

## DAFTAR ISI

Halaman

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>5</b>
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
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
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
<b>Bab Iv Hasil Penelitian DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>36</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.2 Pembahasan .....	50
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>58</b>
5.1 Kesimpulan.....	58
5.2 Saran-saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	

## 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