

**PARTISIPASI WANITA DALAM OLAHRAGA: FAKTOR-FAKTOR YANG
MEMPENGARUHI DAN DAMPAKNYA**

Desita Lioni Salistri¹, Pudia M.Indika², Anggun Permata Sari³, Randi Kurniawan⁴

[¹, ¹](mailto:desitalioni@gmail.com), [², ²](mailto:pudia_dr@fik.unp.ac.id), [³, ³](mailto:anggunpermata@fik.unp.ac.id),
[⁴, ⁴](mailto:arip09822@gmail.com)

Universitas Negeri Padang

ABSTRAK

Partisipasi wanita dalam olahraga masih menjadi isu yang penting untuk dibahas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi wanita dalam olahraga dan dampaknya. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan menganalisis tujuh jurnal ilmiah yang membahas tentang wanita dan olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi wanita dalam olahraga antara lain: Stereotip gender yang masih melekat pada wanita, seperti wanita adalah sosok yang lemah dan feminin. Diskriminasi terhadap wanita dalam olahraga, seperti diskriminasi dalam hal kesempatan, fasilitas, dan penghargaan. Keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga, terutama bagi wanita yang tinggal di daerah pedesaan. Kurangnya dukungan dari pemerintah dan media untuk olahraga wanita. Dampak partisipasi wanita dalam olahraga antara lain: Meningkatkan kesehatan dan kebugaran wanita, seperti menurunkan risiko penyakit, meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, serta meningkatkan mood. Meningkatkan status sosial wanita, baik di masyarakat maupun di keluarga. Membantu mematahkan stereotip gender dan mempromosikan kesetaraan antara pria dan wanita. Penelitian ini menyimpulkan bahwa partisipasi wanita dalam olahraga masih perlu ditingkatkan. Hal ini dapat dilakukan dengan mengatasi faktor-faktor yang menghambat partisipasi wanita dalam olahraga, seperti stereotip gender, diskriminasi, dan kurangnya akses terhadap fasilitas olahraga.

Kata Kunci: Wanita, Olahraga, Partisipasi, Faktor, Dampak.

PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran yang signifikan dalam menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain itu, aktivitas fisik ini juga dapat berkontribusi dalam memecah stereotip gender dan meningkatkan status sosial seseorang. Meskipun demikian, terdapat ketidakseimbangan antara partisipasi pria dan wanita dalam dunia olahraga. Partisipasi wanita dalam olahraga masih menghadapi berbagai tantangan. Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya partisipasi wanita adalah adanya stereotip gender yang masih melekat dalam masyarakat. Wanita seringkali dianggap kurang cocok untuk beberapa jenis olahraga tertentu, sehingga mereka mungkin merasa tidak nyaman atau tidak termotivasi untuk berpartisipasi.

Diskriminasi juga menjadi hambatan lain yang dihadapi oleh wanita dalam dunia olahraga. Diskriminasi dapat terjadi baik dalam bentuk perlakuan tidak adil maupun keterbatasan akses terhadap peluang olahraga. Ini dapat menghambat kemampuan wanita untuk mengembangkan potensi mereka di bidang olahraga. Kurangnya akses terhadap fasilitas olahraga dan dukungan yang memadai dari pemerintah serta media turut menjadi faktor yang membatasi partisipasi wanita. Fasilitas olahraga yang terbatas dan dukungan yang minim dapat membuat wanita kurang termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan olahraga.

Meskipun demikian, penting untuk menyadari bahwa partisipasi wanita dalam olahraga memiliki dampak positif yang signifikan. Selain meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik, keterlibatan aktif dalam olahraga juga dapat meningkatkan status sosial wanita. Selain itu, partisipasi ini juga berperan dalam mematahkan stereotip gender yang terkadang masih melekat dalam masyarakat. Dengan mengatasi berbagai hambatan dan memberikan dukungan yang memadai, dapat diharapkan bahwa partisipasi wanita dalam olahraga akan semakin meningkat. Hal ini tidak hanya akan memberikan manfaat individual bagi wanita itu sendiri, tetapi juga akan berkontribusi pada perubahan positif dalam pandangan masyarakat terhadap peran dan kemampuan wanita dalam dunia olahraga.

METODE

Penelitian ini memanfaatkan metode studi literatur sebagai pendekatan utama. Pendekatan ini dilakukan dengan teliti dan sistematis, mengarah pada analisis mendalam terhadap jurnal ilmiah yang secara khusus membahas topik tentang wanita dan olahraga. Pertama-tama, penelitian ini melibatkan pengumpulan berbagai artikel ilmiah yang relevan dengan subjek yang diidentifikasi. Tujuh jurnal ilmiah dipilih sebagai bahan utama untuk dianalisis. Setiap jurnal dipelajari dengan cermat untuk memahami kontribusi uniknya terhadap pemahaman mengenai hubungan antara wanita dan olahraga.

Dalam proses analisis, fokus diberikan pada identifikasi temuan-temuan kunci dan tren-tren yang muncul dari berbagai jurnal tersebut. Hasil analisis ini akan memberikan kontribusi penting terhadap pemahaman kita tentang peran wanita dalam dunia olahraga, serta tantangan dan peluang yang mereka hadapi. Selain itu, melalui metode studi literatur ini, penelitian berusaha memahami evolusi pandangan masyarakat terhadap partisipasi wanita dalam olahraga seiring berjalannya waktu. Pemahaman ini penting untuk merinci perubahan sosial dan budaya yang telah terjadi, serta dampaknya terhadap kebijakan dan praktik olahraga yang melibatkan wanita.

Dengan menggunakan metode studi literatur, penelitian ini berharap dapat menyajikan sintesis pengetahuan yang komprehensif tentang hubungan antara wanita dan olahraga. Kesimpulan dari analisis tersebut diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam, membuka ruang untuk penelitian lebih lanjut, dan memberikan dasar bagi perubahan positif dalam promosi kesetaraan gender di dalam dunia olahraga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi wanita dalam olahraga antara lain:

1. Stereotip Gender

Stereotip gender yang masih melekat pada wanita seringkali menciptakan pandangan yang menyederhanakan dan membatasi peran mereka dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu stereotip yang umum adalah pandangan bahwa wanita adalah sosok yang lemah dan feminine (Nopembri, 2013). Stereotip ini tidak hanya menciptakan pandangan dangkal terhadap kemampuan wanita, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri dan motivasi mereka. Dalam konteks olahraga, stereotip ini menjadi salah satu hambatan bagi partisipasi aktif wanita dalam kegiatan fisik. Seiring dengan identifikasi olahraga sebagai kegiatan yang bersifat maskulin, banyak wanita mungkin merasa tidak nyaman atau merasa bahwa olahraga bukanlah sesuatu yang sesuai dengan stereotip femininitas yang melekat pada mereka. Pandangan ini dapat membuat wanita enggan untuk terlibat dalam olahraga yang memerlukan kekuatan dan daya tahan, karena dianggap tidak sesuai dengan citra tradisional wanita yang lemah.

Dampaknya terasa pada berbagai tingkatan, mulai dari tingkat kebugaran individu hingga tingkat partisipasi wanita dalam olahraga kompetitif. Stereotip gender seperti ini membatasi potensi wanita dalam meraih prestasi di bidang olahraga dan menghalangi mereka untuk mengembangkan kemampuan fisik dan mental yang penting. Penting untuk mengatasi stereotip ini dan menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi wanita dalam olahraga. Perlu disadari bahwa setiap individu, tanpa memandang jenis kelamin, memiliki kemampuan unik dan dapat berhasil dalam berbagai bidang, termasuk olahraga. Mendorong perubahan pandangan masyarakat terhadap peran wanita dalam olahraga dapat membantu menciptakan kesetaraan dan membuka pintu bagi partisipasi aktif wanita dalam dunia olahraga.

2. Diskriminasi

Diskriminasi terhadap wanita dalam dunia olahraga masih menjadi tantangan serius yang perlu diatasi. Bentuk-bentuk diskriminasi seperti keterbatasan kesempatan, fasilitas yang tidak setara, dan ketidaksetaraan dalam penghargaan, secara bersama-sama menciptakan hambatan bagi partisipasi aktif wanita dalam olahraga. Fenomena ini tidak hanya menciptakan ketidaksetaraan, tetapi juga dapat memberikan dampak negatif terhadap rasa nyaman dan motivasi wanita untuk terlibat dalam aktivitas olahraga (Raswin, 2012). Dalam hal kesempatan, sering kali wanita dihadapkan pada keterbatasan akses terhadap peluang dalam berbagai cabang olahraga. Ini dapat mencakup kesempatan untuk berkompetisi, mendapatkan pendidikan dan pelatihan olahraga, atau bahkan mendapatkan posisi kepemimpinan di bidang olahraga. Keterbatasan ini dapat menghambat perkembangan bakat dan potensi atlet wanita, mengurangi peluang mereka untuk mencapai puncak prestasi dalam karier olahraga mereka.

Ketidaksetaraan dalam fasilitas olahraga juga menjadi aspek penting dalam diskriminasi terhadap wanita. Fasilitas yang kurang memadai untuk wanita, baik di sekolah, pusat kebugaran, atau arena olahraga profesional, menciptakan kesenjangan dalam aksesibilitas. Hal ini tidak hanya memengaruhi kenyamanan fisik, tetapi juga memberikan pesan bahwa partisipasi wanita dalam olahraga dianggap kurang penting dibandingkan dengan partisipasi pria. Penghargaan yang tidak setara antara atlet wanita dan pria juga merupakan bentuk diskriminasi yang perlu diperhatikan. Dalam banyak kasus, hadiah atau penghargaan bagi atlet wanita seringkali tidak sebanding dengan prestasi yang sama, jika dibandingkan dengan atlet pria. Ketidaksetaraan ini tidak hanya

merugikan secara finansial, tetapi juga dapat merendahkan nilai prestasi atlet wanita, mengurangi motivasi mereka untuk berusaha lebih keras dalam olahraga.

Mengatasi diskriminasi terhadap wanita dalam olahraga memerlukan upaya bersama dari masyarakat, lembaga olahraga, dan pemerintah. Perlu dilakukan langkah-langkah konkret untuk menciptakan lingkungan yang setara, adil, dan mendukung bagi partisipasi wanita dalam dunia olahraga. Dengan menghilangkan hambatan-hambatan ini, kita dapat menciptakan fondasi yang lebih kuat untuk perkembangan atlet wanita dan menginspirasi generasi mendatang untuk berpartisipasi aktif dalam olahraga.

3. Keterbatasan Akses Fasilitas Olahraga

Keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga, terutama bagi wanita yang tinggal di daerah pedesaan. Keterbatasan akses ini dapat menghambat partisipasi wanita dalam olahraga, karena olahraga membutuhkan sarana dan prasarana yang memadai (Irawan & Purnomo, 2019). Di banyak daerah pedesaan, terutama di negara-negara berkembang, wanita seringkali menghadapi keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga. Fenomena ini menjadi hambatan nyata bagi partisipasi aktif wanita dalam kegiatan olahraga, mengingat olahraga memerlukan sarana dan prasarana yang memadai. Kondisi ini menciptakan ketidaksetaraan dalam kesempatan bagi wanita untuk menikmati manfaat kesehatan dan pengembangan diri melalui aktivitas fisik.

Faktor geografis dan infrastruktur menjadi penyebab utama keterbatasan akses fasilitas olahraga di pedesaan. Jarak yang jauh antara tempat tinggal dengan lapangan olahraga atau pusat kebugaran sering kali menjadi penghalang bagi wanita di daerah pedesaan untuk secara teratur terlibat dalam olahraga. Keterbatasan transportasi juga dapat memperburuk situasi ini, membuat perjalanan ke fasilitas olahraga menjadi tidak memungkinkan atau sulit diakses.

Selain itu, kurangnya perhatian terhadap pembangunan infrastruktur olahraga di daerah pedesaan juga menjadi faktor penting. Fasilitas olahraga yang memadai, seperti lapangan sepak bola, lapangan tenis, atau tempat kegiatan olahraga lainnya, tidak selalu tersedia di lingkungan pedesaan. Ini menciptakan ketidaksetaraan dalam aksesibilitas dan memberikan dampak negatif pada kemungkinan partisipasi wanita dalam berbagai jenis olahraga. Konsekuensi dari keterbatasan akses ini melampaui aspek fisik, karena memengaruhi kesejahteraan dan perkembangan holistik wanita di daerah pedesaan. Aktivitas fisik yang terbatas dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental wanita, serta menghambat potensi pengembangan bakat dan kemampuan olahraga mereka.

Pemecahan masalah ini memerlukan upaya kolaboratif dari pemerintah, lembaga non-pemerintah, dan masyarakat setempat. Investasi dalam pembangunan infrastruktur olahraga di daerah pedesaan, serta penyelenggaraan program-program yang mendorong partisipasi wanita dalam olahraga, dapat membantu mengatasi keterbatasan akses ini. Dengan menciptakan lingkungan yang mendukung, kita dapat membuka pintu bagi peningkatan partisipasi wanita dalam olahraga di seluruh lapisan masyarakat, termasuk di daerah pedesaan.

4. Dampak Wanita Aktif dalam Olahraga:

Meningkatkan kesehatan dan kebugaran wanita, seperti menurunkan risiko penyakit, meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, serta meningkatkan mood (Sulistiyawati & Widiastuti, 2019).

Meningkatkan kesehatan dan kebugaran wanita merupakan suatu langkah yang sangat penting untuk mendukung kualitas hidup mereka. Upaya ini tidak hanya bertujuan untuk menurunkan risiko penyakit, tetapi juga untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh serta memperbaiki kondisi emosional dan mental. Salah satu manfaat utama dari peningkatan kesehatan dan kebugaran pada wanita adalah penurunan risiko terkena

penyakit. Aktivitas fisik teratur dan pola makan yang seimbang dapat membantu mengontrol berbagai faktor risiko, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, dan penyakit jantung. Dengan merawat tubuh melalui gaya hidup sehat, wanita dapat meminimalkan kemungkinan terkena penyakit-penyakit kronis yang dapat mengancam kesehatan mereka.

Selain itu, meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh melalui latihan fisik dapat memberikan manfaat besar bagi wanita. Latihan beban dan kardiovaskular membantu memperkuat otot dan tulang, meningkatkan postur tubuh, dan meningkatkan kemampuan tubuh untuk mengatasi tugas-tugas sehari-hari. Ini tidak hanya mendukung kesehatan fisik, tetapi juga memperbaiki kemampuan wanita untuk berpartisipasi aktif dalam kehidupan sehari-hari. Aspek kesehatan mental dan emosional juga turut mendapatkan manfaat dari upaya meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Aktivitas fisik telah terbukti dapat merangsang pelepasan endorfin, zat kimia dalam otak yang dapat meningkatkan mood dan mengurangi stres. Oleh karena itu, wanita yang terlibat dalam kegiatan fisik yang teratur cenderung memiliki kesejahteraan mental yang lebih baik dan memiliki alat koping yang lebih efektif dalam menghadapi tekanan sehari-hari.

Penting untuk mendorong wanita untuk mengintegrasikan aktivitas fisik dan pola makan sehat ke dalam gaya hidup mereka. Ini bukan hanya langkah preventif yang efektif terhadap penyakit, tetapi juga merupakan investasi dalam kesejahteraan keseluruhan. Dengan merawat tubuh secara holistik, wanita dapat membangun fondasi yang kokoh untuk menjalani kehidupan yang sehat dan aktif.

5. Meningkatkan status sosial wanita, baik di masyarakat maupun di keluarga.

Meningkatkan status sosial wanita merupakan suatu tujuan yang esensial untuk mencapai kesetaraan gender dan pembangunan masyarakat yang inklusif (Berliana, 2017). Upaya ini tidak hanya berdampak pada tingkat individu, tetapi juga memiliki konsekuensi yang positif terhadap masyarakat dan keluarga secara keseluruhan. Di tingkat masyarakat, peningkatan status sosial wanita dapat menciptakan perubahan dalam dinamika sosial dan ekonomi. Dengan memberikan akses yang lebih besar kepada wanita dalam pendidikan, pekerjaan, dan kebijakan publik, masyarakat dapat mengalami peningkatan dalam inovasi dan produktivitas. Wanita yang memiliki peran yang lebih kuat dalam pembangunan ekonomi dapat memberikan sumbangan yang signifikan terhadap pertumbuhan ekonomi dan kesejahteraan masyarakat.

Selain itu, peningkatan status sosial wanita berkontribusi pada pembentukan masyarakat yang lebih inklusif dan adil. Kesetaraan gender menciptakan fondasi untuk pemberdayaan wanita, yang pada gilirannya dapat mengurangi ketidaksetaraan sosial dan ekonomi antara gender. Hal ini menciptakan lingkungan di mana potensi dan kontribusi wanita diakui dan dihargai secara adil. Pentingnya peningkatan status sosial wanita juga dapat dirasakan di tingkat keluarga. Ketika wanita memiliki akses yang setara dengan pendidikan dan peluang pekerjaan, keluarga dapat merasakan manfaat dari peningkatan ekonomi dan kesejahteraan. Wanita yang memiliki peran yang lebih kuat dalam pengambilan keputusan keluarga dapat berkontribusi pada pembentukan lingkungan keluarga yang harmonis dan seimbang.

Upaya untuk meningkatkan status sosial wanita perlu melibatkan semua lapisan masyarakat dan melibatkan pendekatan holistik. Pendidikan yang setara, peluang pekerjaan yang adil, dan kebijakan yang mendukung kesetaraan gender adalah langkah-langkah yang dapat diambil untuk menciptakan perubahan positif. Mendorong kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesetaraan gender juga merupakan langkah penting untuk menciptakan budaya yang mendukung dan menghargai peran wanita dalam masyarakat dan keluarga.

6. Membantu mematahkan stereotip gender dan mempromosikan kesetaraan antara pria dan wanita.

Membantu mematahkan stereotip gender dan mempromosikan kesetaraan antara pria dan wanita dalam olahraga adalah langkah penting untuk menciptakan lingkungan olahraga yang inklusif dan adil. Stereotip gender dalam dunia olahraga seringkali menciptakan hambatan bagi partisipasi aktif dan pengakuan penuh terhadap kemampuan atlet, terutama bagi wanita. Oleh karena itu, perubahan paradigma terhadap peran gender dalam olahraga menjadi suatu kebutuhan mendesak. Salah satu aspek krusial dalam membongkar stereotip gender dalam olahraga adalah melalui peningkatan kesadaran dan pemahaman di kalangan masyarakat. Ini melibatkan edukasi yang menggali lebih dalam mengenai peran dan potensi atlet wanita, serta menghilangkan pandangan bahwa olahraga tertentu hanya cocok untuk satu jenis kelamin. Memahami bahwa baik pria maupun wanita memiliki kapasitas untuk mengejar prestasi luar biasa dalam berbagai cabang olahraga merupakan langkah awal penting.

Selain itu, mendukung program dan inisiatif yang mendorong partisipasi aktif wanita dalam olahraga juga merupakan strategi efektif. Ini termasuk memberikan akses yang setara terhadap fasilitas olahraga, pelatihan, dan peluang kompetisi. Menyediakan dukungan finansial dan sumber daya untuk pengembangan bakat atlet wanita dapat memberikan dorongan positif terhadap pertumbuhan olahraga yang setara dan inklusif. Pentingnya mendukung peran wanita dalam olahraga juga tercermin melalui representasi yang adil dan positif dalam media olahraga. Media memiliki peran besar dalam membentuk pandangan masyarakat, dan melibatkan wanita dalam narasi olahraga dengan cara yang positif dapat membantu merombak citra tradisional dan memberikan inspirasi kepada generasi mendatang.

Dalam upaya untuk mempromosikan kesetaraan gender dalam olahraga, kolaborasi antara federasi olahraga, lembaga pendidikan, dan masyarakat umum sangat penting. Dengan merangkul nilai-nilai kesetaraan dan memberikan peluang yang setara bagi pria dan wanita dalam semua aspek olahraga, kita dapat menciptakan lingkungan yang adil dan mendukung untuk pertumbuhan atletisme tanpa memandang jenis kelamin.

KESIMPULAN

Penelitian ini menggambarkan suatu kesimpulan yang mengindikasikan perlunya peningkatan partisipasi wanita dalam dunia olahraga. Adanya hambatan-hambatan tertentu, seperti stereotip gender, diskriminasi, dan keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga, menjadi faktor utama yang perlu diatasi guna mendorong partisipasi wanita. Stereotip gender tetap menjadi penghalang signifikan yang merintangi kemajuan partisipasi wanita dalam olahraga. Pemahaman yang dangkal terhadap peran dan kemampuan wanita seringkali menciptakan ekspektasi dan norma-norma yang tidak adil. Oleh karena itu, untuk meningkatkan partisipasi wanita dalam olahraga, langkah-langkah edukasi dan perubahan persepsi terhadap stereotip gender menjadi krusial.

Diskriminasi, baik secara terang-terangan maupun tersembunyi, juga memberikan dampak negatif terhadap partisipasi wanita dalam olahraga. Upaya untuk menciptakan lingkungan olahraga yang adil dan setara harus melibatkan tindakan tegas untuk mengatasi praktik-praktik diskriminatif dan mendukung keterlibatan wanita di semua tingkatan. Selain itu, keterbatasan akses terhadap fasilitas olahraga juga menjadi kendala yang signifikan. Wanita perlu memiliki akses yang setara terhadap lapangan, arena, atau pusat kebugaran untuk dapat terlibat secara aktif dalam olahraga. Peningkatan infrastruktur dan kesetaraan fasilitas menjadi langkah penting guna menciptakan lingkungan yang mendukung partisipasi wanita dalam olahraga.

Dengan mengidentifikasi faktor-faktor tersebut sebagai hambatan utama, langkah-langkah konkret dapat diambil untuk memajukan partisipasi wanita dalam olahraga. Kampanye penyuluhan, pelibatan komunitas, serta reformasi kebijakan dapat menjadi instrumen penting dalam menciptakan perubahan yang signifikan. Melibatkan semua pihak, termasuk pemerintah, lembaga olahraga, dan masyarakat, merupakan kunci dalam mengatasi hambatan dan menciptakan lingkungan olahraga yang lebih inklusif dan setara bagi semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Berliana. (2017). Partisipasi Wanita dalam Olahraga Prestasi: Sebuah Analisis Tentang Peran Pola Asuh dan Proses Sosialisasi ke Dalam Olahraga dari Prespektif Kesetaran Gender. Bandung: Berliana.
- Irawan, A., & Purnomo, P. (2019). Perempuan dalam Olahraga: sebuah Kajian Literatur. Jurnal Keolahragaan, 1-12.
- Nopembri, S. (2013). Wanita, Olahraga, dan Media: Dari Partisipasi Sampai Eksploitasi. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 1-12.
- Raswin. (2012). Perbandingan Wanita dalam Olahraga di Indonesia dengan Negara Colombia. Jurnal Ilmu Keolahragaan, 1-12.
- Sulistiyawati, & Widiastuti. (2019). Dampak olahraga terhadap kesehatan Wanita. Jurnal Keolahragaan , 1-12.