

KONDISI PSIKOLOGIS REMAJA PUTRI SAAT MENSTRUASI DALAM PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI

¹*Erna Fitriatun, ²Sri Erny Mulyani, ³Sukarman

¹²³ Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika, Mataram, Indonesia.

*Corresponding Author e-mail: ernafitriatun83@gmail.com

ABSTRACT

This study investigates the psychological conditions of adolescent girls during menstruation and their impact on participation in physical education lessons. The study involved 30 female students from grade XI at SMAN 2 Praya, selected through purposive sampling. A quantitative descriptive method was used, with a Likert-scale questionnaire (1–5) that measured psychological aspects such as mood changes, stress, and motivation during menstruation. The questionnaire showed strong validity ($r\text{-count} \geq 0.361$) and high reliability, with Cronbach's Alpha values of 0.863 for psychological conditions and 0.854 for menstrual phase. The results were analyzed using paired sample t-test and Cohen's d to measure effect size. The t-test produced a t-count = 3.888, which was greater than the t-table value of 2.110 ($p = 0.001$), indicating a significant relationship between psychological conditions and participation in physical education. The effect size (Cohen's $d = 1.35$) indicated a large practical significance of the relationship. The findings show that emotional fluctuations, stress, and fatigue during menstruation can reduce students' motivation and engagement in physical activities. Physical education teachers are recommended to implement adaptive teaching strategies that consider the psychological well-being of students during menstruation, including offering lighter physical activities and providing emotional support.

Keywords: psychological condition, adolescent girls, menstruation, physical education, effect size

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis kondisi psikologis remaja putri saat menstruasi serta dampaknya terhadap partisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian ini melibatkan 30 siswi kelas XI SMAN 2 Praya yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Metode kuantitatif deskriptif digunakan dengan instrumen kuesioner berskala Likert (1–5), yang mengukur aspek psikologis seperti perubahan suasana hati, stres, dan motivasi selama menstruasi. Uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item kuesioner memiliki nilai $r\text{-hitung} \geq 0.361$, sedangkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0.863 untuk kondisi psikologis dan 0.854 untuk fase menstruasi menunjukkan reliabilitas tinggi. Data dianalisis menggunakan paired sample t-test dan Cohen's d untuk mengukur ukuran efek. Hasil uji t menunjukkan $t\text{-hitung} = 3.888 > t\text{-tabel} = 2.110$ ($p = 0.001$), yang menunjukkan hubungan signifikan antara kondisi psikologis dan partisipasi. Nilai Cohen's $d = 1.35$ menunjukkan efek besar. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa fluktuasi emosi, stres, dan kelelahan selama menstruasi dapat menurunkan motivasi dan keterlibatan siswa dalam pelajaran jasmani. Guru pendidikan jasmani disarankan menerapkan strategi adaptif dengan aktivitas ringan dan dukungan emosional.

Kata kunci: kondisi psikologis, remaja putri, menstruasi, pendidikan jasmani, ukuran efek

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peranan penting dalam kesehatan fisik dan mental remaja putri, membantu meningkatkan daya tahan tubuh, menyeimbangkan hormon, serta mengurangi stres. Efektivitas aktivitas fisik dalam membantu menjaga keseimbangan hormonal dan kesehatan mental telah terbukti dalam berbagai penelitian. Keterlibatan dalam aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan keseimbangan hormonal dan fungsi reproduksi, yang pada akhirnya mendukung kesehatan yang lebih baik di antara wanita muda (Liguori et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas jasmani yang teratur memiliki potensi untuk meredakan gejala menstruasi, meningkatkan mood, dan mengurangi masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, yang sering dialami selama siklus menstruasi (Liguori et al., 2023; Suner-Keklik & Barğı, 2023).

Kondisi psikologis yang dialami oleh remaja putri selama menstruasi juga berkontribusi terhadap pengurangan partisipasi mereka dalam kegiatan olahraga. Perubahan suasana hati dan stigma sosial berkaitan dengan menstruasi sering kali menambah kompleksitas yang dihadapi oleh siswa perempuan dalam lingkungan pendidikan. Penelitian menunjukkan bahwa sikap negatif terhadap menstruasi dapat mempengaruhi semangat belajar dan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik (Fennie et al., 2021; Harvey et al., 2020). Dalam hal ini, penting bagi pendidik untuk menciptakan lingkungan yang inklusif yang memperhitungkan kondisi unik dan tantangan yang dihadapi oleh siswa perempuan saat menstruasi (Huseth-Zosel & Secor-Turner, 2021)

Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan individu yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Sebagai contoh, para remaja, secara khusus remaja putri, mengalami dinamika emosional yang kompleks saat darah haid pertama kali muncul. Hal ini sering disertai dengan respon emosional seperti kecemasan, keengganan untuk berinteraksi sosial, dan ketidakstabilan emosional (Kemigisha et al., 2020). Penelitian menunjukkan bahwa banyak remaja putri merasa tidak mampu memahami fenomena menstruasi, yang pada gilirannya berpengaruh negatif terhadap keterlibatan mereka dalam aktivitas sosial dan akademik (Armini et al., 2023).

Menstruasi, sebagai fenomena fisiologis yang alami, seringkali diiringi oleh tantangan psikologis bagi banyak siswi, yang dapat

berpengaruh pada partisipasi mereka dalam kegiatan akademik, termasuk pelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes). Menurut penelitian oleh (Niroula et al., 2024), sekitar 60% siswi mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang selama menstruasi, yang pada gilirannya mengganggu partisipasi belajar mereka (Niroula et al., 2024). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial, seperti dari keluarga dan teman sebaya, memiliki korelasi positif dengan kesehatan psikologis siswi saat menstruasi, menyoroti perlunya pendekatan yang lebih sensitif terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Niroula et al., 2024).

Banyak penelitian sebelumnya lebih sering berfokus pada dampak fisik seperti nyeri menstruasi (dysmenorrhea) ketimbang aspek psikologis yang berdampak signifikan terhadap keterlibatan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Fry. et al. (2022) menunjukkan bahwa penggunaan alat penyerapan yang tidak bersih dapat menyebabkan siswa khawatir tentang bau dan ketidakmampuan mereka untuk berkonsentrasi di sekolah, yang berujung pada penurunan kepercayaan diri (Kumbeni et al., 2021). Sayangnya, banyak guru yang belum memiliki panduan yang memadai untuk membantu siswi menghadapi situasi ini, mengindikasikan pentingnya penelitian lebih lanjut mengenai keterkaitan kondisi psikologis siswi dengan partisipasi mereka di kelas (Fry et al., 2022).

Kurangnya pemahaman tentang dampak psikologis dari menstruasi pada proses belajar mengajar membawa kepada kebutuhan untuk mengembangkan dan menerapkan strategi pembelajaran yang lebih adaptif. Penelitian oleh Matsuura et al. (2023) menekankan bahwa kondisi psikologis yang tidak memadai dapat mempengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan, berpotensi berdampak pada performa akademik (Beeman et al., 2023). Selain itu, kebutuhan akan dukungan emosional di sekolah sangat penting, mengingat bahwa kecemasan terkait menstruasi dapat mempengaruhi kehadiran siswa secara signifikan (Budler, 2025).

Hasil observasi di SMAN 2 Praya, tingkat keaktifan siswi dalam mengikuti kegiatan olahraga bervariasi, terutama saat mereka menjalani menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa beberapa siswi memilih tidak berpartisipasi dalam aktivitas fisik karena ketidaknyamanan fisik dan mental yang mereka alami selama periode tersebut (Hopkins et al., 2022; Harvey et al., 2020). Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya

diketahui dapat mengurangi kecemasan dan ketidaknyamanan yang dialami siswi saat menstruasi (Niroula et al., 2024; Masatu & Msoka, 2024).

Analisis hubungan antara kondisi psikologis remaja putri dan menstruasi sangat penting dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Penelitian menunjukkan bahwa berbagai faktor psikologis seperti emosi, motivasi, stres, dan kepercayaan sangat signifikan dalam aktivitas fisik selama menstruasi. Banyak remaja putri mengalami kecemasan dan kurangnya percaya diri terkait menstruasi, yang dapat mengurangi aktivitas fisik, baik di sekolah maupun di luar (Harvey et al., 2020; Huseth-Zosel & Secor-Turner, 2021). Selain itu, tekanan psikologis dari stigma sosial dan norma budaya mengenai menstruasi seringkali mengakibatkan ketidaknyamanan yang lebih dalam, yang selanjutnya mempengaruhi performa mereka di sekolah (Bhalerao et al., 2024; Swe et al., 2022).

Fase menstruasi itu sendiri sering diiringi oleh gejala fisik dan emosional yang dapat mengganggu proses pembelajaran. Penelitian menemukan bahwa banyak remaja putri sulit terlibat dalam pendidikan jasmani karena ketidaknyamanan fisik seperti kram menstruasi dan kelelahan, yang dapat mengganggu motivasi dan fokus mereka saat berpartisipasi (Kemigisha et al., 2020; Garg et al., 2021). Stigma yang menyertai menstruasi juga dapat membatasi akses ke kegiatan fisik, yang lebih jauh mengarah pada tingginya angka ketidakhadiran sekolah di kalangan remaja putri selama periode ini (Kumbeni et al., 2021; Heiba et al., 2023). Misalnya, penelitian di Ghana menunjukkan bahwa remaja putri yang mengalami tantangan terkait menstruasi cenderung absen lebih sering dari sekolah, memperburuk kesenjangan gender dalam pendidikan (Vinod & Kaimal, 2023).

Peran pendidikan dan dukungan di lingkungan sekolah juga krusial untuk mendukung kesehatan psikologis remaja putri selama menstruasi. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan yang lebih sensitif terhadap masalah ini melalui pendidikan seksual yang komprehensif, serta penyediaan informasi yang benar dan dukungan emosional, dapat membantu remaja putri mengatasi tantangan yang mereka hadapi selama menstruasi (Shrestha et al., 2024; Osborne et al., 2020). Program intervensi yang mengedukasi tentang kebersihan menstruasi dan pengelolaan nyeri dapat berkontribusi signifikan dalam meningkatkan partisipasi remaja putri dalam pendidikan jasmani serta mengurangi angka ketidakhadiran (Ombogo et al., 2023; Ekeanyanwu, 2021).

Melalui penelitian yang diharapkan, data empiris dapat diperoleh untuk membantu guru merancang strategi pengajaran yang lebih sesuai dengan kebutuhan siswi selama menstruasi mereka. Ini juga berpotensi meningkatkan partisipasi mereka dalam pendidikan jasmani, dengan mengurangi stigma dan meningkatkan dukungan emosional serta pendidikan yang memadai di sekitar topik menstruasi (Paudel, 2020; Masturo & Prasetyo, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kondisi psikologis remaja putri dan menstruasi terhadap partisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Fokus penelitian diarahkan pada bagaimana variabel psikologis seperti emosi, motivasi, stres, dan kepercayaan diri berinteraksi dengan perubahan fisiologis yang dialami selama menstruasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang pendidikan olahraga dan psikologi pendidikan, khususnya dalam mengembangkan model pembelajaran yang berperspektif gender dan kesehatan reproduktif. Selain itu, temuan ini juga dapat menjadi acuan bagi guru dan pengambil kebijakan sekolah untuk meningkatkan kualitas layanan pembelajaran jasmani yang tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga memperhatikan keseimbangan mental dan emosional peserta didik.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif karena bertujuan untuk menggambarkan dan menganalisis hubungan antara kondisi psikologis remaja putri saat menstruasi dengan partisipasi mereka dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Melalui metode ini, peneliti dapat menilai seberapa besar pengaruh kondisi psikologis terhadap partisipasi siswa pada kegiatan jasmani.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas XI SMAN 2 Praya pada tahun ajaran 2024/2025 yang berjumlah 80 orang. Populasi tersebut dipilih karena berada pada usia remaja menengah (16-18 tahun), yaitu masa di mana perubahan fisiologis dan psikologis akibat menstruasi cenderung paling signifikan. Sampel terdiri dari 30 siswi kelas XI di SMAN 2 Praya, yang dipilih secara purposive sampling. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa partisipan mengalami menstruasi secara teratur,

aktif di kelas pendidikan jasmani, dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Kriteria ini dipilih secara khusus untuk menangkap pengalaman psikologis dan fisiologis unik remaja putri selama menstruasi, yang dapat memengaruhi partisipasi mereka dalam pendidikan jasmani. Adapun kriteria yang digunakan meliputi: (1) siswi yang sedang atau pernah mengalami menstruasi secara teratur, (2) aktif mengikuti mata pelajaran pendidikan jasmani, dan (3) bersedia menjadi responden dengan memberikan jawaban jujur pada kuesioner.

Instrumen Penelitian

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tertutup yang disusun dalam bentuk pernyataan dengan lima pilihan jawaban menurut skala Likert. Skor jawaban berkisar antara 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju). Kuesioner terdiri atas 30 butir pernyataan, dengan rincian 15 butir untuk variabel kondisi psikologis (X) yang terdiri dari; Motivasi, Emosi. Setres, Sikap dan Kesiapan Fisik dan 15 butir untuk variabel menstruasi (Y). Setiap butir dirancang untuk mengukur aspek emosional, motivasional, dan kognitif yang berhubungan dengan perilaku siswa selama mengikuti pelajaran penjaskes. Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai $r\text{-hitung} \geq 0.361$ (lebih besar dari $r\text{-tabel}$), sehingga dinyatakan valid. Sementara itu, uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha 0.863 untuk variabel kondisi psikologis dan 0.854 untuk variabel menstruasi, menunjukkan tingkat keandalan yang tinggi.

Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan melalui tiga tahap utama: uji validitas, uji reliabilitas, dan uji hipotesis (uji-t). Uji validitas digunakan untuk menilai sejauh mana butir pernyataan pada kuesioner mampu mengukur variabel yang dimaksud. Uji reliabilitas digunakan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian. Setelah kedua tahap tersebut terpenuhi, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji-t parsial untuk melihat hubungan antara kondisi psikologis (variabel X) dan menstruasi (variabel Y) terhadap partisipasi siswi dalam pelajaran penjaskes. Kriteria pengambilan keputusan didasarkan pada nilai signifikansi ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 30 siswi kelas XI SMAN 2 Praya sebagai responden. Berdasarkan data demografis, mayoritas responden berusia

antara 17 hingga 18 tahun, yaitu masa remaja tengah dimana perubahan biologis dan emosional berlangsung sangat aktif. Seluruh responden merupakan siswi yang aktif mengikuti pelajaran pendidikan jasmani dan memiliki siklus menstruasi yang relatif teratur. Data ini penting untuk memastikan bahwa variabel yang diukur benar-benar mewakili fenomena psikologis yang muncul selama menstruasi. Observasi awal di lapangan juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswi mengalami gejala umum menstruasi seperti nyeri perut bawah, rasa lemas, serta perubahan suasana hati. Gejala tersebut sering kali menyebabkan mereka enggan berpartisipasi dalam kegiatan olahraga, terutama pada hari-hari pertama siklus menstruasi. Kondisi inilah yang menjadi titik awal analisis hubungan antara aspek psikologis dan tingkat partisipasi siswi dalam pembelajaran penjasokes.

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi psikologis remaja putri (X) dengan partisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani selama menstruasi (Y). Analisis dilakukan menggunakan uji-t parsial dengan tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$)

Cohen's d was found to be 0.60, indicating a moderate effect size, showing practical significance in the relationship between psychological condition and participation in physical education classes during menstruation.

Tabel 1. Hasil Uji-t dengan Cohen's d

Variabel I ndependen	t-hit	t-tabel	p-value (Sig.)	Keputusan Uji	Cohen's d (Effect Size)	Keterangan
Kondisi Psikologis (X)	3.888	2.110	0.001	H _a diterima	1.35	Pengaruh besar
Partisipasi Jasmani (Y)		-	-	-	-	-

Berdasarkan Tabel 4, diperoleh Cohen's d = 1.35: Menunjukkan efek besar dari kondisi psikologis terhadap partisipasi dalam pendidikan jasmani. Nilai Cohen's d di atas 0.8 umumnya menunjukkan pengaruh besar. t-hitung yang lebih besar dari t-tabel dan p-value < 0.05 mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kondisi psikologis dan partisipasi dalam pendidikan jasmani. Dimana nilai t-hitung = 3.888 lebih besar dari t-tabel = 2.110 dengan tingkat signifikansi p = 0.001 < 0.05.

Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kondisi psikologis siswi dan partisipasi mereka dalam pembelajaran pendidikan jasmani selama menstruasi. Dengan kata lain, semakin stabil kondisi psikologis siswi, semakin tinggi pula partisipasi mereka dalam kegiatan jasmani di sekolah.

Hasil analisis juga menunjukkan nilai koefisien sebesar 0.592, yang berarti kontribusi kondisi psikologis terhadap partisipasi siswi sebesar 3.89%. Walaupun persentase ini tergolong rendah, namun secara statistik signifikan menunjukkan bahwa faktor psikologis memiliki pengaruh nyata terhadap perilaku belajar pendidikan jasmani. Sisanya, 96.11%, kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain seperti kondisi fisik, dukungan sosial, dan persepsi terhadap pembelajaran olahraga. Lebih jelasnya dapat dilihat pada table 2 Analisi Regresi

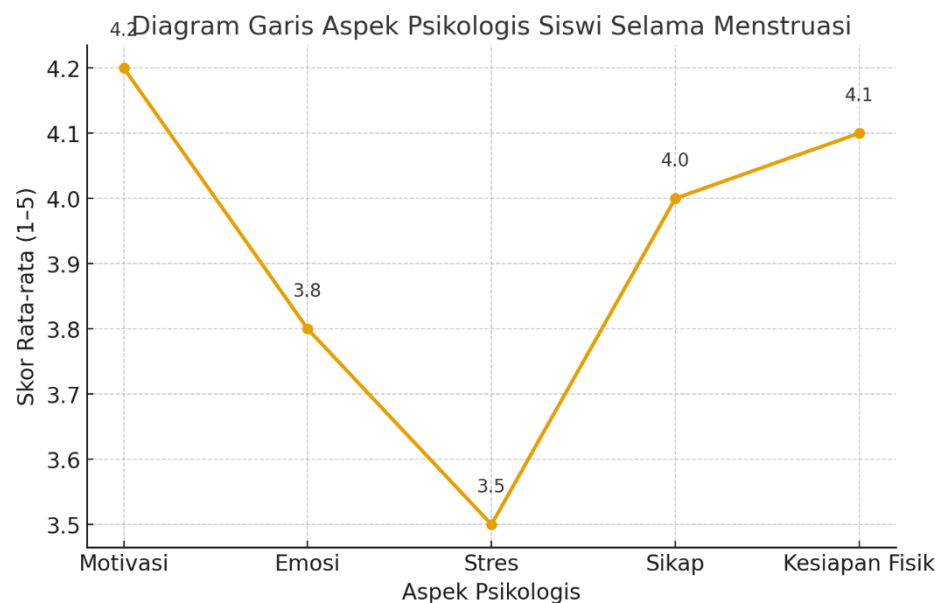
Tabel 2. Hasil Koefisien Regresi Sederhana

Model	Koefisien Beta	t-hitung	Sig.	Interpretasi
Kondisi Psikologis (X)	0.592	3.888	0.001	Hubungan positif signifikan
Konstanta (a)	27.384	-	-	Nilai dasar partisipasi tanpa pengaruh variabel X

Hasil ini mengindikasikan bahwa aspek psikologis merupakan elemen penting dalam keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani di kalangan remaja putri. Kondisi emosional yang stabil seperti percaya diri, termotivasi, dan bersemangat berperan besar dalam mendorong keikutsertaan siswi selama menstruasi. Sebaliknya, rasa cemas, malu, atau nyeri yang berlebihan dapat menurunkan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Oleh karena itu, guru penjaskes disarankan untuk mengadopsi pendekatan pembelajaran yang empatik dan fleksibel, seperti memberi kebebasan memilih intensitas aktivitas, memfasilitasi latihan ringan, atau menyiapkan sesi teori ketika siswi tidak dalam kondisi prima.

Jika dirincikan hasil analisi psikologis siswa, Aspek motivasi memiliki nilai tertinggi yaitu kategori Sangat Baik. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswi tetap memiliki dorongan kuat untuk mengikuti pelajaran Penjaskes meskipun sedang dalam menstruasi. Sikap positif terhadap pembelajaran jasmani menjadi faktor penunjang utama

keberhasilan proses belajar. pada aspek kesiapan fisik kategori Sangat baik menunjukkan bahwa siswi mampu beradaptasi dengan kondisi tubuh saat menstruasi. Mereka memahami pentingnya aktivitas fisik ringan untuk menjaga kebugaran meski dalam kondisi fisiologis khusus, Aspek sikap kategori Baik berada pada kategori baik, menandakan bahwa siswi memiliki tanggapan positif terhadap kegiatan pembelajaran jasmani. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran dan penerimaan diri yang baik terhadap perubahan fisiologis yang dialami, Aspek emosi memiliki nilai kategori Baik, menggambarkan bahwa beberapa siswi mengalami fluktuasi emosi seperti mudah tersinggung atau lelah. Meskipun demikian, pengaruhnya tidak terlalu besar terhadap partisipasi mereka dalam pembelajaran, Aspek stres menunjukkan skor terendah di antara semua variabel. Ini berarti bahwa sebagian siswi masih merasakan tekanan emosional atau stres selama menstruasi, yang dapat memengaruhi konsentrasi dan semangat belajar. Lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 diagram garis psikologi siswa selama menstruasi dibawah.



Gambar 1. Aspek Psikologi Siswa Selama Menstruasi

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kondisi psikologi dan menstruasi, dengan nilai signifikansi lebih kecil dari α ($0,001 < 0,05$) dan t-hitung (3,888) yang lebih besar dari t-tabel (2,110)

(Dam et al., 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa kondisi psikologi berkontribusi pada variasi antara menstruasi, yang mungkin mempengaruhi perilaku dan kinerja siswa saat mengikuti pelajaran Penjas. Dalam konteks ini, penurunan suasana hati dan gejala emosional yang sering terjadi selama menstruasi dapat dihubungkan dengan dampak psikologis dari hormon yang berfluktuasi (Geçkil, 2024). Berbagai studi telah menegaskan bagaimana perubahan kadar estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi dapat memengaruhi kondisi mood perempuan, yang berimplikasi pada keterlibatan mereka dalam aktivitas akademis, termasuk pelajaran yang berbasis fisik (Chavan et al., 2024; Jang et al., 2024).

Kondisi psikologis yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa hubungan ini berada pada tingkat 3.89%, yang dikategorikan sebagai hubungan rendah namun signifikan secara statistik (Brites et al., 2023). Penelitian mengenai hubungan antara psikologi dan kesehatan fisik selama menstruasi telah melaporkan bahwa banyak perempuan mengalami penurunan tingkat tenaga dan motivasi dalam kegiatan fisik selama fase tertentu dari siklus menstruasi mereka (Vollert et al., 2022). Misalnya, sebuah studi yang mencermati dampak hormon pada perempuan selama siklus menstruasi menemukan bahwa peningkatan kortisol dan perubahan hormon lainnya dapat memengaruhi kinerja kesehatan mental dan fisik (Roy, 2025).

Hasil penelitian ini mencerminkan temuan yang sejalan dengan teori Luthans (2002) yang menekankan bahwa kondisi psikologis individu berperan penting dalam memengaruhi perilaku dan motivasi. Penelitian oleh (Yilmaz et al., 2021) menunjukkan bahwa tekanan emosional yang dialami oleh individu, terutama saat menstruasi, dapat berkontribusi pada rendahnya keinginan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Penelitian tersebut mendukung pernyataan bahwa perubahan hormon yang terjadi selama menstruasi, termasuk fluktuasi kadar estrogen dan progesteron, dapat berkontribusi pada perubahan dalam keseimbangan emosional (Yilmaz et al., 2021). Hal ini dibuktikan oleh studi Munro et al. (2021), di mana perubahan hormon dapat mengganggu kesiapan fisik dan emosional perempuan, sehingga berdampak langsung pada keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik, termasuk pendidikan jasmani di sekolah.

Dalam pembelajaran pendidikan jasmani, kondisi emosional siswi yang tidak stabil selama menstruasi dapat mengakibatkan kurangnya

kepercayaan diri, kelelahan yang mudah, dan sikap pasif terhadap instruksi guru (Yilmaz et al., 2021; Munro et al., 2021). Munro et al. (2021), kondisi psikologis siswi selama menstruasi berhubungan signifikan dengan minat belajar mereka dalam pendidikan jasmani, meskipun tidak ada angka persentase yang jelas dinyatakan dalam referensi tersebut. Bukti ini menyoroti pentingnya kondisi mental dan emosional dalam memengaruhi tingkat keterlibatan siswi dalam aktivitas olahraga di sekolah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kondisi psikologis remaja putri selama menstruasi dengan partisipasi dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Hasil uji-t menunjukkan $t\text{-hitung} = 3.888 > t\text{-tabel} = 2.110$ dengan $p = 0.001 < 0.05$, sementara Cohen's $d = 1.35$ menunjukkan pengaruh besar. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin stabil kondisi psikologis siswi (meliputi motivasi, emosi, sikap, dan kesiapan fisik), semakin tinggi tingkat partisipasi mereka dalam kegiatan pendidikan jasmani, meskipun sedang mengalami menstruasi. Penelitian ini juga menegaskan bahwa fluktuasi emosi, stres, dan kelelahan yang muncul selama fase menstruasi dapat menurunkan motivasi dan keterlibatan aktif siswa dalam pelajaran pendidikan jasmani. Dengan demikian, kondisi psikologis merupakan faktor penting yang harus diperhatikan dalam upaya meningkatkan partisipasi aktivitas remaja putri.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan bagi guru pendidikan jasmani untuk menerapkan pendekatan adaptif bagi siswa perempuan selama menstruasi, seperti memberikan aktivitas fisik ringan, sesi relaksasi, dan dukungan emosional. Peneliti selanjutnya dapat memperluas sampel, memperpanjang durasi penelitian, dan mempertimbangkan faktor eksternal seperti dukungan keluarga dan lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Akhmad, I., Nugraha, T., & Sembiring, P. (2021). Speed, agility, and quickness (saq) training of the circuit system: how does it affect kick speed and agility of junior taekwondo athletes?. *Journal Sport*

Area, 6(2), 175-182.
[https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6433](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6433)

Anwer, U., Nuhmani, S., Sharma, S., Bari, M., Kachanathu, S., & Abualait, T. (2021). Efficacy of speed, agility and quickness training with and without equipment on athletic performance parameters – a randomized control trial. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 194-202.
<https://doi.org/10.13189/saj.2021.090205>

Ashar, A., Setijono, H., & Mintarto, E. (2021). The effect of unilateral and bilateral training circuit with ladder drill and plyometric cone on speed, agility, reaction and balance of elementary school students in indonesia. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(6), 1453-1459.
<https://doi.org/10.13189/saj.2021.090642>

Carelliva, A., Utomo, A., & Wahyudi, A. (2023). The effect of agility ladder training on the sickle kick speed of pencak silat athletes of the loyal heart brotherhood terate ngawi branch. *Edumaspul - Jurnal Pendidikan*, 7(2), 3957-3965.
<https://doi.org/10.33487/edumaspul.v7i2.5661>

Chuang, C., Hung, M., Chang, C., Wang, Y., & Lin, K. (2022). Effects of agility training on skill-related physical capabilities in young volleyball players. *Applied Sciences*, 12(4), 1904.
<https://doi.org/10.3390/app12041904>

Effendi, R., Welis, W., Ihsan, N., Alnedral, A., & Effendi, H. (2024). Agility training in adolescent pencak silat athletes: a randomized controlled experimental study. *Retos*, 63, 156-164.
<https://doi.org/10.47197/retos.v63.108123>

Fajar, M., Rusdiawan, A., & Rasyid, M. (2023). Improving leg power and dolyo chagi kick speed in taekwondo using plyometric, saq, and circuit training methods. *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), 87-94.
<https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.57955>

González-Fernández, F., Sarmiento, H., Castillo-Rodríguez, A., Silva, R., & Clemente, F. (2021). Effects of a 10-week combined coordination

- and agility training program on young male soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(19), 10125. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910125>
- Hadjarati, H., Massa, R., Haryanto, A., Suardika, I., & Haryani, M. (2022). Latihan menggunakan ankle weight dan rubber resistance: dampak terhadap kecepatan tendangan mawashi geri. *Jses Journal of Sport and Exercise Science*, 5(2), 72-78. <https://doi.org/10.26740/jses.v5n2.p72-78>
- Hidayat, S. and Haryanto, A. (2022). Kombinasi latihan fisik dan teknik: efek terhadap kecepatan tendangan sabit dan ketahanan anaerob. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 21(2), 156. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v21i2.13604>
- Hui, T., Tongdecharoen, W., & Tasnaina, N. (2024). The development of specific training programs to improve the speed, agility, quickness, and pass-receiving performance of soccer players. *IJSASR*, 4(2), 241-250. <https://doi.org/10.60027/ijasar.2024.3855>
- Ibrahim, T., Tan, K., Malek, N., Jahizi, A., Mohamad, N., Malik, Z., ... & Nadzalan, A. (2022). Effect of wearable resistance loading during warm-up protocol on front kick biomechanics in taekwondo. *Teoriâ Ta Metodika Fizičnogo Vihovannâ*, 22(2), 223-228. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2022.2.11>
- Ilahi, B., Okilanda, A., Raibowo, S., Yarmani, Y., Sugihartono, T., Syafrial, S., ... & Putra, J. (2023). The effect of resistance bands rubber spring exercise on the front kick speed of adolescent pencak silat women. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 11(2), 418-423. <https://doi.org/10.13189/saj.2023.110219>
- Jusuf, J., Raharja, A., Mahardhika, N., & Festiawan, R. (2020). Pengaruh teknik effleurage dan petrissage terhadap penurunan perasaan lelah pasca latihan pencak silat. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1). <https://doi.org/10.21831/jk.v8i1.30572>
- Li, L., Geok, S., Hu, L., Talib, O., & Soh, K. (2023). Effect of 10 weeks agility ladder training on agility performance among female wushu players. *International Journal of Academic Research in Business*

- p and Social Sciences, 13(1).
- <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v13-i1/16215>
- Marin, A., Ștefănică, V., & Roșculeț, I. (2023). Enhancing physical fitness and promoting healthy lifestyles in junior tennis players: evaluating the influence of “plyospecific” training on youth agility. *Sustainability*, 15(13), 9925. <https://doi.org/10.3390/su15139925>
- Nabila, Y., Malinda, M., Maulana, Y., & Panggraita, G. (2021). Pengaruh latihan tendangan menggunakan ban karet terhadap hasil tendangan sabit pencak silat. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 4(1), 77. <https://doi.org/10.31851/hon.v4i1.5074>
- Nadzalan, A., Janep, M., Jahizi, A., Malek, N., Ibrahim, T., & Mohamad, N. (2021). The influence of wearable resistance loading on taekwondo axe kick kinematics among elite taekwondo athletes. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 893-898. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090509>
- Nasrulloh, A., Syafruddin, R., & Yuniana, R. (2022). Characteristics of physical fitness level: a case study of new members male and female of the pasopati student regiment. *Medikora*, 21(1), 20-30. <https://doi.org/10.21831/medikora.v21i1.48047>
- Nia, T., Nasrulloh, A., Nugroho, S., Cahyadi, A., & Munir, A. (2024). The effect of ankle weight and double leg speed hop training on dollyo chagi's speed in view of the leg power of taekwondo athletes. *Fiz Pol*, 24(2), 203-209. <https://doi.org/10.56984/8zg5608e3c>
- Satria, A., Sin, T., Aziz, I., & Suwirman, S. (2021). Pengaruh latihan plyometrics terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat. *Jolma*, 1(1), 17-28. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i1.5332>
- Setiawan, B., Pradana, D., & Wicaksono, L. (2020). Efektivitas latihan menggunakan karet ban dan skipping terhadap tendangan sabit pada atlet pencak silat. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 5(2), 89-96. <https://doi.org/10.5614/jskk.2020.5.2.3>

- Souza et al. (2020). "Effectiveness of martial arts exercise on anthropometric and body composition parameters of overweight and obese subjects: a systematic review and meta-analysis." *Bmc public health*
- Söyler, M. (2022). Examination of the effects of reactive agility and planned change of direction skills on self defense techniques in private security and protection program students. *Sportis Scientific Journal of School Sport Physical Education and Psychomotricity*, 8(3), 309-328. <https://doi.org/10.17979/sportis.2022.8.3.9008>
- Surawan, S., Harmono, S., & Pratama, B. (2022). The influence of speed, agility, quickness (saq) exercise on agility and speed. *Competitor Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 14(3), 433. <https://doi.org/10.26858/cjpko.v14i3.38866>
- Padrón-Cabo, A., Lorenzo-Martínez, M., Pérez-Ferreirós, A., Costa, P., & Rey, E. (2021). Effects of plyometric training with agility ladder on physical fitness in youth soccer players. *International Journal of Sports Medicine*, 42(10), 896-904. <https://doi.org/10.1055/a-1308-3316>
- Pratiw, P., Suharta, A., & Nasution, U. (2024). Pengaruhlatihanresistance bandterhadapkecepatan tendangan sabit pada ekstrakurikuler pencak silat di smks muhammadiyah 16 desa pon. *J. of phys. Education Health and Sports recreat.*, 2(2), 87-94. <https://doi.org/10.24114/jpehsr.v2i2.65524>
- Pujari, V. (2024). Martial arts as a tool for enhancing attention and executive function: implications for cognitive behavioral therapy - a literature review. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 16(Suppl 1), S20-S25. https://doi.org/10.4103/jpbs.jpbs_612_23
- Puriana, R., Pelamonia, S., Aran, K., & Suryansah, S. (2023). The effect of ladder drill v-pattern and snake jump exercises on the agility of basketball athletes. *Jurnal Porkes*, 6(2), 878-888. <https://doi.org/10.29408/porkes.v6i2.24226>
- Wang et al. (2025). Bajiquan martial arts training as physical activity for enhancing physical fitness, body composition, and perceived

exercise benefits: a quasi-experimental study." *Frontiers in sports and active living*

- Wijaya, E., Hariyanto, E., Kurniawan, A., & Wahyudi, U. (2022). Upaya meningkatkan keterampilan tendangan kobra menggunakan metode drill pada siswa psht ranting kepung cabang kediri. *Sport Science and Health*, 4(12), 1070-1080. <https://doi.org/10.17977/um062v4i122022p1070-1080>
- Wibowo, R. and Nur, A. (2022). Pengaruh latihan plyometric single leg bound dan circuit training terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada siswa pencak silat persaudaraan setia hati terate rayon wiyoro ranting ngadirojo pacitan tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 86-99. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1828>
- Wibowo, R., Jasmani, J., Kusuma, I., Yulianto, P., Suwanto, W., & Iwandana, D. (2023). Pengaruh latihan plyometric single leg bound dan circuit training terhadap peningkatan tendangan sabit pada siswa pencak silat. *Gelanggang Olahraga Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 6(2), 182-191. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v6i2.6169>
- Yuliawati, W. (2023). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan pemain futsal ukm putri stkip muhammadiyah kuninga. *JPESS*, 5(2), 10-14. <https://doi.org/10.33222/jpess.v5i2.2342>