

FEMALE STUDENTS' INTEREST IN PARTICIPATING PHYSICAL EDUCATION LEARNING HEALTH AND RECREATION DURING MENSTRUATION AT SMAN 1 SUNGAI APIT

Opta Pitrianti¹⁾, Ardiah Juita²⁾, Syahriadi³⁾

opta.pitrianti6001@student.unri.ac.id ¹⁾, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id ²⁾, syahriadi@lecturer.unri.ac.id ³⁾
Phone Number: 081266556482

*Program Physical Education, Health and Recreation
Department of Sports Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *Physical education, sports and health (Penjasorkes) have clear and directed pedagogic targets because movement as a physical activity is a natural basis for humans to learn to know the world and themselves which develops in accordance with the progress of the times and the prevailing educational orientation. In this way, it is clear that physical education has an important meaning in improving life skills in the maturation of students. Aims to develop aspects of physical fitness, movement skills, critical thinking skills, social skills, reasoning, emotional stability, moral actions, aspects of a healthy lifestyle, and introduction to a clean living environment. All of this is planned systematically in order to achieve national education goals. Dysmenorrhea is pain that occurs during menstruation. The pain that occurs is caused by several factors, from lack of physical movement and can also be triggered by stressed thoughts. This pain often appears before and during menstruation. In this situation, a person often feels uncomfortable and even unable to carry out activities because of the pain experienced during menstruation, so that this interferes with a person's activities and a person's motivation to do something. Many female students think that menstruation is an obstacle to sports activities. Because during menstruation it often causes pain, pain in the stomach, weakness, dizziness and discomfort. In this way, female students will indirectly experience limitations in movement. So that students' movement activities in playing sports are not free, which can cause a decrease in students' motivation and interest in participating in sports. Menstruation is an event experienced by women as a sign that someone is experiencing puberty. Menstruation is bleeding that occurs in women once every month during the fertile period except during pregnancy (Wianti & Pratiwi, 2018). Generally the menstrual cycle is 28 days with a duration of 4-7 days.*

Key Words: *Education, Menstruation*

**MINAT SISWI PUTRI DALAM MENGIKUTI
PEMBELAJARAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN
DAN REKREASI SAAT TERJADI MENSTRUASI DI SMAN 1
SUNGAI APIT**

Opta Pitrianti¹⁾, Ardiah Juita²⁾, Syahriadi³⁾

opta.pitrianti6001@student.unri.ac.id ¹⁾, ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id ²⁾, syahriadi@lecturer.unri.ac.id ³⁾
Nomor Hp: 081266556482

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) memiliki sasaran pedagogic yang jelas dan terarah karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar alam bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri yang berkembang sesuai dengan kemajuan zaman dan orientasi pendidikan yang berlaku. Dengan begitu jelaslah bahwa penjasorkes mempunyai arti penting bagi peningkatan *life skill* dalam pendewasaan peserta didik.

Bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, ketrampilan berfikir kritis, ketrampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat, dan pengenalan lingkungan hidup yang bersih. Semua itu direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Dysmenorhea merupakan nyeri yang terjadi ketika menstruasi. Nyeri yang terjadi tersebut disebabkan oleh beberapa faktor, dari fisik yang kurang gerak dan bisa juga dipicu oleh pikiran yang stres. Nyeri tersebut sering muncul sebelum dan selama menstruasi berlangsung. Dalam keadaan tersebut serigkali seseorang merasa tidak nyaman bahkan sampai tidak bisa melakukan kegiatan karena nyeri yang dialami ketika menstruasi, sehingga hal tersebut mengganggu aktivitas seseorang serta motivasi seseorang dalam melakukan sesuatu. Banyak peserta didik perempuan yang beranggapan bahwa menstruasi menjadi halangan untuk beraktivitas olahraga. Karena selama masa menstruasi seringkali menimbulkan rasa nyeri, sakit pada bagian perut, lemas, pusing dan tidak nyaman. Dengan begitu peserta didik perempuan secara tidak langsung akan mengalami keterbatasan dalam melakukan gerak. Sehingga aktivitas gerak peserta didik dalam melakukan olahraga tidak bebas yang dapat menyebabkan turunnya motivasi dan minat peserta didik dalam mengikuti olahraga.

Menstruasi merupakan peristiwa yang dialami perempuan sebagai tanda bahwa seseorang mengalami pubertas. Menstruasi merupakan pendarahan yang terjadi pada perempuan setiap satu bulan sekali selama masa subur kecuali pada saat hamil (Wianti & Pratiwi, 2018). Umumnya siklus menstruasi yaitu 28 hari dengan durasi 4-7 hari.

Kata Kunci: Pendidikan, Menstruasi

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) memiliki sasaran pedagogic yang jelas dan terarah karena gerak sebagai aktivitas jasmani merupakan dasar alam bagi manusia untuk belajar mengenal dunia dan dirinya sendiri yang berkembang sesuai dengan kemajuan zaman dan orientasi pendidikan yang berlaku. Dengan begitu jelaslah bahwa penjasorkes mempunyai arti penting bagi peningkatan *life skill* dalam pendewasaan peserta didik.

Sesuai dengan permasalahan yang telah diuraikan, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Minat Siswi Putri dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Saat Terjadi Menstruasi di SMAN 1 Sungai Apit.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini untuk menyelidiki secara empiris Bagaimanakah Minat Siswi Putri dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Saat Terjadi Menstruasi di SMAN 1 Sungai Apit. Jenis penelitian ini tergolong Deskriptif yakni untuk mengungkap masalah sesuai apa adanya.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi puteri kelas XI di SMAN Sungai Apit Pekanbaru yang berjumlah sebanyak 59 orang terdiri dari 4 kelas. Untuk lebih jelasnya jumlah siswi puteri yang mengambil mata pelajaran penjasorkes yang masih terdaftar pada semester Januari - Juli 2023 dapat di lihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Populasi siswi puteri SMAN 1 Sungai Apit

| N o | Siswi Putri | Populasi |
|----------------|--------------------|-----------------|
| 1 | Kelas IPA 1 | 11 |
| 2 | Kelas IPA 2 | 12 |
| 3 | Kelas IPA 3 | 16 |
| 4 | Kelas IPA 5 | 20 |
| | Jumlah | 59 |

Sumber : Administrasi SMAN 1 Sungai Apit

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dalam bab ini akan dijelaskan analisis dan pembahasan yang terkait dengan Minat Siswi Putri dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Saat Terjadi Menstruasi di SMAN Sungai Apit. Berdasarkan data dan informasi yang diperoleh dari lapangan kemudian diolah dengan analisis deskriptif. Berpedoman pada tujuan dan pertanyaan penelitian yang disebarakan melalui angket, maka dapat diketahui analisis ini mencakupi beberapa variabel yang diteliti.

1. Deskripsi data Minat dengan Faktor Kesukaan

Untuk mendapatkan data tentang Minat Siswi Putri dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Saat Terjadi Menstruasi di SMAN 1 Sungai Apit. berdasarkan faktor kesukaan dimana untuk faktor kesukaan ini terdapat 10 pernyataan dengan 4 kategori jawaban yang dipilih responden atau sampel yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) serta dengan 59 orang sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Minat Kesukaan

| Indikator | Sub Indikator | No Soal | Kategori Jawaban | | | | | | | | Jumlah | | SCR | SI | SNI | Kategori |
|------------------|---------------|---------|------------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|----------|--------------|-----------|------------|--------------|------------|--------------|---------------|
| | | | SS | | S | | TS | | STS | | F | % | | | | |
| | | | F | % | F | % | F | % | F | % | | | | | | |
| Minat | Kesukaan | 1 | 4 | 6,78 | 8 | 13,56 | 41 | 69,49 | 6 | 10,17 | 59 | 100 | 128 | 236 | 54,24 | Kurang sekali |
| | | 2 | 15 | 25,42 | 31 | 52,54 | 13 | 22,03 | 0 | 0 | 59 | 100 | 116 | 236 | 49,15 | Kurang sekali |
| | | 3 | 32 | 54,24 | 25 | 42,37 | 2 | 3,39 | 0 | 0 | 59 | 100 | 207 | 236 | 87,71 | Baik |
| | | 4 | 8 | 13,56 | 36 | 61,02 | 13 | 22,03 | 2 | 3,39 | 59 | 100 | 168 | 236 | 71,19 | Cukup |
| | | 5 | 22 | 37,29 | 34 | 57,63 | 3 | 5,085 | 0 | 0 | 59 | 100 | 196 | 236 | 83,05 | Baik |
| | | 6 | 16 | 27,12 | 34 | 57,63 | 9 | 15,3 | 0 | 0 | 59 | 100 | 199 | 236 | 84,32 | Baik |
| | | 7 | 14 | 23,73 | 38 | 64,41 | 7 | 11,86 | 0 | 0 | 59 | 100 | 184 | 236 | 77,97 | Cukup |
| | | 8 | 19 | 32,20 | 34 | 57,63 | 6 | 10,17 | 0 | 0 | 59 | 100 | 190 | 236 | 80,5 | Baik |
| | | 9 | 19 | 32,20 | 29 | 49,15 | 10 | 16,95 | 1 | 1,69 | 59 | 100 | 111 | 236 | 47,03 | Kurang sekali |
| | | 10 | 8 | 13,56 | 44 | 74,58 | 7 | 11,86 | 0 | 0 | 59 | 100 | 178 | 236 | 75,42 | Cukup |
| Rata-rata | | | 15,7 | 26,61 | 31,3 | 50,05 | 111 | 18,81 | 9 | 15,25 | 59 | 100 | 1.677 | 236 | 71,05 | Cukup |

Keterangan gambar:

SCR : Skor capai responden

SI : Skor ideal

SNI : Skor nilai ideal

Dari Tabel 5 di atas dapat dilihat faktor minat pada sub indikator kesukaan diperoleh tingkat capai sebesar 71,05%, artinya Minat Siswi Putri dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Saat Terjadi Menstruasi di SMAN Sungai Apit berdasarkan faktor kesukaan berada dalam kategori cukup. Bila dilihat dari pernyataan responden untuk kriteria sangat setuju (SS) sebesar 26,61% atau 13 orang, kriteria setuju (S) sebesar 50,05 % atau 28 orang, kriteria tidak setuju (TS) sebesar 18,81% atau 14 orang, dan kriteria sangat tidak setuju (STS) sebesar 15,25% atau 4 orang.

2. Deskripsi data Minat dengan Faktor Ketertarikan

Untuk mendapatkan data tentang Minat Siswi Putri dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Saat Terjadi Menstruasi di SMAN Sungai Apit.

Berdasarkan faktor ketertarikan dimana untuk faktor kesukaan ini terdapat 6 pernyataan dengan 4 kategori jawaban yang dipilih responden atau sampel yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) serta dengan 59 orang sampel. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Minat Ketertarikan

| Indikator | Sub Indikator | No Soal | Kategori Jawaban | | | | | | | | Jumlah | | SCR | SI | SNI | Kategori |
|-----------|---------------|---------|------------------|-----------|-----|------|-----|-----------|-----|-----------|--------|-----|-----|-----|-----------|---------------|
| | | | SS | | S | | TS | | STS | | F | % | | | | |
| | | | F | % | F | % | F | % | F | % | | | | | | |
| Minat | Ketertarikan | 1 | 16 | 27,1 | 41 | 69,5 | 2 | 3,39 | 0 | 0 | 59 | 100 | 191 | 236 | 80,9 | Baik |
| | | 2 | 2 | 3,39 | 26 | 44,1 | 31 | 52,5 | 0 | 0 | 59 | 100 | 144 | 236 | 62,7 | Kurang |
| | | 3 | 9 | 15,3 | 39 | 66,1 | 10 | 16,9 | 1 | 1,69 | 59 | 100 | 174 | 236 | 73,7 | Cukup |
| | | 4 | 0 | 0 | 39 | 66,1 | 6 | 10,2 | 14 | 23,7 | 59 | 100 | 143 | 236 | 60,6 | Kurang |
| | | 5 | 0 | 0 | 11 | 18,6 | 42 | 71,2 | 6 | 10,2 | 59 | 100 | 123 | 236 | 52,1 | Kurang sekali |
| | | 6 | 10 | 16,9 5 | 21 | 35,6 | 27 | 45,7 6 | 1 | 16,9 | 59 | 100 | 137 | 236 | 58,05 | Cukup |
| Rata-rata | | | 3,7 | 47,4 8 | 177 | 30,0 | 118 | 19,9 9 | 2,2 | 52,4 9 | 59 | 100 | 911 | 236 | 72,0 3 | Cukup |

Keterangan gambar:

SCR : Skor capai responden

SI : Skor ideal

SNI : Skor nilai ideal

Dari Tabel 5 di atas dapat dilihat bahwa untuk faktor minat pada sub indikator ketertarikan diperoleh tingkat capai sebesar 72,03%, artinya Minat Siswi Putri dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Saat Terjadi Menstruasi di SMAN Sungai Apit berdasarkan faktor ketertarikan berada dalam kategori Cukup. Bila dilihat dari pernyataan yang dijawab oleh responden untuk kriteria sangat setuju (SS) sebesar 47,48% atau 5 orang, kriteria setuju (S) sebesar 30,0% atau 36 orang, kriteria tidak setuju (TS) sebesar 19,99% atau 13 orang, dan kriteria sangat tidak setuju (STS) sebesar 52,49% atau 5 orang.

Pembahasan

Minat merupakan suatu salah satu aspek kepribadian yang sangat berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga, selain itu minat juga merupakan suatu aspek psikis manusia dalam memandang senang dan tidak senang terhadap suatu peristiwa atau objek tertentu yang akhirnya timbul minat dan manusia akan berusaha mendekatinya, menghayati dan rasa memiliki. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan Welgito dalam Maiharti (2000:153) yang berpendapat bahwa minat itu adalah “salah satu keadaan dimana seseorang mempunyai perhatian terhadap suatu objek dan disertai dengan keinginan untuk mempelajari maupun untuk membuktikan lebih lanjut”, Seseorang yang berminat terhadap sesuatu tidak dapat dihalangi oleh orang lain, dan ia akan berusaha untuk mendapatkannya. Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa siswi yang memiliki minat tinggi akan merasa tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Ciri-ciri orang yang memiliki minat tinggi terhadap sesuatu ia akan cenderung untuk menggunakan waktu, tenaga, uang, fasilitas yang ada. Pada hasil penelitian yang telah dideskripsikan di atas, jelas bahwa tanpa adanya minat yang baik dari siswi, maka kemauan dan keseriusan siswi dalam mengikuti proses belajar mengajar Penjaskes akan berkurang.

Untuk mencapai tujuan pembelajaran dalam proses belajar mengajar juga tergantung pada minat siswi tersebut karena siswi yang berminat akan mudah mengerti dengan apa yang diajarkan. Minat tidak akan tumbuh secara tiba-tiba tetapi minat akan tumbuh secara berangsur-angsur. Jadi salah satu usaha untuk meraih hasil belajar yang baik dalam mata pelajaran Penjaskes saat ini akan ditentukan oleh keadaan minat siswi, keadaan minat siswi sudah dapat diklasifikasikan cukup, jadi diharapkan dengan keadaan minat yang seperti itu diharapkan dapat membantu dalam pencapaian hasil belajar dan peningkatan kebugaran jasmani siswi di Sekolah tersebut. Implikasi penelitian ini terhadap ilmu pendidikan adalah guru lebih memahami tentang metode atau cara yang sebaiknya digunakan dalam pembelajaran penjas sehingga mampu menarik minat siswa terhadap pembelajaran penjas, karena ada metode-metode tertentu yang membuat siswa bosan dalam pembelajaran dan tentunya dapat menurunkan daya tangkap pada pembelajaran penjas, karakteristik siswi itu berbeda beda jadi guru harus cerdas- cerdasnya dalam memilih metode pembelajaran. Melalui penelitian ini diharapkan ada implikasi yang positif pada dunia pendidikan, pada dasarnya besar kecilnya minat siswi dalam sebuah pembelajaran itu tergantung pada cara guru mengajar.

Ketika pembelajaran olahraga, keterbatasan gerak dapat mempengaruhi motivasi atau minat peserta didik. Seperti anggapan banyak peserta didik yang berpendapat bahwa ketika menstruasi akan menjadikan peserta didik tidak nyaman dalam melakukan aktivitas. Hal tersebut dapat menurunkan minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran olahraga (Prahastini, 2014). Sakit saat menstruasi membuat aktivitas peserta didik terbatas dan tidak dapat melakukannya dengan maksimal. Dampak dari dismenore sangat merugikan dan mengganggu bagi wanita yang mengalaminya, termasuk pada wanita yang masih bersekolah atau bekerja. Hal tersebut dapat mengganggu aktivitas dan tidak jarang kejadian tersebut dapat menurunkan motivasi belajar dan tidak dapat konsentrasi yang dapat mengakibatkan peserta didik ketinggalan pelajaran dikarenakan mereka harus tidak masuk sekolah (Ichsani & Sarwinanti, 2017). Menstruasi sangat mempengaruhi motivasi peserta didik dalam melakukan aktivitas. Tidak stabilnya emosional menjadi salah satu keluhan saat menstruasi. Rasa takut dan was-was ketika menstruasi yang mengakibatkan rasa tidak nyaman dalam melakukan aktivitas yang berlebihan.

Rasa takut akan bocor atau tembus sehingga menjadikan kekhawatiran pada peserta didik sehingga menjadikan hilangnya konsentrasi karena terfokus pada rasa takut dan kekhawatiran tersebut dan hilangnya percaya diri karena takut apabila sampai bocor. Hal tersebut membuat peserta didik perempuan timbul perasaan malas akan melakukan aktivitas gerak yang berlebih pada saat pelajaran olahraga (Hapsari & Purwati, 2011). Pendidikan jasmani pada dasarnya memanfaatkan aktivitas fisik sehingga membutuhkan banyak tenaga. Pendidikan jasmani umumnya membuat peserta didik merasa senang karena dapat melakukan aktivitas gerak diluar ruangan sehingga peserta didik lebih berminat dalam melakukan olahraga. Namun ketika peserta didik mengalami menstruasi maka tidak akan merasa senang ketika melakukan kegiatan, bahkan peserta didik akan merasa tidak nyaman untuk melakukan banyak aktivitas gerak. Dengan begitu menstruasi akan mengubah minat peserta didik dalam mengikuti pembelajaran olahraga (Prahastini, 2014).

Berdasarkan hasil dari penelitian bahwa Minat Siswi Putri dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Saat Terjadi Menstruasi di SMAN Sungai Apit berada pada kategori Cukup atau sebesar 68,74%. Hal itu senada dengan pernyataan beberapa teori di atas bahwa siswi yang lagi menstruasi merasa tidak nyaman saat melakukan aktivitas olahraga, salah satunya takut bocor kekhawatiran pada peserta didik sehingga menjadikan hilangnya konsentrasi karena terfokus pada rasa takut dan kekhawatiran tersebut dan hilangnya percaya diri karena takut apabila sampai bocor.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil dapat disimpulkan bahwa minat siswi dapat dipengaruhi oleh adanya nyeri menstruasi yang dialami oleh peserta didik, karena dengan demikian peserta didik akan merasa tidak nyaman, khawatir akan terjadinya kebocoran sehingga peserta didik cenderung malas untuk melakukan banyak aktivitas fisik. Dengan adanya peristiwa tersebut akan berdampak pada hasil belajar peserta didik, karena peserta didik yang mengalami nyeri menstruasi cenderung untuk tidak mengikuti pembelajaran PJOK. Hal itu terbukti dari hasil penelitian berada pada kategori Cukup atau sebesar 68,74%.

Rekomendasi

Berdasarkan uraian review literatur di atas, adapun saran yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. Hasil *review literatur* ini dapat dijadikan bahan evaluasi untuk para pendidik terutama pada guru Pendidikan Jasmani agar dapat lebih bijak dalam menanggapi peserta didik yang tidak dapat mengikuti pembelajaran karena sedang menstruasi.
2. Sebagai bahan evaluasi bagi guru Pendidikan Jasmani agar dapat memotivasi peserta didik yang sedang mengalami menstruasi untuk mengikuti pembelajaran.
3. Peserta didik yang sedang menstruasi dapat meminimalisir nyeri yang dirasakan dengan minum obat peredam nyeri haid / dikompres dengan air hangat sebelumnya sehingga tidak sampai meninggalkan proses pembelajaran.
4. Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui signifikansi pengaruh yang terjadi terhadap pembelajaran olahraga ketika sedang menstruasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsaputra, Dieky (2006). *Persepsi Mahasiswi Jalur Prestasi terhadap Pembinaan Olahraga Sepakbola di Kota Padang*. Skripsi : UNP
- Alimunar (2004), *Dasar-dasar Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Padang, Universitas Negeri Padang.
- Arikunto, Suharsimi (1989). *Metode Penelitian*. Jakarta. Bina Aksara
- Daiyono. M, (1997). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Depdikbud (1988). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka. Diknas
- (2003). *Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta. Diknas. Djamarah, S.B
- (1994). *Prestasi Belajar dan Kompetensi Guru*. Surabaya. Usaha Nasional.
- Efendi, Hasjim (1983). *Fisiologi Kerja dan Olahraga*. Alumni Bandung.
- Gie. The Liang (1983). *Cara Belajar yang Efisien*. Gajah Mada University Press. Hadi,
- Sutrisno (1987). *Statistik Jilid 2*. Jakarta: Andi Offset.
- Ilfi Nur Hasniawati, Endang Sri Wahjuni, (2021). Pengaruh Saat Menstruasi Terhadap Motivasi Mengikuti Pembelajaran Pjok. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* Volume 09 Nomor 02 Tahun 2021 ISSN : 2338-798X.
- Irawan, Prasetya.(1999). *Logika dan Prosedur Penelitian*. STA. Lembaga Administrasi Negara.
- Loekmono, J.T. lobby (1994). *Belajar Bagaimana Belajar*. Jakarta. Gunung Mulia.
- Musliadi (2005). *Hubungan Kesegaran Jasmani Dengan Hasil Belajar Siswi SMAN 1 Kabupaten Muko-Muko Provinsi Bengkulu (Skripsi)*. Padang. FIK UNP.
- Nurhasan (2003). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta.
- Dirjen Olahraga Diknas.
- Ningsih, Rika, Waskar (2005). *Tinjauan Hasil Belajar Metoda Induktif dan Deduktif Dalam Mata Pelajaran Penjas di SMPN 15 Padang (Skripsi)*. Padang. FIK UNP.
- Poerwadarminta, W.J.S (1984). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Perdana, Riko (2005). *Persepsi Guru Penjas Terhadap Kurikulum Berbasis Kompetensi Pada SMKN di Kota Padang (Skripsi)*. Padang. FIK LTNP.
- Purnawarman. (2005). *Hubungan Persepsi Siswi Terhadap Kemampuan Guru Dalam Mengajar Penjas dengan Hasil Belajar Tahun Ajaran 2004/2005 Di SMPN 12 Padang (Skripsi)*. Padang. FIK UNP.
- Slameto dkk (1995). *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Suhartin, RJ (1983). *Serba-Serbi Penelitian*. Aksara. Jakarta. Sudjana (1984). *Metode Statistika*. Bandung. Transito.
- Syaril (1994). *Layanan Bimbingan Belajar*. Padang. FIP IKIP.
- Suparman. (1999). *Pendidikan Kesegaran Jasmani Jilid 2*. Jakarta. Bhratara. Sukarsi. (1987). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. Gramedia.
- Tyas Rizki. (2018). Minat Siswa Putri Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Saat Terjadi Menstruasi Di Sma Islam Sultan Agung 2 Kalinyamatan Jepara. Skripsi
- Winkel (1996). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma.
- Yusuf. Muri. (1986). *Statistik Penelitian*. Padang. FKIP IKIP.

- Zurfiyetti (2000). *Minat Belajar Siswi Kelas III Terhadap Pendidikan Kesehatan Di SMU Negeri 1 Gunung Talang Kabupaten Solok (Skripsi)*. Padang, Universitas Negeri Padang.
- Mutohir, Cholik Toho, Gusril (2004). *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak- anak*, Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional
- Utari Afni. (2018). PENGARUH MENSTRUASI TERHADAP AKTIVITAS OLAHRAGA SISWI DI SMP NEGERI 21 PALEMBANG PROSIDING SEMINAR NASIONAL 21 UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG 05 MEI 2018.
- Sidoarjo Jawa Timur). *Jurnal Ilmu Administrasi Bisnis Universitas Dipenorogo Semarang* 3, no. 4.
- Rohaelis, Nuraisiah. 2021. Pengaruh Penerapan Strategi Pemasaran Terhadap Perkembangan Usaha Home Industri Di Kota Cilegon Provinsi Banten. *Jurnal Manajemen Dan Bisnis* 3, no. 1.
- Sumarno., Gimin., Mujiono., Piki, S. P. 2021. Pembinaan Diversifikasi Produk Untuk Pengembangan Usaha Mikro. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 27, no. 4.
- Tjiptono, Fandy., & Chandra Gregorius. 2014. *Pemasaran Strategik*. Yogyakarta.