

PENGARUH TINGKAT KECEMASAN PADA SAAT MENSTRUASI TERHADAP TINGKAT KELINCAHAN SISWI DALAM MENGIKUTI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN KESEHATAN

Eka Wahyudi Fiki Fredika Yanda

Mahasiswa S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya, ekawahyudi548@yahoo.com

Juanita Dolores Hasiane Nasution

Dosen S-1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan diperlukan beberapa unsur pendukung jasmani dan rohani, agar pembelajaran dapat berjalan lancar dan peserta didik tetap dapat beraktivitas dengan baik. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan yang sangat diperlukan. Siswi yang mengalami kecemasan pada saat menstruasi, apabila tidak dapat mengelola kecemasan dengan baik dapat mengganggu mereka dalam melakukan berbagai kegiatan termasuk pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan dan olahraga. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tingkat kecemasan pada saat menstruasi terhadap tingkat kelincahan siswi dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Penelitian ini merupakan penelitian non eksperimen melalui pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Bojonegoro, besar 169 siswi dan sampel penelitian sebanyak 30 siswi, diambil dengan metode purposive sampling. Hasil menggunakan perhitungan SPSS didapatkan nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($0,168 < 0,361$), maka H_0 diterima dan H_1 ditolak jadi tidak ada pengaruh tingkat kecemasan pada saat menstruasi terhadap tingkat kelincahan siswi dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: (1) Tidak ada pengaruh tingkat kecemasan pada saat menstruasi terhadap tingkat kelincahan siswi dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Bojonegoro. (2) Terdapat sumbangan yang tidak signifikan sebesar 2,8 % antara tingkat kecemasan pada saat menstruasi terhadap tingkat kelincahan siswi dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan

Kata Kunci: Kecemasan, menstruasi, kelincahan

Abstract

In physical education learning process, sports and health require physical and spiritual supporting elements, in order to make learning running well and students still able to perform activities well. Agility is one of the fitness components that related with urgently needed skills. Students who experienced anxiety during menstruation, if they cannot manage its anxiety well it can disturb when they perform various physical activities including physical, sports, and health education. The aim of this research was to find out the effects of anxiety level during menstruation to student agility level during following physical, sports, and health education. This is a non experiment study through quantitative approach with correlational design. Research population is all eight grade students of SMP Negeri 5 Bojonegoro that amounted of 169 students and research sample as many 30 students. The results of SPSS calculation obtained that t_{count} scores is smaller than t_{table} ($0,168 < 0,361$), so H_0 is accepted and H_1 is rejected that there is no effects of anxiety level during menstruation to student agility level in following physical, sports, and health education. Based on the research results it can be conclude as follows : (1) there is no effects of anxiety level during menstruation to student agility level in following physical, sports, and health education on eight grade student of SMP Negeri 5 Bojonegoro. (2) there is no significant effect as big as 2.8% anxiety level during menstruation to student's agility level in following physical, sports, and health education.

Keywords: anxiety, menstruation, agility

PENDAHULUAN

Perkembangan remaja dimulai dengan masa puber, setiap remaja akan mengalami pubertas, pada masa ini seseorang akan mengalami banyak perubahan baik secara fisik, hormonal, dan pematangan fungsi

seksual. Pubertas dapat dimulai pada waktu yang berbeda bagi masing-masing peserta didik. Secara klinis pubertas dimulai dengan timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, dan berakhir kalau sudah ada kemampuan reproduksi.

Satu dari tantangan yang paling penting untuk remaja adalah menyesuaikan diri terhadap perubahan pada dirinya yang berdampak pada keterampilan dan aktivitasnya. Kebiasaan baru harus dipelajari dan dikembangkan. Mereka akan menemukan diri mereka sendiri dan diharapkan untuk bertindak laku sebagai orang dewasa tanpa memandang emosi, intelek dan kematangan sosial mereka. "Pada anak perempuan, pubertas terjadi pada usia 9-16 tahun" (Dewi, 2012).

Menurut Dewi (2012) pada wanita perubahan yang akan terjadi pada masa pubertas ialah tumbuhnya payudara, dan diikuti dengan tumbuhnya rambut kemaluan. Pertumbuhan badan sangat pesat, terutama tinggi badan. Dengan adanya perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja putri pada masa puber tentunya akan muncul banyak permasalahan, salah satunya adalah menstruasi.

Gangguan-gangguan yang timbul pada saat menstruasi tentunya dapat menimbulkan kecemasan. Pada dasarnya wajar apabila siswa dalam mengikuti pembelajaran merasa tegang, bimbang, takut, cemas terutama apabila mengalami keadaan yang dapat mempengaruhi psikologis yaitu ketika menstruasi. Namun pada kenyataannya kecemasan dapat berdampak positif maupun negatif. Menurut Pate, dkk (dalam Ristanto, 2011) kecemasan menyebabkan berkurangnya fleksibilitas perhatian seseorang, sehingga dapat mengganggu performa. Tidak dipungkiri bahwa remaja putri juga dituntut untuk rajin beraktivitas jasmani.

Dalam proses pembelajaran di sekolah, pendidikan jasmani merupakan mata pelajaran yang wajib diberikan secara formal. Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang dalam pelaksanaannya memakai aktivitas jasmani sebagai wahana atau pengalaman belajar dan melalui pengalaman tersebut anak tumbuh dan berkembang.

Menurut Nurhasan (2005:18), ada beberapa komponen kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, daya (power), keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan yang sangat diperlukan. "Kelincahan merupakan kemampuan bergerak berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh." (Nurhasan, 2005: 20).

Menurut Nevid dalam Ristanto (2011) kecemasan merupakan respon terhadap ancaman, tetapi kecemasan bisa tidak normal bila tingkatannya tidak sesuai dengan porsi ancaman. Dalam bentuknya yang ekstrem, kecemasan dapat mengganggu fungsi kita sehari-hari. Kecemasan menjadi sumber masalah jika sudah sampai tingkat ketegangan yang tinggi. Menurut Maulana dalam Dinarta (2012), siswa putri yang tidak diajari untuk menganggap menstruasi sebagai fungsi tubuh yang normal akan menganggap menstruasi sebagai hal yang luar biasa, gangguan fisik dan perasaan kotor.

Hal itu dapat mengganggu aktivitas mereka. Alasan inilah yang membuat sebagian siswi menganggap bahwa keadaan menstruasi menjadi alasan untuk tidak melakukan aktivitas jasmani.

SMP Negeri 5 Bojonegoro adalah salah satu sekolah menengah pertama yang tingkat kemajuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatannya baik. Berdasarkan observasi awal mengenai kondisi pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan dengan wawancara yang dilakukan pada salah satu guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan di SMP Negeri 5 Bojonegoro, aktivitas belajar dan hasil belajar siswa sudah baik dengan didukung oleh fasilitas serta sarana dan prasarana olahraga yang menunjang.

Namun ada suatu keadaan di sekolah ini yang dapat menimbulkan permasalahan dalam proses pembelajaran jasmani yaitu ketika siswi merasa cemas pada saat menstruasi, mereka merasa tidak nyaman dengan keadaan itu. Siswi yang mengalami cemas pada saat menstruasi, apabila tidak dapat mengelola kecemasan dengan baik dapat mengganggu mereka dalam melakukan berbagai kegiatan termasuk pembelajaran pendidikan jasmani, kesehatan, dan olahraga, sehingga banyak siswi yang merasa malas mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Keadaan tersebut tentu dapat mengganggu kelancaran proses belajar mengajar, oleh karena itu peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh tingkat kecemasan pada saat menstruasi terhadap tingkat kelincahan siswi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah tingkat kecemasan pada saat menstruasi berpengaruh terhadap tingkat kelincahan siswi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Bojonegoro dan mengetahui seberapa besar pengaruh tingkat kecemasan pada saat menstruasi terhadap tingkat kelincahan siswi dalam mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Bojonegoro.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional dengan pendekatan kuantitatif non eksperimen, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan sebuah kejadian atau fenomena dengan angka-angka secara alami tanpa adanya perlakuan dari peneliti. Dalam penelitian ini mendasarkan pada angka yang diperoleh yakni tingkat kecemasan dan hasil tes lari bolak-balik 10 meter.

Desain penelitian ini adalah desain korelasional dengan model hubungan sebab akibat yaitu adanya hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas dimana variabel bebas mempengaruhi variabel terikat.

Dalam penelitian ini melibatkan satu variabel bebas yaitu tingkat kecemasan pada menstruasi (X) dan satu variabel terikat yaitu kelincahan (Y).

“Populasi adalah keseluruhan individu atau obyek yang dimaksudkan untuk diteliti dan yang nantinya akan dikenai generalisasi” (Maksum, 2009 : 7)

Populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Bojonegoro. Besar populasi 169 siswi, dengan ciri-ciri adalah:

- Usia 13-15 tahun.
- Sudah mengalami menstruasi.
- Bukan atlet.
- Berbadan sehat yaitu siswa putri tidak mengalami atau mempunyai penyakit dalam, untuk mengetahui dilakukan wawancara langsung.

Sampel diambil dengan metode purposive sampling, sebanyak 30 orang yaitu 17,75% dari jumlah populasi.. Karakteristik yang dimaksud dalam penelitian ini adalah siswi yang mengalami menstruasi yang tidak disertai dengan keluhan nyeri perut yang hebat. Karakteristik yang dimaksud nyeri yang hebat adalah keadaan dimana nyeri perut yang menyebabkan seseorang tidak dapat melakukan kegiatan.

“Instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian”(Maksum, 2009 : 55).

Data yang diambil dalam penelitian ini dengan menggunakan angket kecemasan dan data kelincuhan tes lari bolak-balik.). Adapun angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket skala likert atau disebut sebagai metode rating yang dijumlahkan (Maksum, 2008: 66)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Uji Angket Kecemasan pada saat Menstruasi dengan Hasil Tes Lari Bolak-balik 10 m.

Variabel	N	Nilai Min	Nilai Max	Rata-Rata	Standar Deviasi
Kecemasan pada saat menstruasi	30	29	65	44,97	9,29
Kelincuhan	30	13,52	17,88	15,28	1,03

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa jumlah sampel sebesar 30 siswi, nilai terendah (minimum) dari hasil uji angket kecemasan pada saat menstruasi pada siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Bojonegoro sebesar 29 sedangkan nilai tertinggi (maximum) sebesar 65. Nilai rata-rata (mean) sebesar (44,97) dengan standar deviasi sebesar 9,29. Sedangkan untuk hasil tes kelincuhan lari bolak-balik 10 m, nilai terendah (minimum) sebesar 13,52 dan nilai tertinggi (maximum) sebesar 17,88. Hasil tes kelincuhan lari bolak-balik mempunyai rata-rata (mean) sebesar 15,28 dengan standar deviasi sebesar 1,03. Untuk mengetahui uji hipotesis, diperlukan uji normalitas untuk mengetahui data dalam keadaan normal atau tidak, dalam hal ini digunakan tes one-sample kolmogorov-smirnov. Uji ini dilakukan ndengan melihat selisih yang diperoleh antara peluang kumulatif dari observasi dengan peluang secara teoritis.

Tabel 2. Uji Normalitas One-Sample Kolmogrov-Smirnov

Variabel	Z	Sig	Keterangan
Kecemasan pada saat menstruasi	0,073	0,200	Normal
Kelincuhan	0,080	0,200	Normal

Dari hasil uji normalitas, dapat diartikan hasil angket kecemasan dan tes kelincuhan lari bolak-balik 10 m berasal dari populasi distribusi normal, karena signifikasi kedua variabel lebih dari 0,05. Untuk mengetahui pengaruh antara variabel kecemasan pada saat menstruasi terhadap kelincuhan dengan menggunakan analisis product moment Karl Pearson sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Korelasi Product moment Karl Pearson antara Kecemasan pada saat menstruasi dan tes kelincuhan lari bolak-balik 10 m.

Variabel	R_{hitung}	Sig. (2-tailed)
Kecemasan pada saat menstruasi	0,168	0,376

Dasar pengujian hipotesis adalah dengan menggunakan rumus teknik korelasi product moment pada kecemasan (x) dan hasil tes kelincuhan (y). Dengan melihat r_{hitung} dan r_{tabel} maka $r_{hitung} 0,168 < r_{tabel} 0,361$. Perhitungan tersebut menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara variabel kecemasan pada saat menstruasi terhadap tingkat kelincuhan siswi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan. Dengan demikian r_{hitung} lebih kecil dari pada r_{tabel} , maka (H_0) diterima dan (H_1) ditolak. Sedangkan untuk mengetahui besarnya pengaruh kecemasan pada saat menstruasi terhadap kelincuhan siswi dapat dicari dengan menentukan nilai koefisien determinasi (K) menggunakan rumus sebagai berikut :

$$K = r^2 \times 100\%$$

Tabel 4. Koefisien Determinasi

Variabel	R_{hitung}	r^2
Kecemasan pada saat menstruasi dan hasil tes kelincuhan	0,168	0.028

Dari hasil analisis data statistik diketahui bahwa nilai $r_{hitung} 0,168$ lebih kecil dari $r_{tabel} 0,361$ ($0,168 < 0,361$) dengan demikian disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara kecemasan pada saat menstruasi terhadap kelincuhan siswi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan

kesehatan pada siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Bojonegoro, namun kecemasan pada saat menstruasi tetap memberikan sumbangan pengaruh hanya sebesar 2,8 %. Sedangkan sisanya 97,2 % disumbang oleh faktor lain.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian ini, maka peneliti dapat menyimpulkan sebagai berikut :

1. Tidak ada pengaruh tingkat kecemasan pada saat menstruasi terhadap tingkat kelincahan siswi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Bojonegoro. Hal ini ditunjukkan dengan hasil analisis data menunjukkan bahwa dari perhitungan korelasi product moment maka didapatkan nilai r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} ($0,168 < 0,361$).
2. Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada pengaruhnya, tingkat kecemasan pada saat menstruasi tetap memberikan sumbangan sebesar 2,8 % terhadap tingkat kelincahan siswi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswi kelas VIII SMP Negeri 5 Bojonegoro.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai pengaruh tingkat kecemasan pada saat menstruasi terhadap tingkat kelincahan siswi dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan pada siswi kelas VIII SMP 5 Bojonegoro, peneliti menyarankan :

1. Penelitian ini masih perlu dikembangkan dengan menggunakan lebih banyak sampel sehingga hasil yang diperoleh lebih dapat dipertanggungjawabkan.
2. Dalam penelitian ini memerlukan pengembangan dengan variabel lain, seperti beberapa komponen kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan meliputi daya tahan kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, kelenturan, komposisi tubuh dan kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, daya (power), keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, N.S. 2012. Biologi Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka Riham.
- Dinarta, B.M. 2012. Pengaruh Menstruasi terhadap tingkat Kebugaran Jasmani. Skripsi tidak dipublikasikan.
- Maksum, Ali. 2009. Statistika Dalam Olahraga. Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. Surabaya.
- Nurhasan, dkk. 2005. Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani. Surabaya: Unesa University press

Ristanto, K.O. 2011. Hubungan Kecemasan dengan Hasil Tembakan Olahraga Panahan Jarak 10 Meter pada Ekstrakurikuler Panahan SMA Negeri 1 Srengat Blitar. Skripsi tidak dipublikasikan.