

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
INTISARI	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Keaslian Penelitian	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Stres	11

1. Pengertian Stres	12
2. Respon dan Tipe Stres	13
3. Toleransi Terhadap Stres	16
4. Sumber Penyebab Stres	19
B. Pengertian Olahraga Renang dan Menstruasi Pada Wanita.....	24
1. Pengertian Olahraga Renang	24
2. Partisipasi Wanita dalam Olahraga	27
3. Pengertian Menstruasi	28
4. Siklus Menstruasi	29
5. Disfungsi Menstruasi	32
a. Menstruasi Normal	34
b. Menstruasi Terlambat	35
c. Menstruasi Berat	35
d. Nyeri Hebat	35
6. Pengaruh Psikologis Saat Menstruasi	36
C. Prestasi Olahraga	37
a. Pengertian Prestasi olahraga	37
b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Olahraga	38
D. Hubungan Antara Stres Akibat Menstruasi Saat Perlombaan dengan Prestasi Olahraga	38
a. Kinerja saat Menstruasi	38
b. Perlombaan selama Menstruasi	41
E. Landasan Teori	43

F. Hipotesis	47
BAB III METODELOGI PENELITIAN	48
A. Identifikasi Variabel Penelitian	48
B. Definisi Operasional	48
C. Subjek Penelitian	50
D. Metode Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	51
1. Metode Pengumpulan Data	51
2. Instrumen Penelitian	51
E. Uji Coba Instrumen	54
F. Proses Penelitian	57
a. Tahap Persiapan	57
b. Tahap Pengumpulan Data	58
c. Tahap Analisis Data	58
G. Teknik Analisis Data	59
BAB IV HASIL PENELITIAN	60
A. Hasil Penelitian	60
1. Deskripsi Subjek Penelitian	60
2. Hasil Uji Prasarat Analisis	62
a. Uji Normalitas Sebaran Data	62
b. Uji Kesahihan Butir Pernyataan	63
c. Uji Homogenitas	64
3. Pengujian Hipotesis	67

a. Pengujian Hipotesis Pertama	68
b. Hasil Pengujian Hipotesis Kedua	70
B. Pembahasan	72
1. Pembahasan Hipotesis Pertama	75
2. Pembahasan Hipotesis Kedua	77
BAB V KESIMPILAN DAN SARAN	86
A. Kesimpulan	86
B. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	88
LAMPIRAN	91

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 1 Nomor Cabang Olahraga Renang	27
Tabel 2 Kisi-kisi Distribusi Sebaran Butir Skala Stres Yang Berhubungan Dengan Menstruasi	52
Tabel 3 Kisi-kisi Angket Prestasi Berenang	53
Tabel 4 Aitem-aitem Skala Stres Yang Berhubungan Dengan Menstruasi...	55
Tabel 5 Deskripsi Subjek Penelitian	61
Tabel 6 Rangkuman Nomor Butir Yang Sahih Untuk Skala Stres Yang Berhubungan Dengan Menstruasi	64
Tabel 7 Rangkuman Hasil Perhitungan Pembagian Kategorisasi Skor Untuk Skala Stres	74

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 1 Gaya Bebas (<i>Freestyle</i>)	25
Gambar 2 Gaya Punggung (<i>Backstroke</i>)	26
Gambar 3 Gaya Dada (<i>Breatstroke</i>)	26
Gambar 4 Gaya Kupu-kupu (<i>Butterfly</i>)	27
Gambar 6 Rancangan Analisis Penelitian	47
Gambar 6 Diagram prestasi renang yang berkaitan dengan stres secara umum	82
Gambar 7 Teori U-Tebalik (R.M Yerkes & J.D Dodson)	83

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
A. Instrumen Pengumpulan Data	89
1. Prakata Penelitian	89
2. Lembar Identitas Atlet	90
3. Lembar Jawaban	91
4. Petunjuk Pengisian Skala Stres Yang Berhubungan Dengan Menstruasi	92
5. Petunjuk Pengisian Angket Prestasi Berenang	95
B. Data Penelitian	118
C. Analisis Statistik	122
1. Uji Prasyarat Analisis	122
a. Uji Normalitas Sebaran Data	122
b. Analisis Kesahihan Butir	138
c. Uji Keandalan Instrumen	140
d. Uji Homogenitas	143
2. Pengujian Hipotesis	183
3. Lampiran tabel	203
4. Lampiran diagram	216
D. Surat Ijin Penelitian	226
E. Surat Bukti Penelitian	228