

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PENGESAHAN	
KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II LANDASAN TEORI	5
2.1 Definisi Remaja	5
2.2 Definisi Olahraga.....	6
2.3 Manfaat Olahraga	7
2.4 Jenis Olahraga.....	8
2.5 Prinsip Olahraga	9
2.6 Tipe-tipe Aktivitas Fisik	11
2.7 Manfaat Aktivitas Fisik	14
2.8 Sindrom Premenstruasi	15
2.9 Pencegahan Sindrom Premenstruasi.....	16
2.10 Penanganan Sindrom Premenstruasi	16
2.11 Hubungan Sindrom Premenstruasi dan Olahraga.....	17
2.12 Faktor Yang Mempengaruhi Sindrom Premenstruasi	18
2.13 Terapi Sindrom Premenstruasi	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	23
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23
3.2 Jenis Penelitian	23

3.3 Populasi dan Sampel.....	24
3.4 Metode Penelitian	26
3.5 Variabel Penelitian	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data	27
3.7 Kalibrasi.....	28
3.8 Instrumen Penelitian	30
3.9 Prosedur Penelitian	34
3.10 Analisis Data.....	34
Bab Iv Hasil Penelitian DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.2 Pembahasan	50
BAB V PENUTUP	58
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran-saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	64
BIODATA PENULIS	

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Tabel 3.1 Sampel Penelitian	24
2. Tabel 3.2 Daftar Nama-nama Mahasiswi Pendidikan Jasmani	25
3. Tabel 3.3 Nilai r Tabel Product Moment.....	28
4. Tabel 3.4 Nilai Interpretasi Uji Reliabilitas.....	30
5. Tabel 3.5 Pedoman Skor.....	32
6. Tabel 3.6 Kisi-Kisi Angket.....	33
7. Table 3.7 Norma Presentase	35
8. Tabel 4.1 Faktor Intensitas Olahraga.....	37
9. Tabel 4.2 faktor jenis Olahraga	39
10. Tabel 4.3 Faktor Perubahan Fisik.....	41
11. Tabel 4.4 Faktor Perubahan Psikis	43
12. Tabel 4.5 Faktor Perubahan Tingkah Laku	45
13. Tabel 4.6 Frekuensi dan Rekapitulasi Data Setiap Indikator	47
14. Tabel 4.7 Persentase dan Rekapitulasi Data Setiap Indikator	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 4.1 Hasil Diagram Persentase Tentang Intensitas Olahraga	38
Gambar 4.2 Hasil Diagram Persentase Tentang Jenis Olahraga.....	40
Gambar 4.3 Hasil Diagram Persentase Tentang Perubahan Fisik.....	42
Gambar 4.4 Hasil Diagram Persentase Tentang Perubahan Psikis	44
Gambar 4.5 Hasil Diagram Persentase Tentang Perubahan Tingkah Laku	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1. Instrumen Uji Coba Penelitian	64
Lampiran 2. Hasil Uji Coba Penelitian	73
Lampiran 3. Instrumen Penelitian	74
Lampiran 4. Hasil Penelitian	76
Lampiran 5. Surat Keputusan Dosen Pembimbing	77
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Skripsi	78
Lampiran 7. Surat Keterangan Validitas Butiran Pertanyaan Angket Anak Kesehatan	79
Lampiran 8. Surat Keterangan Validitas Bahasa Butiran Pertanyaan Angket Dosen Bahasa Indonesia	80
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	81
Lampiran 10 Skor Survei Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani	88
Lampiran 11 Skor Persentase Sindrom Premenstruasi Pada Mahasiswi Pendidikan Jasmani Universitas Samudra	90
Lampiran 12 Data Mahasiswi Pendidikan Jasmani Universitas Samudra	92
Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi	93