shooting for one session or less over one hour, the technique of analysis used is the analysis of t-test. the results of this study show that there is a significant influence of the menstrual time of exercise of archery against the increase of the pulse rate exercise athletes archery club in DKI Jakarta. If seen from the figure the Mean Difference amounted to 9,5 and the mean of the pretest of 115, this indicates that menstruation is the time of the exercise of archery is able to provide an increase of 8,3% of the pulse rate exercise than when not menstruating.

Keywords : Menstruation, archery, pulse



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Pembimbing I, <u>Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM</u> NIP. 19680628 200112 1002			10 / 2 / 2021
Pembimbing II, <u>Kuswahyudi S.Or. M.Pd</u> NIP. 19850925 201504 1 003			16 / 2 / 2021
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Yasep Setiakarmawijaya, M.Kes</u> NIP. 19740906 200112 1 002	Ketua		18 / 2 / 2021
<u>Muhamad Ilham, M.Pd</u> NIP. 19860807 201803 1 001	Sekretaris		16 / 2 / 2021
<u>Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM</u> NIP. 19680628 200112 1002	Anggota I		10 / 2 / 2021
<u>Kuswahyudi S.Or. M.Pd</u> NIP. 19850925 201504 1 003	Anggota II		16 / 2 / 2021
<u>dr. Bazzar Ari Mighra, Sp.N</u> NIP. 19850419 201504 1 002	Anggota III		16 / 2 / 2021

Tanggal Lulus : 29 Januari 2021

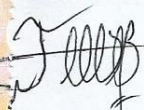
PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.



Jakarta, 17 Januari 2021
Yang membuat pernyataan,


Thariq Al Aulia Ulhaq
No. Reg. 6815164167



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Thang Al Aulia Uhaq
NIM : 6015164167
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Olahraga / Program Studi Ilmu Keolahragaan
Alamat email : thang26al@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Menstruasi saat Latihan Panahan Terhadap Denyut Jantung Latihan
Atlet Klub Panahan di DKI Jakarta.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 10 Maret 2021

Penulis

(Thang Al Aulia Uhaq)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nyalah sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi yang berjudul “Pengaruh Menstruasi Saat Latihan Panahan Terhadap Denyut Nadi Latihan Atlet Klub Panahan Di DKI Jakarta” Skripsi ini dapat selesai berkat bantuan, bimbingan, dorongan dari berbagai pihak. Oleh karena itulah pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Johansyah Lubis, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian.
2. Bapak Dr. Yasep Setiakarnawijaya, M.Kes. Selaku Kaprodi Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak kelancaran dalam penelitian ini.
3. Bapak Dr. Ir. Fatah Nurdin, MM. Selaku Pembimbing 1 Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Kuswahyudi, S.Or., M.Pd. Selaku Pembimbing 2 Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Bapak dr. Bazzar Ari Mighra Selaku Pembimbing Akademik yang sudah membimbing dan mengarahkan selama proses perkuliahan.

6. Bapak saya Al Badri, S.Pd. dan ibu saya Erni Yusnita, S.Pd yang telah memberikan dukungan material maupun moral.
7. Head Coach dan Atlet klub panahan di DKI Jakarta yang telah banyak membantu dalam proses penelitian dan pengambilan data

Dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu. Semoga amal baik dari pihak – pihak tersebut mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Penulis berharap semoga hasil Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya dari semua pihak pada umumnya. Serta penulis berharap karya tulis ini dapat menjadi bahan bacaan untuk acuan penulis Tugas Akhir Skripsi selanjutnya agar menjadi lebih baik.

Jakarta, Januari 2021

Penulis

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR TABEL	v
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	6
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK	8
A. Pengertian Menstruasi	8
B. Faktor–faktor Yang Mempengaruhi Menstruasi	10
C. Siklus Menstruasi	11
D. Gangguan Pada Menstruasi	13
E. Gejala Pada Menstruasi	17
F. Pengertian Denyut Nadi	18
G. Jenis–jenis Denyut Nadi	19
H. Denyut Nadi Latihan	20
I. Faktor–faktor Yang Mempengaruhi Denyut Nadi	20
J. Olahraga Panahan	22
K. Aspek Fisik Dan Psikologi Olahraga Panahan	24
L. Hubungan Menstruasi Dengan Denyut Nadi Istirahat	25
M. Kerangkat Berpikir	26
N. Hipotesis Penelitian	30

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	31
A. Tujuan Penelitian	31
B. Tempat dan Waktu Penelitian	31
C. Metode Penelitian	31
D. Populasi dan Sampel	33
E. Teknik Pengumpulan Data	33
1. Test	33
2. Dokumentasi	34
F. Teknik Analisis Data	34
G. Hipotesis Statistika	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Deskripsi Data	38
B. Pengujian Hipotesis	41
C. Pembahasan	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	53
RIWAYAT HIDUP	65

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Deskripsi statistic jumlah denyut nadi latihan sebelum menstruasi	38
Tabel 4.2. Kelas interval jumlah denyut nadi latihan sebelum menstruasi	39
Tabel 4.3. Deskripsi statistic jumlah denyut nadi latihan sedang menstruasi	40
Tabel 4.4. Kelas interval jumlah denyut nadi latihan sedang menstruasi	40
Tabel 4.5. Hasil Perhitungan Uji Normalitas	42
Tabel 4.6. Hasil Perhitungan Uji Homogenitas	42
Tabel 4.7. Hasil Uji t	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rahim	9
Gambar 2.2 <i>Phases of menstrual Cycle</i>	12
Gambar 2.3. A. menghitung detak jantung dengan leher B. Menghitung detak jantung dengan pergelangan tangan	19
Gambar 2.4. Olahraga Panahan	23
Gambar 2.5. Target Face Ukuran 122 cm	23
Gambar 4.1. Grafik hasil jumlah denyut nadi latihan sebelum menstruasi	39
Gambar 4.2. Grafik hasil jumlah denyut nadi latihan sedang mensruasi	41
Gambar 4.3. Grafik Perbandingan sebelum menstruasi dan sedang menstruasi	45
Gambar 1. Stopwatch	55
Gambar 2. Dokumentasi Pengarahan Cara Menghitung Denyut Nadi	56
Gambar 3. Dokumentasi Pengarahan Proses Penelitian	56
Gambar 4. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sebelum Menstruasi	57
Gambar 5. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sebelum Menstruasi	57
Gambar 6. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sebelum Menstruasi	58
Gambar 7. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	59
Gambar 8. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	59
Gambar 9. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	59
Gambar 10. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sedang Menstruasi	60
Gambar 11. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sedang Menstruasi	61
Gambar 12. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sedang Menstruasi	62
Gambar 13. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	62
Gambar 14. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	63
Gambar 15. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	64

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Perhitungan Deskripsi Data	54
Lampiran 2. Perhitungan Hipotesis Penelitian	55
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	56
Lampiran 4. Dokumentasi Pengarahan Cara Menghitung Denyut Nadi	57
Lampiran 5. Dokumentasi Pengarahan Cara Menghitung Denyut Nadi	57
Lampiran 6. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sebelum Menstruasi	58
Lampiran 7. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sebelum Menstruasi	58
Lampiran 8. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sebelum Menstruasi	59
Lampiran 9. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	59
Lampiran 10. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	60
Lampiran 11. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	60
Lampiran 12. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sedang Menstruasi	61
Lampiran 13. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sedang Menstruasi	62
Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Test Sedang Menstruasi	63
Lampiran 15. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	63
Lampiran 16. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	64
Lampiran 17. Dokumentasi Pengukuran Denyut Nadi	65