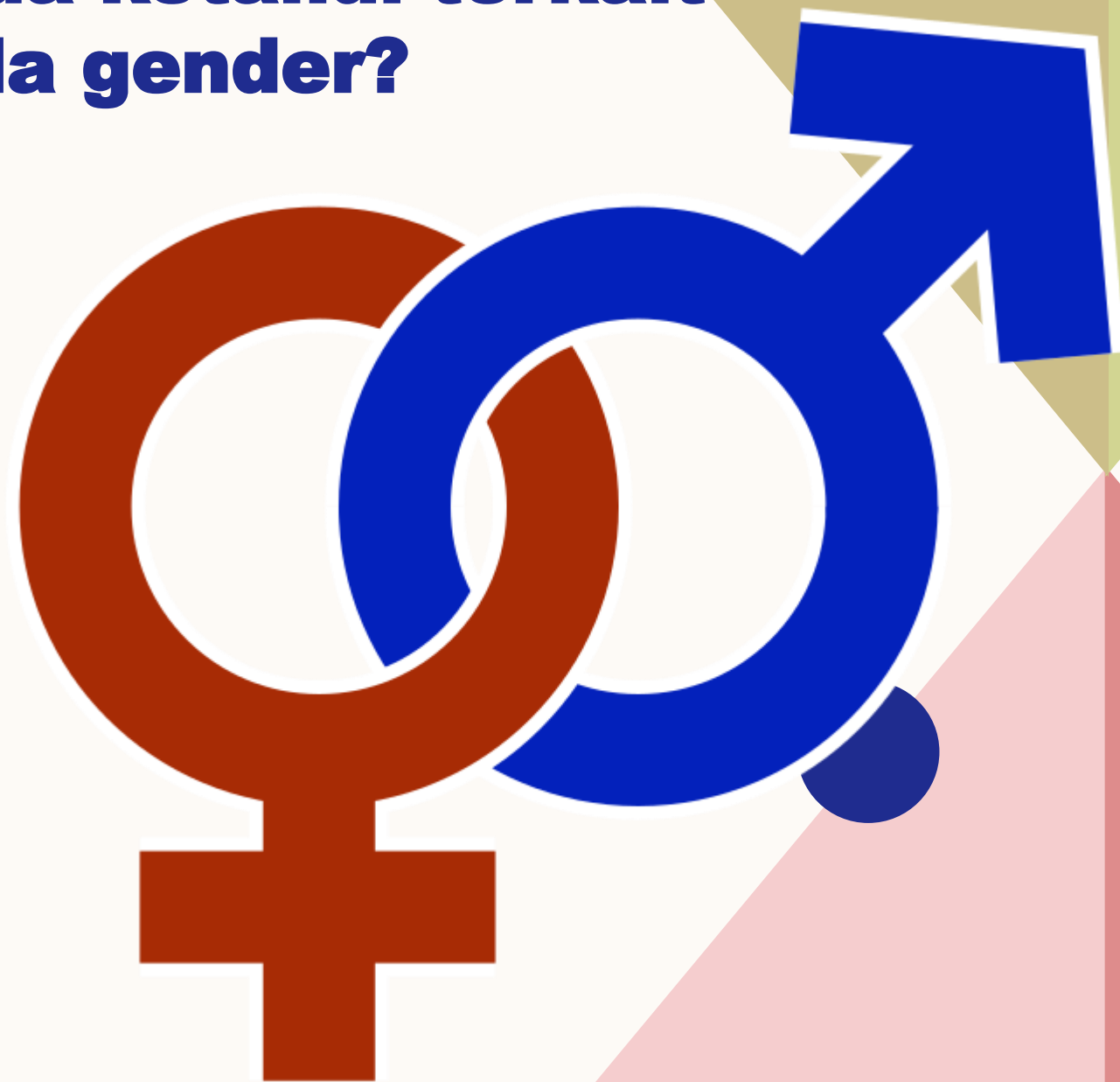


# MODUL DIGITAL KESEHATAN OLAHRAGA

Dosen Pengampu  
Hurry Mega Insani, S. Pd., M. Si  
Dr. Syifa Fakhomah Syihab, S. TP., M. Si  
Ayu Mutiara Santanu, Apt., S. Farm., M. KM

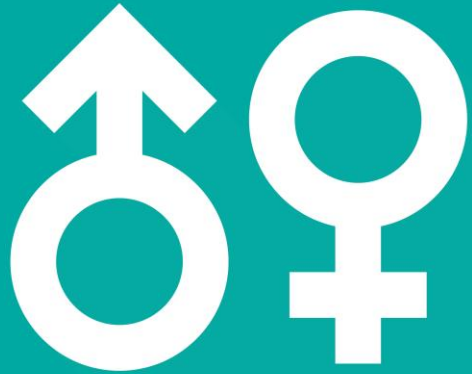
# **OLAHRAGA DAN GENDER**

**Apa yang anda ketahui terkait olahraga pada gender?**



# GENDER ADALAH.....

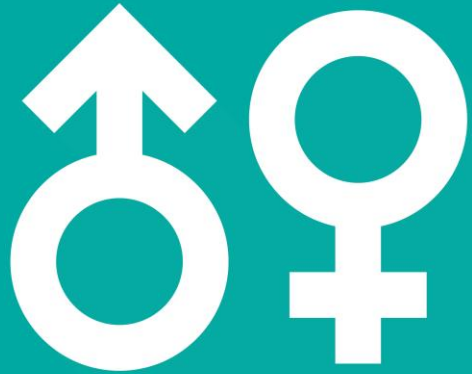
4



- ✓ Suatu konsep yang digunakan untuk **mengidentifikasi perbedaan laki-laki dan perempuan dari sudut non-biologis**, lebih banyak berkonsentrasi pada aspek sosial, budaya, psikologis dan aspek-aspek non-biologis lainnya
- ✓ **Sex** yang secara umum digunakan untuk mengidentifikasi perbedaan laki-laki dan perempuan dari segi **anatomi biologi lebih banyak berkonsentrasi pada aspek biologis seseorang yang meliputi perbedaan komposisi kimia dan hormon dalam tubuh, anatomi fisik, reproduksi dan karakteristik biologis lainnya**
- ✓ Studi gender lebih menekankan perkembangan maskulinitas (masculinity/rujuliyah) atau feminitas (femininity/nisa'iyah) seseorang. Sedangkan studi sex lebih menekankan perkembangan aspek biologis dan komposisi kimia dalam tubuh laki-laki (maleness/dzukurah) dan perempuan (femaleness/unutsah)
- ✓ **gender diartikan sebagai jenis kelamin sosial, sedangkan sex adalah jenis kelamin biologis.**

# GENDER ADALAH.....

5



- ✓ Merupakan konsep hubungan sosial yang membedakan (memisahkan atau memisahkan) **fungsi dan peran antara perempuan dan laki-laki**. Perbedaan fungsi dan peran antara laki-laki dan perempuan itu tidak ditentukan karena keduanya terdapat perbedaan biologis atau kodrat, melainkan **dibedakan menurut kedudukan, fungsi dan peranan masing-masing dalam berbagai kehidupan dan pembangunan**
- ✓ Kesetaraan gender juga meliputi penghapusan diskriminasi dan ketidakadilan struktural, baik terhadap laki-laki maupun perempuan.
- ✓ BPS menunjukkan perkawinan pertama pada perempuan usia di bawah 19 tahun masih sangat tinggi, yaitu usia 17-18 tahun sebesar 20,74 persen dan usia kurang dari 16 tahun sebanyak 15,48 persen (Kemen. PPPA, 2020a)
- ✓ Tingkat Partisipasi Angkatan Kerja (TPAK) perempuan masih sangat rendah dibandingkan laki-laki dan Dalam sepuluh tahun terakhir, TPAK perempuan tidak mengalami peningkatan yang signifikan. Di tahun 2019, TPAK perempuan hanya sebesar 51,89 persen, jauh tertinggal dibandingkan laki-laki yang sudah mencapai 83,13 persen.

Thailand secara hukum mengakui "jenis kelamin ketiga" dan dalam pemahaman budayanya yang lebih luas, ada 18 gender yang merupakan bagian dari bahasa umum di Thailand. Terdapat spesifikasi perbedaan gender minoritas di Thailand dan berikut ini istilah-istilah gender yang terdapat di Thailand.

1. Pria normal: pria normal yang menyukai wanita
2. Adam: pria yang menyukai Tom (wanita yang berpakaian seperti pria dan menyukai wanita)
3. Bi: Orang yang tertarik dengan gender wanita atau pria atau biseksual
4. Tom: wanita yang berpakaian seperti pria, kadang berperilaku seperti pria, dan menyukai wanita
5. Dee: wanita yang menyukai wanita maskulin atau Tom
6. Boat: pria yang menyukai wanita, gay king, dan gay queen tapi tidak menyukai ladyboy.
7. Gay King: pria maskulin yang menyukai pria
8. Gay Queen: pria feminin yang menyukai pria
9. Ladyboy: pria yang ingin menjadi wanita dengan melakukan operasi transgender
10. Angee: ladyboy yang menyukai Tom
11. Lesbian: wanita yang menyukai wanita
12. Cherry: wanita yang menyukai gay dan ladyboy
13. Wanita normal: wanita yang menyukai pria
14. Tom Gay: Tom yang menyukai wanita, Tom, dan Dee
15. Tom Gay King: Tom maskulin yang menyukai Tom lainnya
16. Tom Gay Queen: Tom feminin yang menyukai Tom lainnya
17. Tom Gay Two Way: Tom yang bisa menjadi seorang Tom Gay King atau Tom Gay Queen
18. Samyaan: wanita yang menyukai Tom, lesbian, dan wanita, serta bisa menjadi salah satu di antara mereka.

## THE 6 ACTION COALITIONS of the Equality Generation Forum



Gender-based violence



Economic justice and rights



Bodily autonomy and sexual and reproductive health and rights



Feminist action for climate justice



Technology and innovation for Gender Equality



Feminist movements and leadership

**“ Sdgs memuat 17 tujuan yang terbagi ke dalam 169 target. Pembangunan berbasis gender tercantum secara eksplisit dalam tujuan ke-5, “mencapai kesetaraan gender dan memberdayakan kaum perempuan dan anak”. Adanya tujuan kesetaraan gender sebagai salah satu tujuan sdgs menguatkan urgensi kesetaraan gender dalam pembangunan manusia ”**

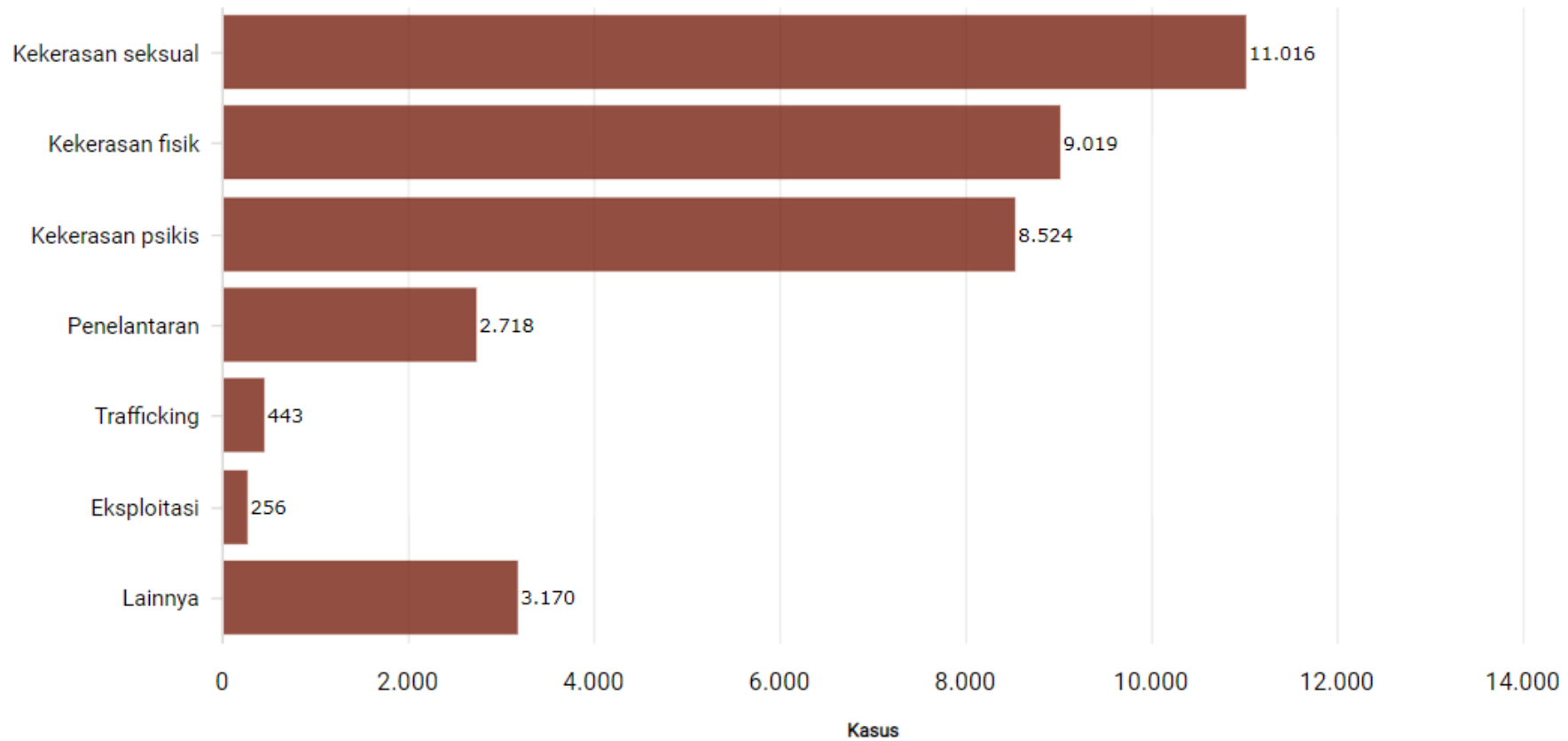
# **TARGET CAPAIAN YANG MENJADI INDIKATOR KEBERHASILAN DARI TUJUAN KESETARAAN GENDER, YAITU (WWW.UN.ORG, 2020):**

1. Mengakhiri semua bentuk diskriminasi terhadap semua perempuan dan anak perempuan dimanapun
2. Menghapuskan semua bentuk kekerasan terhadap semua perempuan dan anak perempuan di ruang publik dan pribadi, termasuk perdagangan orang dan eksploitasi seksual dan berbagai jenis eksploitasi lainnya
3. Menghapuskan semua praktik berbahaya, seperti anak, pernikahan dini dan paksa, serta mutilasi alat kelamin wanita
4. Mengenali dan menghargai pekerjaan mengasuh dan pekerjaan rumah tangga yang tidak dibayar melalui penyediaan pelayanan publik, infrastruktur dan kebijakan perlindungan sosial dan peningkatan tanggung jawab bersama dalam rumah tangga dan keluarga yang tepat secara nasional
5. Menjamin partisipasi penuh dan efektif serta kesempatan yang sama bagi perempuan untuk kepemimpinan di semua tingkat pengambilan keputusan dalam kehidupan politik, ekonomi dan masyarakat

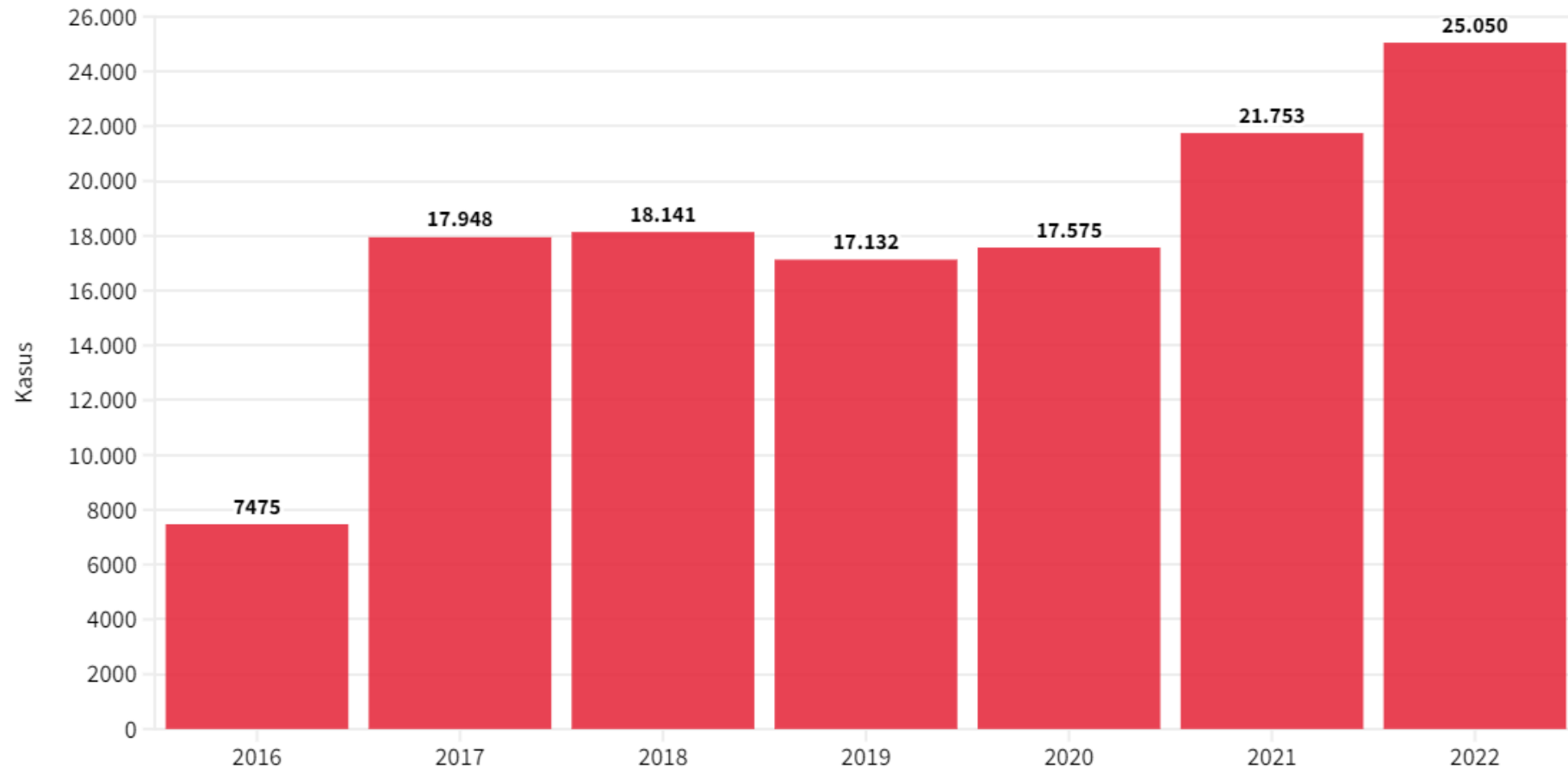
# **TARGET CAPAIAN YANG MENJADI INDIKATOR KEBERHASILAN DARI TUJUAN KESETARAAN GENDER, YAITU (WWW.UN.ORG, 2020):**

6. Menjamin akses universal terhadap kesehatan seksual dan reproduksi dan hak reproduksi seperti yang telah disepakati sesuai dengan Program Aksi Konferensi Internasional tentang Kependudukan dan Pembangunan dan Platform Aksi Beijing serta dokumen-dokumen hasil reviu dari konferensi-konferensi tersebut.
7. Melakukan reformasi untuk memberikan perempuan hak yang sama atas sumber daya ekonomi, serta akses ke kepemilikan dan kendali atas tanah dan bentuk properti lainnya, layanan keuangan, warisan dan sumber daya alam, sesuai dengan hukum nasional
8. Meningkatkan penggunaan teknologi yang memungkinkan, khususnya teknologi informasi dan komunikasi, untuk mempromosikan pemberdayaan perempuan
9. Mengadopsi dan memperkuat kebijakan yang kuat dan perundang-undangan yang dapat ditegakkan untuk mempromosikan kesetaraan gender dan pemberdayaan semua perempuan dan anak perempuan di semua tingkatan

## Kekerasan Seksual dan Jenis Lainnya yang Dialami Korban (2022)



## Jumlah Kasus Kekerasan terhadap Perempuan di Indonesia (2016-2022)



Sumber: Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak

Laporan dari studi kuantitatif barometer kesejahteraan gender yang dirilis oleh *Indonesian Judicial Research Society* (IJRS) dan *International NGO Forum on Indonesia Development* (INFID) pada tahun 2020 menyatakan bahwa, sebanyak 33,3% laki-laki pernah mengalami kekerasan seksual. Survei lain yang dilakukan oleh Koalisi Ruang Publik Aman (KRPA) pada tahun 2019 yang melibatkan 62.224 responden menyatakan bahwa 1 dari 10 anak laki-laki pernah dilecehkan pada ruang publik.

# OLAHRAGA PADA GENDER

- Puluhan tahun lalu (lebih dari 50 thn), wanita memiliki kesempatan yang sangat terbatas untuk melakukan aktifitas olah raga di sekolah dan juga universitas. Keadaan berubah setelah adanya amandemen undang-undang olah raga yang menyatakan bahwa wanita memiliki hak yang sama dengan pria untuk berpartisipasi dalam olah raga di semua tingkatan pendidikan dan mendapat sokongan finansial yang sama dengan pria

## **Pertentangan perbedaan olahraga pada Wanita dan pria memiliki 3 alasan pokok:**

- Perspektif psikologis, baik pria maupun wanita sama-sama mampu untuk melakukan semua jenis olah raga
- Anggapan yang sifatnya stereotipikal bahwa pria, bila dibandingkan dengan wanita, jauh lebih tertarik dengan olah raga hanyalah propaganda murahan yang didasarkan atas mitos yang salah kaprah
- Motivasi pria dan wanita untuk berolah raga dan kemampuan fisik mereka adalah sama. Ada banyak alasan yang masuk akal mengapa kejuaraan, turnamen, dan asosiasi olah ragadipertandingkan secara terpisah. Seorang petenis wanita akan memiliki kesempatan kecil untuk mengalahkan pemain pria yang berada di peringkat yang sama karenapria umumnya dapat memukul bola jauh lebih keras dari pada wanita.

# EFEK OLAHRAGA PADA GENDER

- **Wanita dan pria memiliki respon tubuh yang berbeda meski melakukan olahraga rutin yang sama**
- **Wanita memiliki lemak tubuh yang lebih banyak ketimbang pria**, Pada dasarnya laki-laki mempunyai simpanan lemak yang lebih sedikit dari pada wanita. Hal ini disebabkan oleh kadar hormon estrogen yang lebih tinggi pada wanita. Bahkan di kalangan atlet sekalipun, atlet wanita tetap memiliki kadar lemak yang lebih banyak yaitu sekitar 8% dari total komposisi tubuh. Jika dibandingkan dengan atlet pria yang hanya 4%.
- **Otot tubuh yang terbentuk akan lebih banyak dimiliki pria dari pada Wanita**, Massa otot yang dimiliki pria memang lebih banyak ketimbang wanita. Hal ini disebabkan oleh hormon testoteron yang ada di dalam tubuh pria – meskipun sebenarnya wanita juga mempunyai hormon ini dalam jumlah sedikit. Hormon testoteron membuat para kaum pria mampu untuk mengembangkan otot-otot rangkanya menjadi lebih besar. Tak hanya itu, pria juga mempunyai proporsi serat otot yang lebih banyak dan besar, sehingga menghasilkan kekuatan dan kecepatan yang lebih.
- Dari segi kekuatan dan ketahanan fisik, memang tubuh pria dirancang untuk lebih kuat. Karena itu, terkesan respon tubuh pria terhadap olahraga rutin yang dilakukan lebih baik. Padahal, wanita pun juga mendapatkan respon yang sama. Wanita juga bisa membentuk otot-otot tubuhnya, meskipun harus berolahraga lebih keras.

# TUJUAN OLAHRAGA PADA GENDER

- Kebanyakan pria berolahraga untuk menjaga kebugaran serta membentuk tubuh mereka agar berotot. Sebab, dengan tubuh yang kekar dan berotot, pria menjadi lebih percaya diri ketika berhadapan dengan orang lain. Kaum adam, akan mencoba segala alat fitness untuk membentuk semua otot pada tubuh. Namun, pada akhirnya pria akan memilih satu jenis alat fitness saja yang dianggap paling ampuh dalam membentuk otot.
- Wanita melakukan olahraga hanya untuk membakar kalori dan menurunkan berat badan karena itu adalah masalah serius yang harus segera diatasi. Hal ini telah dibuktikan dari hasil survei yang dilakukan selama bertahun-tahun. Di mana, para wanita yang datang ke tempat gym, berupaya menggali informasi sedalam mungkin tentang cara mengecilkan perut, paha, kaki, pinggang, dan lengan mereka.

# PERBEDAAN OLAHRAGA PADA GENDER

- **Target Berolahraga**

Saat berolahraga, pria dan wanita sama-sama ingin memiliki penampilan yang lebih baik. Namun bedanya, pria memiliki target yang lebih spesifik dibandingkan wanita. Pria selalu melibatkan angka saat membuat target untuk di mereka sendiri, misalnya memperoleh berat badan tertentu dalam waktu 3 bulan dan sebagainya. Sementara wanita cenderung tidak terlalu ambisius terhadap target mereka.

- **Penampilan Saat Berolahraga**

Saat berolahraga, pria tidak peduli jika tubuh mereka banyak berkeringat. Bahkan, keringat tersebut adalah bukti bahwa mereka telah bekerja keras. Sebaliknya, tidak ada wanita yang ingin tampak berkeringat dan lepek. Wanita juga cenderung kurang percaya diri saat harus mengenakan pakaian olahraga di depan banyak orang.

- **Jenis Olahraga**

Wanita lebih menyukai olahraga yang menghasilkan keseimbangan jiwa dan raga, misalnya yoga, *tai chi*, dan kardio. Pria lebih menyukai olahraga atletik dan permainan. Mereka cenderung menghindari olahraga yang melibatkan tarian dan koordinasi.

# PERBEDAAN OLAHRAGA PADA GENDER

- **Rekan olahraga**  
Wanita lebih menyukai olahraga berkelompok dibandingkan pria. Hal ini dikarenakan wanita merasa lebih percaya diri saat bersama orang lain di dalam *gym* dan mereka mementingkan aspek sosial dari olahraga.
- **Frekuensi dan durasi**  
Wanita memang lebih jarang berolahraga daripada pria. Mereka sering menggunakan alasan 'tidak ada waktu' untuk membenarkan tindakan ini. Hal ini karena wanita terlalu sibuk mengurus orang lain (keluarga) dibandingkan diri mereka sendiri.
- **Massa Otot**  
Massa Otot wanita lebih kecil daripada pria, itu sebabnya saat melakukan latihan angkat beban, wanita harus menggunakan beban yang lebih ringan untuk menghindari cedera.
- **Personal Trainer**  
Wanita lebih mudah menerima instruksi daripada pria. Wanita kerap meminta saran dari personal trainer ataupun kelompoknya saat berolahraga, Sementara pria cenderung segan meminta saran tentang cara berolahraga karena tidak mau terlihat bodoh.

## ABSTRAK

**ARLIN. 2018. SURVEI PERBANDINGAN TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA LAKI – LAKI DAN PEREMPUAN KELAS VII SMP NEGERI 1 MAKASSAR. Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar. Dibimbing oleh Dr. M.Rachmat kasmad, M.Pd dan Muh. Adnan Hudain, S.Pd M.Pd**

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan perbandingan tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki dan perempuan kelas VII SMP Negeri 1 makassar. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang, terbagi atas 15 orang siswa laki – laki dan 15 orang siswa perempuan. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dan instrumen penelitian yang digunakan adalah tes yang terdiri dari (1) Lari 50 Meter, (2) Gantung Siku Tekuk, (3) Baring Duduk, (4) Loncat Tegak, (5) Lari 1000 Meter untuk putra dan 800 meter untuk putri. Pengolahan data penelitian ini menggunakan statistik deskriptif inferensial sedangkan teknik analisis menggunakan perhitungan Norma Kesegaran Jasmani Indonesia. Melalui perhitungan data diperoleh hasil (1) Tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki kelas VIISMP Negeri 1 Makassar tergolong baik sebesar 80% (2) Tingkat kesegaran jasmani siswa perempuan kelas VIISMP Negeri 1 Makassar tergolong sedang sebesar 47% (3) Terdapat perbedaan tingkat kesegaran jasmani siswa laki – laki dan siswa perempuan kelas VII SMP Negeri 1 Makassar.

Tabel 1. Partisipasi Atlet Laki-laki dan Perempuan dalam Olimpiade Tahun 1896-2018

Tahun	Tempat	Atlet Laki-laki	Atlet Perempuan	Persentase Atlet perempuan
1896	Athens	311	0	0,00 %
1900	Paris	1.319	11	0,01 %
1904	St. Louis	617	8	1,30 %
1908	London	1.999	36	1,80 %
1912	Stockholm	2.490	57	2,20 %
1920	Antwerp	2.543	64	2,50 %
1924	Paris	2.956	136	4,40 %
1928	Amsterdam	2.724	290	9,60 %
1932	Loas Angles	1.281	127	9,00 %
1936	Berlin	3.738	328	8,10 %
1948	London	3.714	385	9,40 %
1952	Helsinki	4.407	518	10,50 %
1956	Melbourne	2.958	384	11,50 %
1960	Rome	4.738	610	11,40 %
1964	Tokyo	4.457	683	13,30 %
1968	Mexico City	4.750	781	14,10 %
1972	Munich	6.077	1.070	17,60 %
1976	Montreal	4.915	1.274	20,60 %
1980	Moscow	4.238	1.088	20,40 %
1984	Los Angles	5.458	1.620	22,80 %
1988	Seoul	7.105	2.476	25,80 %
1992	Barcelona	7.555	3.008	28,50 %
1996	Atlanta	7.059	3.684	34,00 %
2000	Sydney	6.582	4.069	38,20 %
2004	Athens	6.296	4.325	40,7 %
2008	Beijing	6.305	4.637	42,4 %
2012	London	5.992	4.776	44,2 %
2016	Rio De Janeiro	5.500	4.500	45,00 %
2018	Pyeongchang	1.680	1.242	42,5 %
2020	Tokyo	-	-	-

# THANK YOU

- Arbain J, Azizah N dan Sari IN. 2015. Pemikiran Gender Menurut Para Ahli: Telaah Atas Pemikiran Amina Wadud Muhsin, Asghar Ali Engineer, Dan Mansour Fakih
- Anisa. Haruskah Ada Pembedaan Olah Raga bagi Pria dan Wanita
- Halosehat. Meski Olahraganya Sama, Efeknya Pada Tubuh Pria dan Wanita Akan Berbeda
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA). 2020. Pembangunan Manusia Berbasis Gender 2020. Jakarta: Kemen PPPA
- DokterSehat: Inilah Perbedaan Antara Pria dan Wanita Saat Olahraga | <https://doktersehat.com/gaya-hidup/olahraga-kesehatan/perbedaan-pria-dan-wanita-saat-olahraga/>
- Arlin. 2019. Survei Perbandingan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Laki-laki Dan Perempuan Kelas VII SMP Negeri 1 Makassar . Makassar: Universitas Negeri Makassar