

By

ISBN : 978-602-7981-34-8

PROCEEDING

SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA

“Refleksi Kritis Prestasi Olahraga Indonesia di Asian Games 2014
dan Tantangan Menghadapi Asian Games 2018
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan”

Yogyakarta, 22 November 2014
Ruang Sidang Utama Gedung Rektorat
Universitas Negeri Yogyakarta



Diselenggarakan Oleh :
PROGRAM STUDI
ILMU KEOLAHRAGAAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah kami panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan InayahNya, sehingga proceeding Seminar Nasional Olahraga Ke-III Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2014 ini dapat terwujud sesuai dengan waktu yang telah ditetapkan. Terimakasih kami sampaikan pula kepada seluruh anggota Tim yang telah bekerja keras menyelesaikan proceeding ini.

Sesuai dengan tema Seminar "Refleksi Kritis Prestasi Olahraga Indonesia di Asian Games 2014 dan Tantangan Menghadapi Asian Games 2018 dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan" diharapkan dapat menjadi pemicu dan pemacu tumbuh berkembangnya prestasi olahraga dan kajian ilmu keolahragaan di Indonesia.

Kontingen Indonesia gagal menambah medali sampai hari terakhir Asian Games 2014 di Incheon, Korea Selatan, kegagalan tersebut membuat Indonesia tertahan di posisi 17 dengan 20 medali (4 emas, 5 perak, dan 11 perunggu). Jauh dari target yang diharapkan kontingen Indonesia dengan 9 medali emas dan masuk dalam jajaran 10 besar. Dipastikan Indonesia akan menjadi tuan rumah Asian Games 2018 setelah Indonesia terakhir kali menjadi tuan rumah Asian Games pada 1962. Untuk itu perlu dilakukan refleksi kritis atas prestasi Olahraga Indonesia di Asian Games Incheon 2014 dan tantangan menghadapi Asian Games 2018 dalam perspektif Ilmu Keolahragaan.

Untuk mencapai tujuan tersebut, kami sangat berharap kepada seluruh lapisan masyarakat baik dari kalangan akademisi, praktisi, maupun pemerhati olahraga untuk saling bahu-membahu untuk meningkatkan capaian optimus prestasi olahraga. Semoga langkah awal melalui Seminar Nasional Olahraga Ke-III ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, November 2014
Direktur Program Pascasarjana UNY



Prof. Dr. Zuhdan Kun Prasetyo, M.Ed.
NIP. 19560415 198502 1 001

DAFTAR ISI

Halaman Judul
Kata Pengantar
Daftar Isi

i
ii
iii

Keynote Speakers

1. **Kebijakan Olahraga Nasional Berbasis IPTEK untuk Menjawab Tantangan Prestasi Olahraga di Asian Games 2018**
Menteri Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia
2. **Membangun Sinergis Kelembagaan Olahraga Nasional untuk Mewujudkan Prestasi Olahraga Indonesia Menuju Asian Games 2018**
Prof. Dr. Agus Kristianto, M.Pd. (Pakar Kebijakan Olahraga)
3. **Aplikasi Ilmu Keolahragaan untuk Mendukung Prestasi Olahraga Nasional Menuju Asian Games 2018**
Imam Suyudi, Prof. Em.
4. **Evaluasi Prestasi Olahraga Indonesia di Asian Games 2014 dan Tantangan Pembinaan Olahraga Nasional Menuju Asian Games 2018**
Suwarno (Ketua Satuan Pelaksana Program Indonesia Emas)

vi

Pemakalah Pendamping

1. **Denyut Jantung Istirahat dan Berat Badan Merupakan Diskriminator Status Kebugaran pada Aktivitas Fisik *Weight Bearing Exercise***
Bayu Agung Pramono 1
2. **Evaluasi Pembinaan Atlet Renang SEA GAMES 2013 Myanmar**
Ermawan Susanto 12
3. **Analisis Gerak Teknik Tendangan Depan Atlet Pencak Silat PPLM DIY (Sebuah Kajian Biomekanika Olahraga)**
Widiyanto dan Awan Hariono 26
4. **Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan *Motor Educability* terhadap Kemampuan *Service Forehand Chop* Tenis Meja pada Ekstrakurikuler Tenis Meja Siswa SDS Ananda Bekasi**
Setyo Purwanto 45
5. **Pembinaan Klub Olahraga Sofbol Bisbol di Kota Semarang**
Osa Maliki 53

6. Perbedaan Pengaruh Gaya Kepemimpinan Pelatih dan Kepribadian Terhadap Prestasi Servis Atas dalam Bolavoli <i>Mohammad Zaim Zen dan Basuki</i>	64
7. Pengaruh Variasi Pelatihan <i>Plyometric</i> 6 Pekan terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai pada Pemain Bolavoli Putra (Studi Pada UKM Olahraga STKIP PGRI Jombang) <i>Risfandi Setyawan dan Wahyu Indra Bayu</i>	77
8. Efektivitas Metode Latihan dan Konsentrasi Terhadap Penampilan Lari 100 Meter Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Jakarta <i>Ricky Susiono</i>	92
9. Permainan Berbasis Keterampilan Sosial Gerak Kinestetik dan Kebugaran Jasmani Siswa SD <i>Supriyadi dan Siti Nurrochmah</i>	102
10. Perempuan dalam Olahraga <i>Bernadeta Suhartini</i>	120
11. Asian Games dan Industri Olahraga <i>Yustinus Sukarmin</i>	130
12. Peningkatan Prestasi Olahraga Nasional Melalui Kebijakan Ketersediaan Sarana dan Prasarana yang Terintegrasi serta Berdampak pada Nilai Kesejahteraan <i>Rony Mohamad Rizal</i>	145
13. Pengaruh Latihan dengan Pendekatan <i>Teaching Games For Understanding</i> Terhadap Kemampuan <i>Passing</i> dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa yang Tergabung dalam Tim Sepakbola di SMP Negeri 2 Wanadadi Kab. Banjarnegara Jawa Tengah <i>Ahmad Rithaudin dan Kevin Satriani Nusapatuah</i>	154
14. Pengaruh Latihan Pliometrik dan Panjang Tungkai terhadap Kecepatan Renang Gaya Dada 50 M <i>Yulingga Nanda Hanief</i>	164
15. Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Orang Tua Siswa Memilih Real Madrid UNY Soccer School sebagai Tempat Berlatih <i>Sulistiyono dan Nawan Primasoni</i>	176
16. Pengelolaan Program Ekstrakurikuler Olahraga di Sekolah sebagai Faktor Pendukung Olahraga Prestasi <i>Aris Fajar Pambudi</i>	188
17. Latihan Psikologis untuk Meningkatkan Kemampuan Perilaku Atlet Karate dalam Aspek Konsentrasi, Kepercayaan Diri,	196

Kemampuan Mengelola Emosi, Persisten Dalam Berlatih dan Penetapan Tujuan (Goals Setting) <i>Agus Supriyanto</i>	
18. Teknologi Low Level Laser Pada Latihan Olahraga <i>Santika Rentika Hadi</i>	215
19. Peran Psikologi Olahraga, Motivasi, dan Gugahan pada Atlet <i>Sumardi</i>	224
20. Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Teknik Shooting Bolabasket <i>Eka Kumia Darisman</i>	236
21. Internalisasi Nilai-Nilai Olahraga melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga (Penjaser) di Sekolah (Upaya menuju Prestasi Internasional) <i>Aris Priyanto</i>	248
22. Motivasi dan Percaya Diri untuk Meningkatkan Prestasi Atlet <i>Galih Dwi Pradipta</i>	262
23. Permainan Sepakbola Empat Gawang untuk Meningkatkan Kesehatan Kardiorespirasi bagi Peserta Didik Sekolah Dasar <i>Agus Sumhendartin dan Herka Maya Jatmika</i>	272
24. Evaluasi Pelaksanaan Sekolah Sepakbola (Pelatih) di Pengprov Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) Jawa Timur <i>Abd. Cholid</i>	286
25. Perbedaan Hasil Pembelajaran Keterampilan Dasar Bola Voli Mahasiswa PJKR Kelas C dengan Mahasiswa PGSD Penjas Kelas A 2013/2014 <i>Sudardiyono</i>	300
26. Kompetensi Pelatih Sepakbola Usia Dini <i>Ujang Rohman</i>	313



Perempuan Dalam Olahraga

B. Suhartini

Fakultas Ilmu Keolahragaan, UNY

Abstrak

Aktivitas fisik yang sangat populer dalam hampir seluruh aspek kehidupan manusia, khususnya dalam bidang kesehatan dalam era kehidupan modern sekarang adalah olahraga. Bila dipandang dari sudut kesehatan dan beberapa nilai positif yang sangat bermanfaat, diantaranya adalah, kegembiraan, membangkitkan percaya diri, memelihara koordinasi motorik, memelihara kebugaran jasmani dan kesehatan tubuh, khususnya kardiovaskuler serta memelihara tulang. Manfaat positif yang lebih mengarah kepada manfaat praktis tersebut diatas oleh Santoso Giriwijoyo dan kawan kawan 2007 sangat besar manfaatnya bagi wanita. Dalam perkembangan ilmu olahraga khususnya yang berhubungan dengan olahraga prestasi masalah kesehatan, kehamilan dan menstruasi telah banyak menarik perhatian para pakar, hasil dan penelitian para pakar menunjukkan segala sesuatu tentang wanita yang menurut para orang tua zaman dulu sebagai kutukan, namun di era globalisasi ini sudah menjadi suatu keyakinan merupakan suatu temuan penting untuk meningkatkan kesehatan para kaum perempuan. Olahraga kompetitif sudah bukan kegiatan yang tabu lagi bagi kaum perempuan, demikian juga tentang menstruasi dan kehamilan, bukan menjadi halangan lagi untuk melakukan aktivitas olahraga, justru dianjurkan karena mempunyai dampak yang positif apabila dilakukan sesuai dengan kaidah kaidah ilmu olahraga dan ilmu kedokteran secara benar

Kata kunci:

Kapasitas Latihan Pada Perempuan

Perbedaan yang nyata antara perempuan dan laki-laki jelas nampak dalam aspek anatomi, tetapi dari sisi fisiologis perbedaannya kurang jelas. Perbedaan anatomi menyebabkan kaum pria secara umum lebih mampu melakukan aktivitas fisik memerlukan kekuatan. Namun demikian banyak dari perbedaan tersebut yang dapat diubah melalui latihan fisik. Keadaan yang dimaksud dapat dilihat dalam kehidupan sehari-hari ada banyak perempuan yang terlatih melampaui parameter fisiologis pria yang kurang terlatih. Misalnya dalam olahraga angkat besi ada perempuan terlatih yang mampu mengangkat beban sampai ratusan kilo gram, sebaliknya banyak pria yang tidak mampu mengangkat beban dalam ukuran berat sama seperti kaum perempuan tersebut.

Penelitian penelitian yang telah dilakukan pada kelompok perempuan kurang terlatih menunjukkan kapasitas kerja mereka buruk, dampaknya kaum perempuan menjadi lebih sedikit yang ikut berperan aktif dalam kegiatan olahraga, khususnya dalam olahraga prestasi. Perbedaan anatomis perempuan dan laki-laki memang nyata dan menjadikan kemampuan kerja perempuan secara umum lebih rendah dari kaum laki-laki, tetapi bukan berarti kemampuan kerja fisik perempuan tidak dapat ditingkatkan. Sebagai bukti bandingkan tingkat kekuatan seorang atlet angkat besi perempuan dan atlet bulu tangkis pria, juara olimpiade, atau



SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA 2014

seorang pelari 100 meter tidak akan mungkin mampu mengalahkan pelari maraton perempuan, artinya tentang parameter fisiologik yang pada zaman dulu secara umum dianggap jauh, sekarang pandangan tersebut telah bergeser. Kenyataan pada era sekarang menunjukkan bahwa rentang parameter psikologik antara perempuan terlatih dan laki-laki terlatih menjadi lebih pendek atau menjadi lebih kecil dari kelompok perempuan dan laki-laki yang tidak terlatih.

Keadaan tersebut diatas bila dikaji dari sudut pandang fisiologis, santoso Giriwijoyo dan kawan-kawan (2007) menjelaskan sebagai berikut:

- Diameter dan masa total serabut otot perempuan dapat ditingkatkan dengan latihan yang sistematis, tetapi tidak dapat menyamai kaum laki-laki karena kadar testosteronnya relatif rendah dari kaum laki-laki.
- Meningkatnya pada perempuan tidak menghasilkan perbaikan metabolisme lemak pada olahraga daya tahan, misalnya seperti marathon. Lemak tubuh yang tinggi pada perempuan sangat bermanfaat untuk daya apung dan skaligus merupakan penunjang keunggulan penampilan perenangperenang jarak jauh.

Ketika ingin menurunkan berat badan, kaum wanita ternyata harus lebih giat ketimbang kaum pria. Menurut para ilmuwan, untuk mendapatkan manfaat kesehatan yang sama dengan pria, wanita harus melakukan olahraga yang lebih banyak.

Hasil penelitian ini berdasarkan pengujian pria dan wanita obesitas yang diharuskan mengikuti program kebugaran yang sama oleh para ilmuwan di University of Missouri, AS. Hasilnya, pria lebih unggul dan mendapatkan manfaat yang lebih signifikan. Dan untuk menurunkan berat badan, pria sudah cukup dengan olahraga saja. Selain olahraga, wanita juga perlu memodifikasi diet untuk mendapatkan hasil yang sama seperti dilansir situs duniafitnes.

Menurut Jill Kanaley, hasil ini menunjukkan bahwa gender dapat menyebabkan perbedaan dalam fungsi kardiovaskular di kalangan penderita obesitas dengan diabetes tipe 2. Untuk menuai keuntungan dari olahraga, wanita obesitas penderita diabetes tipe 2 membutuhkan olahraga dalam jangka waktu lama atau intensitas yang lebih tinggi. Selain itu, tekanan darah tercatat meningkat selama olahraga, tetapi akan kembali normal secara relatif dan cepat setelah berhenti olahraga. Dengan demikian, studi ini mengemukakan bahwa tingkat pemulihan pada wanita tidak secepat pada pria.

Mengapa seperti itu? Alasan utama untuk masalah ini adalah komposisi tubuh. Dr. Chris Easton, seorang dosen psikologi olahraga klinis di University of West Scotland mengatakan



bahwa pria memiliki proporsi otot yang lebih tinggi daripada wanita, dan otot memiliki tingkat metabolisme yang lebih tinggi daripada lemak.

Ia juga menyatakan bahwa bahkan ketika pria beristirahat, pria juga membakar lebih banyak kalori ketimbang wanita. Sehingga, ia menyarankan wanita harus memantau pola makan juga, sedangkan pria kemungkinan bisa dengan olahraga saja. Ia mencatat bahwa wanita secara efektif perlu berusaha untuk berolahraga sekitar 85 persen atau lebih lama lagi untuk mendapatkan efek yang sama pada pria yang berusaha berolahraga sekitar 65 persen.

Harusnya Indonesia memiliki keuntungan dalam hal kesempatan wanita berolahraga, karena negara ini dipimpin oleh seorang perempuan juga, yang secara karakter psikis lebih menonjolkan perasaan. Wanita pun berkeinginan sama untuk mendapat penghargaan selayaknya pria. Hanya proses ke arah itu tidak berkesempatan sama dengan yang dimiliki pria karena terkait *kebijakan yang dihasilkan* adalah kesepakatan dominasi pria yang duduk di lembaga legislatif dan eksekutif. Seandainya presiden negara ini berprioritas pada peningkatan sumber daya perempuan (bukan sebatas retorika) dengan tegas memberikan *ascribe status* dan *achieved status* sebagai individu yang berhak mendapatkan kesempatan dan penghargaan yang sama dengan lawan jenisnya. Dengan pertimbangan perspektif sosiologis sebagai acuan dalam membicarakan kedudukan dan peran atlet di masyarakat seperti yang dikemukakan Dr. Vassiliki Avgerinou dari Swiss dalam makalahnya ***Kedudukan dan Peran Atlet di Masyarakat***, yaitu :

1. Keberadaan atlet di masyarakat serta pribadi atlet sebagai individu dipandang sebagai bagian dari *pola-pola sosial*; dan perasaan-perasaan mereka didasari oleh peraturan-peraturan yang berlaku.
2. Individu yang hidup dalam suatu *pranata sosial* dan lingkungan masyarakat akan terlibat kegiatan dan tindakan di dalam kehidupan sehari-harinya.
3. Sebagai individu yang rasional, seseorang mampu mengevaluasi tindakannya secara intelektual.

Hal inilah yang setidaknya memberikan kontribusi bagi pemikiran agar status dan peranan wanita dalam olahraga memperoleh porsi yang lebih luas lagi menyerupai kesempatan yang diperoleh pria. Wanita tidak lagi berada di belakang dalam startnya untuk memperoleh status dan peranan sosial di masyarakat dibandingkan kaum pria. Faktor pendukung ke hal itu adalah kesadaran seluruh masyarakat. Bahwa bagaimanapun juga suatu keberhasilan yang meningkatkan status bangsa di dunia internasional adalah buah kerja sama antara pria dengan wanita. Andai saja bangsa ini adalah negara yang menghormati sejarah



SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA 2014

serta terus mengenangnya, kita diingatkan pada prestasi tertinggi yang diperoleh duta-duta bangsa dalam olimpiade 1996 saat pertama kalinya lagu kebangsaan Indonesia Raya berkumandang adalah buah kerja keras seorang wanita bernama Susi Susanti. Wanitalah sebenarnya yang menjadi perintis bagi KONI untuk terus mencanangkan upaya mendulang medali pada olimpiade-olimpiade berikutnya. Hanya saja kita adalah masyarakat hedonis yang bersuka cita sesaat tanpa mampu mengambil makna dari setiap peristiwa yang mampu menorehkan prestasi spektakuler. Yang pada akhirnya kita tetap lupa (atau mungkin mengabaikan) akan "kemashuran" atlet wanita yang berhasil mencetak prestasi melebihi kaum pria. Sehingga status dan peranan wanita dalam olahraga masih terus berada di belakang kaum pria.

Sutresna, Nina. 1999. mengungkapkan pula bahwa masih adanya mitos yang keliru dan masih dipegang oleh masyarakat, terutama terjadi pada negara-negara yang tingkat pendidikan dan informasi medik masih rendah :

1. Keikutsertaan yang berat dalam olahraga mungkin menjadi penyebab utama masalah kemampuan menghasilkan keturunan.
2. Aktivitas pada beberapa event olahraga dapat merusak organ reproduksi atau payudara wanita.
3. Wanita memiliki struktur tulang yang lebih rapuh dibandingkan pria sehingga lebih mudah mengalami cedera.
4. Keterlibatan intens dalam olahraga menyebabkan masalah pada menstruasi.
5. Keterlibatan dalam olahraga membawa ke arah perkembangan yang kurang menarik, menonjolkan otot.

Alasan-alasan inilah yang memperburuk persepsi masyarakat terhadap keterlibatan wanita dalam olahraga yang secara langsung berpengaruh pada pemberian status dan peranan sosial wanita dalam kehidupannya secara khusus di bidang olahraga dan umumnya di kehidupan keseharian di masyarakat di mana pola-pola interaksi sosial berlaku di lingkungannya. Terlepas dari itu semua, bagaimanapun juga semakin banyak wanita yang menyukai kegiatan fisik dengan tingkat penampilannya yang terus meningkat. Walaupun terdapat masalah kesehatan khusus yang berhubungan dengan fungsi reproduksinya yang unik, tetapi manfaatnya bagi kesehatan dan pergaulan sosial, jauh melebihi pengaruh-pengaruh merugikan yang terjadi selama ini (Giriwijoyo, 2003 : 45).

Status Wanita Dalam Olahraga



Tidak ada satupun wanita terlahir yang secara otomatis mendapatkan status sebagai olahragawan atau atlet. Status partisipan olahraga hanya diperoleh melalui tindakan yang ditunjukkan dengan perbuatannya pada aktivitas olahraga. Hal ini yang membedakan dengan status bangsawan (raden, roro) yang secara otomatis dimiliki ketika seseorang dilahirkan. Dapat dikatakan bahwa status atlet, yang dimiliki wanita, merupakan *achieved-status* yaitu kedudukan yang dicapai oleh seseorang dengan usaha-usaha yang disengaja. Kedudukan ini tidak diperoleh atas dasar kelahiran (*ascribe-status*). *Achieved status* bersifat terbuka bagi siapa saja tergantung dari kemampuan masing-masing dalam mengejar serta mencapai tujuan-tujuannya. Dari konsep ini stratifikasi sosial akan terjadi. Semua wanita memiliki kesempatan sama untuk memperoleh status tertentu di masyarakat, tetapi karena kemampuan dan pengalaman berbeda berdampak pada lahirnya tingkatan-tingkatan status yang akan diperoleh wanita dalam partisipasinya di olahraga. Bagaimanapun juga setiap wanita berolahraga menginginkan prestise dan derajat sosial dalam kehidupan di masyarakatnya. Bukan sebagai pengakuan atas keberadaannya oleh anggota kelompok, melainkan sebagai salah satu tuntutan kebutuhan untuk harga diri dan atau *self-esteem* (Teori kebutuhan menurut Maslow). Peningkatan status sosial wanita berolahraga memaksakannya untuk terus *memobilisas* setiap tindakan. Mobilitas sebagai salah satu peningkatan status sosial menurut Ralph H. Turner memiliki dua bentuk yaitu:

- a. *Contest mobility* (mobilitas sosial berdasarkan persaingan pribadi),
- b. *Sponsored mobility* (mobilitas sosial berdasarkan dukungan).

Dengan mencermati bentuk mobilitas maka pemberian status sosial kepada wanita berolahraga hendaknya mampu diberikan sesuai porsi proses yang telah dilakukannya. Hal ini mungkin berdampak kepada proses menghilangkan perbedaan pemberian penghargaan diantara atlet pria dan wanita yang sama-sama menjadi juara di kelompoknya (*gender*). Misalnya sejumlah hadiah yang masih dibedakan diberikan antara kelompok putra dengan putri. Meski mungkin pertimbangannya adalah ketika pertandingan putra sering melahirkan tindakan yang lebih akrobatik, atraktif, skill tinggi (jika dibandingkan dengan kelompok putri), terlebih jika didramatisir oleh pers yang secara jumlah memang kaum pria di kalangan pers lebih banyak yang tentu saja akan selalu memberikan dukungan lebih pada sesamanya, yang berdampak pada semakin banyaknya jumlah penonton dan secara otomatis pemasukan keuntungan dari penjualan karcis pun lebih besar. Terlepas dari itu, status wanita berolahraga memang masih menempati porsi lebih rendah dari kaum pria. Anekdotnya bisa dikatakan karena wanita kalah "start". Semenjak zaman Yunani dan Romawi, sebagai perintis olahraga modern, wanita belum memperoleh kesempatan yang luas dibandingkan pria, bahkan



SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA 2014

dilarangnya berpartisipasi meski sebenarnya telah memiliki kemampuan yang sama dengan pria (dari beberapa mitolog Artemis dan Athena, Theseus, Hippolyta).

Bentuk- bentuk partisipasi wanita dalam olahragaPartisipasi wanita dalam bidang olahraga sudah dimulai sejak tahun 70 an. Dan perubahan tersebut terjadi dengan cukup drastic. Ada beberapa alasan yang mengemukakan antara lain adanya perubahan yang terjadi berkaitan dengan nilai sosial yang terjadi pada masyarakat, terutama dinegara-negara industri. Perubahan tersebut yakni berkaitan dengan peningkatan:

1. Kesempatan baru

Sebelum tahun 70 an diketahui bahwa kaum wanita tidak ikut ambil bagian dalam kegiatan olahraga dengan satu alasan yang sangat sederhana, yakni tidak adanya perkumpulan dan program bagi mereka. Pemikiran seperti itu lambat laun berkurang dan bahkan menghilang meskipun sebagian besar orang tua belum memiliki pemahaman yang sama terhadap perubahan pola pikir tersebut, kegiatan olahraga sudah mulai menarik minat kaum wanita, terutama kaum remaja putri. Kesadaran adanya kesempatan baru yang cukup menantang ini semakin mengundang kehadiran para remaja putri untuk ikut mengambil bagian dalam kegiatan olahraga disekolah.

2. Kebijakan pemerintah

Kebijakan pemerintah yang mulai menerima keberadaan wanita dalam kegiatan olahraga serta kegiatan lainnya seperti ekonomi politik ekonomi dan lain-lain, pada awalnya mendapat tantangan dari kalangan masyarakat yang masih menganut tatanan masyarakat ortodok. Setelah melakukan debat yang cukup panjang, maka kongres dari perwakilan berbagai negara memutuskan untuk mengeluarkan kebijakan yang tertuang dalam pasal IX pada tahun 1972. pasal ini mengatur segala sesuatu yang secara spesifik diarahkan pada pengesahan dan perlindungan pada kaum wanita yang berpartisipasi dalam setiap kegiatan. Secara tersurat aturan tersebut berbunyi"setiap orang (tanpa memperhatikan perbedaan jenis kelamin) memiliki kebebasan untuk berpartisipasi dalam setiap kegiatan" akan tetapi kebijakan tersebut mendapat tantangan yang cukup keras, terutama oleh kaum pria yang mengelola program olahraga disekolah.

Perjuangan keras dari poloti yang peduli dari kaum wanita dikanada memicu terbentuknya perkumpulan olahraga kaumwanita pada tahun 1980.setelah enam tahun kemudian publikasi yang menyoroti kaum wanita dalam olahraga mulai banyak diedarkan. Serta banyaknya kebijakan banyak memberikan kesempatan bagi kaum wanita untuk berpartisipasi aktif dalam olahraga. Hal itulah yang menjadikan



negara Kanada sebagai negara barat pertama yang membuka peluang besar bagi wanita untuk terjun dalam kegiatan olahraga.

3. Aktivitas wanita

Aktivitas wanita muncul karena adanya gagasan bahwa kaum wanita memiliki kesempatan dan kemampuan yang sama dengan kaum laki-laki memandang perempuan dari segala tingkat dan kalangan untuk lebih berpartisipasi dan menunjukkan kemampuannya dalam kegiatan olahraga. Disamping itu adanya perubahan tatanan budaya dalam kehidupan masyarakat ditandai dengan mulai pemberian nilai yang sama antara laki-laki dan perempuan dalam kehidupan keluarga.

4. Kesehatan dan kebugaran jasmani

Meningkatnya kesadaran kaum perempuan akan pentingnya kesehatan dan kebugaran jasmani pada pertengahan 70 an mendorong kaum wanita untuk mengambil bagian dalam aktivitas fisik, termasuk olahraga. Aktivitas itu pertama ditujukan hanya untuk memperoleh keindahan fisik (beauty youthfull). Kemudian mulai beranjak pada keinginan untuk memiliki tubuh dengan kekuatan otot, kemudian mulai bergeser untuk menjadikan tubuh menjadi lebih besar, atau olahraga yang ingin menampilkan diri untuk lebih "maskulin". Perubahan tatanan budaya yang terjadi dimasyarakat akhirnya turut mengubah hidup olahraga bagi kaum wanita. Munculnya kesadaran orang tua, dan kelapangan kaum pria untuk mengakui eksistensi kaum wanita menjadikan sebagian besar dari kaum wanita mengambil bagian dalam kegiatan berbagai cabang olahraga. Adanya anggapan bahwa kaum wanita hanya bisa memilih cabang olahraga tertentu semakin pudar, karena banyak sekali wanita yang ambil bagian dalam olahraga keras, misalnya sepakbola, pencaksilat, dll. Pemberian penghargaan dan publisitas terhadap atlet wanita. Dalam beraktivitas olahraga banyak kita jumpai kaum perempuan yang diberi penghargaan, apabila meraih prestasi dalam bidang olahraga.

Struktur kaum wanita bila dikaitkan dengan gender Olahraga kerap dipakai alat untuk menunjukkan kelebihan kaum laki-laki dibandingkan dengan kaum wanita. Pergeseran nilai yang terjadi pada kaum wanita belum sepenuhnya mensejajarkan kaum wanita dengan kaum laki-laki. Hambatan masih banyak dijumpai, misalnya masih adanya pernyataan yang melemahkan kaum wanita. Diskriminasi terhadap wanita dalam olahraga baru didokumentasikan dan dianggap sebagai masalah pada tahun 1970-an. Di mana tim olahraga wanita menerima dana yang lebih rendah dari tim pria. Tahun 1974 budget program olahraga pria lima kali lipat budget untuk wanita. Bahkan pada tingkat Universitas perbedaannya sampai



SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA 2014

100 kali lipat (Avgerinou, Vassiliki, 2009). Diskriminasi terlihat dalam hal fasilitas dan peralatan. Wanita menggunakan gedung olahraga yang usang di mana pria dibuahkan gedung yang baru. Wanita memakai peralatan bekas tim pria, jika tidak ada yang bekas terkadang tim wanita tidak mempunyai apa-apa. Dalam menggunakan fasilitas yang sama, wanita mendapatkan giliran jadwal yang tidak fair. Wanita tidak mendapatkan perhatian yang cukup mengenai latihan seperti halnya pria. Sering kali untuk menuju ke pertandingannya, tim wanita harus menggunakan bis padahal tim pria mendapatkan pelayanan pesawat. Liputan media untuk berita tentang olahraga wanita juga kurang, padahal olahraga pria selalu mendapatkan perhatian media surat kabar, radio bahkan televisi. Sampai adanya persamaan pada setiap bidang di atas, maka wanita tidak bisa dikatakan mendapatkan peluang yang sama dengan pria dalam program sekolah. Pada tingkat masyarakat, meski partisipasi olahraga wanita telah meningkat, diskriminasi masih kentara. Misalnya pada penggunaan fasilitas, program yang tersedia dan pengurus yang ditugaskan untuk kegiatan olahraga wanita. Hal ini juga terjadi untuk tingkat olahraga amatir nasional. Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa pada masa itu perubahan gender pada kenyataannya belum bisa diterima bila dikaitkan dengan agama. Satu contoh irian hanya mengirimkan atlet putra untuk mengikuti Olimpiade di Seoul pada tahun 1988 sebagai akibat dari tekanan publik terhadap keterlibatan wanita dalam olahraga dikaitkan dengan agama. Dimana masa sudah tidak memperdulikan lagi perbedaan gender.

Perbedaan kaum wanita dan kaum laki-laki dalam olahraga Berdasarkan informasi dari prof DR Utami Munandar menginformasikan bahwa tidak sedikit anak perempuan berbakat namun tidak mampu berprestasi dengan baik. Tinjauan perbedaan antara anak laki-laki dan anak perempuan beranjak dari perbedaan biologis, sosial budaya dari kemampuan. Banyak hal yang menjadikan kaum wanita dan kaum pria berbeda dalam beraktivitas olahraga, salah satunya adalah: Perbedaan antar jenis kelamin Perbandingan perbedaan biologis versus sosial budaya antar jenis kelamin merupakan dasar yang baik untuk menentukan sejauhmana prestasi dibawah prestasi dari perempuan diubah.

KESIMPULAN

Wanita berolahraga pasti untuk menjaga kesehatan tubuh, bersenang-senang dan menghilangkan rasa penat. Namun ada alasan lain mengapa kita harus berolahraga, khususnya bagi anak-anak perempuan. Berdasarkan *the Women Sport Foundation*, anak-anak perempuan yang melakukan berolahraga, tidak hanya akan mendapatkan keuntungan



SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA 2014

dalam menjaga tubuhnya selalu fit, namun terdapat lima alasan lainnya mengapa harus membiasakan anak-anak perempuan Anda berolahraga, yaitu :

1. Anak perempuan yang berolahraga akan lebih baik dalam menghadapi pelajaran di sekolah. Menjadi seorang atlet akan menghabiskan atau mengganggu waktu belajarnya. Tetapi sebuah penelitian menunjukkan anak-anak perempuan yang melakukan kegiatan olahraga, lebih baik dalam menghadapi pelajaran di sekolahnya. Dengan berolahraga akan meningkatkan kegiatan belajar, ingatan, dan konsentrasi sehingga akan memberikan keuntungan bagi anak perempuan untuk aktif di kelas.
2. Olahraga mengajarkan nilai-nilai berharga dalam kehidupan. Dalam olahraga akan mempelajari bagaimana bekerjasama yang baik untuk mendapatkan kesuksesan, bersama pelatih dan teman satu kelompok. Keahlian ini akan sangat membantu dalam dunia kerja dan kehidupan keluarga.
3. Selain akan mendapatkan tubuh yang sehat dan mampu mengontrol berat badan, kemungkinan besar seseorang yang rajin berolahraga tidak akan tumbuh menjadi seorang perokok. Keuntungan lainnya, mereka akan terhindar dari penyakit kanker payudara atau osteoporosis.
4. Olahraga dapat membangkitkan rasa percaya diri karena ia akan mengetahui bagaimana cara untuk mempraktekkan, memperbaiki, dan meraih tujuan yang diinginkannya. Olahraga juga dapat membantu menjaga bentuk tubuh, berat badannya dan menambah teman baru.
5. Mampu mengurangi stres dan mendatangkan rasa bahagia. Hal ini karena saat berolahraga, otak akan melepaskan zat-zat kimia yang akan meningkatkan *mood* seseorang. Seorang teman juga mampu meningkatkan mood Anda, dengan berada dalam sebuah tim akan meningkatkan ikatan kuat antar teman.

DAFTAR PUSTAKA

- Avgerinou, Vassiliki, 2009, *Kedudukan Dan Peran Atlit Di Masyarakat*. Kajian Substansi Makalah dalam Payung Sosiologi
- Giriwijoyo, Santoso, 2003, *Wanita dan Olahraga*. www.google.com
- Hartono, Soetanto. 1999. *Sebuah Reviu Mengenai Masalah Wanita dan Olahraga*. Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar. Page 225-243. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Jurnal Perempuan Untuk Pencerahan Dan Kesetaraan*, No. 14.
- Kartinah, Neng Tine, Komariyah, Lilis, Giriwijoyo, Santosa. 2006. *Sport Medicine*.



Muchtar, Yati. 2001. *Gerakan Perempuan Indonesia Dan Politik Gender Orde Baru*

Soewondo, Nani. 1984. *Kedudukan Wanita Indonesia Dalam Hukum Dan Masyarakat.*

Ghalia: Indonesia, Jakarta. - See more at: <http://tercerdas.blogspot.com/2012/12/makalah-gender.html#sthash.2VNUW8cn.dpuf>

Sutresna, Nina. 1999. *Wanita dan Olahraga Fenomena Sosial.* Perkembangan Olahraga Terkini: Kajian Para Pakar. Page 253-267. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada.

The President's Council on Physical Fitness and Sports Report. 1997. *Physical Activity & Sport in the Lives of Girls.* The Center for Research on Girls & Women in Sport University of Minnesota.

The President's Council on Physical Fitness and Sports. 2004. *Physical Activity and Health Women.* A Report of the Surgeon General. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Centers for Disease Control and Prevention. U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES



UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
PROGRAM PASCASARJANA

S E R T I F I K A T

No. 8535/UN34.17/LL/2014

Diberikan kepada :

Dra. B. Suhartini, M.Kes.

Sebagai

PEMAKALAH Seminar Nasional Olahraga

dengan tema :

“Refleksi Kritis Prestasi Olahraga Indonesia di Asian Games 2014
dan Tantangan Menghadapi Asian Games 2018
dalam Perspektif Ilmu Keolahragaan”

Sabtu, 22 November 2014
Ruang Sidang Utama Rektorat UNY



Dr. Zuhdan K. Prasetyo, M.Ed.

0550415 198502 1 001



myati, M.Si.

19670127 199203 1 002