



# UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Jl. PGRI I Sonosewu No. 117 Yogyakarta - 55182 Telp (0274) 376808, 373198, 373038 Fax. (0274) 376808

E-mail : [info@upy.ac.id](mailto:info@upy.ac.id)

<http://www.upy.ac.id>

## PETIKAN

KEPUTUSAN REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Nomor : 1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025

Tentang

PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL  
TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA  
REKTOR UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Menimbang : dst.  
Mengingat : dst.  
Memperhatikan: dst.

## MEMUTUSKAN

- Menetapkan : PENGANGKATAN DOSEN PENGAMPU MATA KULIAH SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2025/2026 DI LINGKUNGAN UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Pertama : Mengangkat Saudara yang namanya tersebut pada lajur 2 Lampiran keputusan ini sebagai Dosen Pengampu Mata Kuliah pada Semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026.
- Kedua : Menugaskan kepada para Dosen Pengampu Mata Kuliah dimaksud untuk melaksanakan pembelajaran matakuliah sebagaimana tercantum pada lajur 3 lampiran keputusan ini dengan sebaik-baiknya dan kepada yang bersangkutan diberikan honorarium sesuai dengan ketentuan yang berlaku di UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA
- Ketiga : Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan bahwa segala sesuatunya akan ditinjau kembali apabila terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

PETIKAN Keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Yogyakarta  
Pada tanggal : 08 September 2025  
Rektor,

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P  
NIS. 19650916 199503 1 003



Untuk Petikan yang sah  
Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan

Ahmad Riyadi, S.Si, M.Kom  
NIS. 19690214 199812 1 006

Tembusan disampaikan kepada :

1. Para Wakil Rektor
2. Para Dekan
3. Para Ketua Program Sarjana
4. Para Ketua Program Magister



Lampiran Keputusan Rektor Universitas PGRI Yogyakarta  
 Nomor : 1111.1 /SK/REKTOR-UPY/IX/2025265  
 Tanggal : 08 September 2025265

NO.	NAMA PENGAJAR & NIDN	MATA KULIAH	KODE MK	SKS	SEMESTER/ KELAS	PROGRAM
1. s.d 265						
266	Rickadesti Ramadhana, M.Pd 3543778679230033	Senam Sosiologi Keolahragaan Wanita dan Olahraga Olahraga Anak Usia Dini Manajemen Keolahragaan	OR16106 OR16114 T16319 T16758 T16756	3 2 2 2 2	I / 25.A1, 25.A2, 25.A3 I / 25.A1, 25.A2, 25.A3 III / 24.A1, 24.A2, 24.A3 VII / 22.A1 VII / 22.A1	Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan Program Sarjana Ilmu Keolahragaan
267 Dst.						

Untuk Petikan yang sah:

Wakil Rektor Bidang Akademik dan Kelembagaan



Ahmad Riyadi, S.Si., M.Kom  
 NIS. 19690214 199812 1 006

Rektor

ttd

Prof. Dr. Ir. Paiman, M.P  
 NIS. 19650916 199503 1 003



**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

**KONTRAK PERKULIAHAN**

Nama Dosen : Rickadesti Ramadhana, M.Pd. / Priska Dyana Kristi, M.Or.  
Mata Kuliah : Wanita dan Olahraga  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Kelas/Angkatan : 2024 A1  
Semester : 3 (satu)  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Kode Mata Kuliah : (T16319)

**Deksripsi Mata Kuliah :**

Wanita dan Olahraga memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah prodi. Wanita dan Olahraga merupakan mata kuliah yang dapat diartikan sebagai sebuah disiplin ilmu keolahragaan yang dapat menghubungkan antara wanita dengan aktifitas olahraga. Mata kuliah ini membahas secara skematis mengenai beberapa hal yang berkaitan dengan **peran gender terutama membahas bagaimana olahraga dapat membantu kaum wanita tetap bugar dan sehat melalui aktivitas olahraga. Tujuannya untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam mengkaji berbagai disiplin ilmu keolahragaan agar nantinya para mahasiswa dapat memiliki pengetahuan dan mengimplementasikannya di masyarakat.**

**Capaian Pembelajaran Program Studi:**

- Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious
- Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika
- Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila
- Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa
- Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan
- Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural
- Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok
- Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini
- Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya
- Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka

menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi

- Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi
- Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data
- Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya
- Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi
- Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir
- Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran
- Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan
- Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan

#### **Capaian Pembelajaran Mata Kuliah:**

- Mahasiswa memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan mampu memahami hakikat gender (S1, S2, S3, S4, S10)
- Mahasiswa mampu menganalisis isu-isu gender (P1, P3, KU1, KU4, KU5)
- Mahasiswa mampu menganalisis fisiologi dan perkembangan reproduksi wanita (P1, KU1, KU3, KU4, KK1, K6)
- Mahasiswa mampu menganalisis aktifitas fisik pada wanita dan female athlete triad (P4, KU4, KU5, KU6, KK1, KK2, KK4, KK8)

#### **Daftar Rujukan:**

- Berliana, M. P. (2020). Wanita, Olahraga Dan Globalisasi. *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu*.
- Anisa, M. V. (2015). The effect of exercises on primary dysmenorrhea. *Jurnal Majority*, 4(2), 60-65.
- Budayati, E. S. (2010). Olahraga dan Fisiologi Reproduksi Wanita. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, (2).
- Dermawan, D. F., Dlis, F., & Mahardhika, D. B. (2019). Analisis Perkembangan Wanita dalam Olahraga. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(1), 24-29.
- Mufida, E. (2015). Faktor yang meningkatkan risiko premenstrual syndrome pada mahasiswi. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, 4(1), 7-13.
- Rahman, D., & Hakim, A. A. (2022). Pengaruh Modifikasi Aktifitas Fisik Keseimbangan Terhadap Keterampilan Motorik Anak Usia Dini PADA MASA ADAPTASI KEHIDUPAN BARU. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(01), 197-204.
- Saraswati, I., & Dieny, F. F. (2012). *Perbedaan Karakteristik Usia, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, Tingkat Sosial Ekonomi Dan Pengetahuan Gizi Pada*

*Wanita Dewasa Dengan Kelebihan Berat Badan Antara Di Desa Dan Kota* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).

- Sari, I. P. T. P. (2014, April). MENSTRUATION AND FEMALE ATHLETE 'S PERFORMANCE. In *International Seminar of Sport Culture and Achievement* (p. 246).
- West, R. V. (1998). The female athlete: the triad of disordered eating, amenorrhoea and osteoporosis. *Sports Medicine*, 26, 63-71.

#### **Ketentuan/Kesepakatan:**

- a. Kehadiran.
  - Kehadiran harus 75%. Ketidak hadirn lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
  - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadirn di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi
- d. Tata Busana
  - Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan **rapi** (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
  - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
  - A1 Dimas
  - A2 Junjung
  - A3 Yoga
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang 'tepat' oleh Ketua Program Studi
- h. Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

#### **Penilaian Hasil Belajar**

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

Yogyakarta, September 2024

Ketua Program Studi

A blue ink signature, appearing to be 'A. Kustiawan', written in a stylized, cursive manner.

(Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M. Or)  
NIS. 19890729 202206 1 002

Dosen Pengampu

A black ink signature, appearing to be 'R. Ramadhana', written in a stylized, cursive manner.

(Rickadesti Ramadhana, M.Pd.)  
NIS. 200012112024082005

Ketua Kelas/Angkatan

A black ink signature, appearing to be 'Muhammad Dimas A', written in a stylized, cursive manner.

(Muhammad Dimas A)  
NPM. 24111600007

# **RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

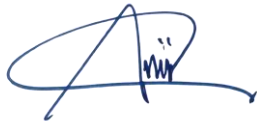


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
TAHUN 2025/2026**

## HALAMAN PENGESAHAN

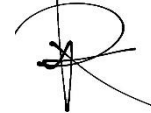
1. Judul RPS : Wanita dan Olahraga
2. Pelaksana/Penulis
  - a. Nama Lengkap & Gelar : Rickadesti Ramadhana, M. Pd.
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. Pangkat/Golongan : -
  - d. NIS : 200012112024082005
  - e. Program Sarjana/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
  - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : [rickadesti@upy.ac.id](mailto:rickadesti@upy.ac.id) / 081271150868
3. Pembiayaan
  - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
  - b. Jumlah Biaya :

Mengetahui, Ketua  
Program Studi



Dr. Andri Arif Kustiawan, S.Pd., M.Or  
NIS. 19890729 202206 1 002

Yogyakarta, Agustus 2025  
Penyusun



Rickadesti Ramadhana, M. Pd.  
NIS. 200012112024082005



1. Deskripsi RPS Terintegrasi Penelitian dan atau Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dan atau Implementasi Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM)

Nama Mata Kuliah (MK) dan Kode MK		Wanita dan Olahraga (T16316)
Nama Dosen dan NIDN		Rickadesti Ramadhana, M. Pd. (3543778679230033 )
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian</b>		
a	Judul Penelitian	
b	Tim Peneliti	
c	Waktu Penelitian	
d	Hasil penelitian dipublikasikan di	
e	Hasil penelitian dibelajarkan padapertemuan ke-	
f	Untuk mencapai CPL MK	
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat</b>		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	
b	Tim Pengabdi	
c	Waktu Pengabdian	
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuanke-	
e	Untuk mencapai CPL MK	
<b>Sifat RPS ini adalah sebagai berikut :</b>		
No	Sifat RPS	Keterangan

1	Interaktif	Diskusi dan tanya jawab
2	Holistik	Dapat digunakan secara luas oleh akademisi dan praktisi
3	Integratif	Terhubung antara pembelajaran, penelitian dan pengabdian
4	Saintifik	Kajian berbasis ilmiah
5	Kontekstual	Sesuai dengan kajian bidang keilmuan
6	Tematik	Sesuai dengan Visi dan Misi Universitas
7	Efektif	Dapat digunakan dalam kurikulum MBKM
8	Kolaboratif	Dapat berkolaborasi dengan mahasiswa dan mitra
9	Berpusat Pada Mahasiswa	Best Metode learning
Pembelajaran Terkonversi MBKM		
	Bentuk Kegiatan Pembelajaran MBKM	<div>Lingkari No. BKP yang sesuai</div> <div><div><div>1</div><div>Pertukaran Pelajar</div></div><div><div>2</div><div>KKN Tematik</div></div><div><div>3</div><div>Magang</div></div><div><div>4</div><div>KKN Desa</div></div><div><div>5</div><div>Study Independen</div></div><div><div>6</div><div>KKN Desa</div></div><div><div>7</div><div>Program Kemanusiaan</div></div><div><div>8</div><div>Asistensi Mengajar</div></div><div><div>9</div><div></div></div><div><div>10</div><div></div></div></div>
	Mata Kuliah ini untuk Mencapai Capaian Pembelajaran Lulusan (CPL) Prodi	<div><div>1.</div><div>S1 Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious.</div></div> <div><div>2.</div><div>S2 Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika.</div></div> <div><div>3.</div><div>S3 Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila.</div></div> <div><div>4.</div><div>S4 Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.</div></div> <div><div>5.</div><div>S10 Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan</div></div>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>6. P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural</li> <li>7. P3 Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok</li> <li>8. P4 Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini</li> <li>9. KU1 Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya</li> <li>10. KU3 Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi</li> <li>11. KU4 enyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi</li> <li>12. KU 5 Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data</li> <li>13. KU6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya</li> <li>14. KK1 Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi</li> <li>15. KK2 Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir</li> <li>16. KK4 Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran</li> <li>17. KK6 Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan</li> <li>18. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan</li> </ol>
	Mitra	

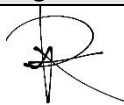


**UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI**  
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN**

**Kode Dokumen**

Jl. IKIP PGRI I Sonosewu No.117, Sonosewu, Ngestiharjo, Kec. Kasihan, Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta 55182

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH (MK)		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)		SEMESTER	Tgl Penyusunan
Wanita dan Olahraga			SOMATOKINETIKA	T= 2	P=	1	Agustus 2025
OTORISASI		Pengembang RPS		Koordinator RMK		Ketua PRODI	
							
		Rickadesti Ramadhana, M. Pd.		Priska Dyana Kristi, M.Or			
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI yang dibebankan pada MK						
	S1	Bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan mampu menunjukkan sikap religious					
	S2	Menjunjung tinggi nilai kemanusiaan dalam menjalankan tugas berdasarkan agama, moral, dan etika					
	S3	Berkontribusi dalam peningkatan mutu kehidupan bermasyarakat, berbangsa, bernegara, dan kemajuan peradaban berdasarkan Pancasila					
	S4	Berperan sebagai warga negara yang bangga dan cinta tanah air, memiliki nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa					
	S10	Menginternalisasi semangat kemandirian, kejuangan, dan kewirausahaan					
	P1	Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural					
	P3	Mampu menganalisis dan mengambil keputusan yang tepat berdasarkan informasi dan data serta memberikan solusi pada setiap permasalahan secara mandiri dan atau kelompok					
	P4	Mampu menjadi penggerak dan pengelola keolahragaan diberbagai bidang pekerjaan yang didukung kemampuan menganalisa permasalahan keolahragaan berbasis ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan terkini					
	KU 1	Mampu menerapkan pemikiran logis, kritis, sistematis, dan inovatif dalam konteks pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora yang sesuai dengan bidang keahliannya					
KU 3	Mampu mengkaji implikasi pengembangan atau implementasi ilmu pengetahuan teknologi yang memperhatikan dan menerapkan nilai humaniora sesuai dengan keahliannya berdasarkan kaidah, tata cara dan etika ilmiah dalam rangka menghasilkan solusi, gagasan, desain atau kritik seni, menyusun deskripsi saintifik hasil kajiannya dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi						



	KU 4	Menyusun deskripsi saintifik hasil kajian tersebut di atas dalam bentuk skripsi atau laporan tugas akhir, dan mengunggahnya dalam laman perguruan tinggi				
	KU 5	Mampu mengambil keputusan secara tepat dalam konteks penyelesaian masalah di bidang keahliannya, berdasarkan hasil analisis informasi dan data				
	KU 6	Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya				
	KK1	Mampu menciptakan, memandu, dan mengembangkan olahraga masyarakat, olahraga berkebutuhan khusus, olahraga kesehatan, olahraga kepariwisataan dan olahraga rekreasi				
	KK 2	Mampu memberikan pelayanan jasa konsultasi olahraga kesehatan dan kebugaran untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat menggunakan pendekatan inovatif, kreatif, dan teknologi mutakhir				
	KK 4	Mampu mengembangkan pusat-pusat kesehatan dan kebugaran				
	KK 6	Mampu menerapkan ilmu keolahragaan dalam rangka menyelesaikan permasalahan bidang keolahragaan serta memiliki kemampuan beradaptasi terhadap perubahan baru dalam bidang keolahragaan				
	KK 8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan				
	Capaian Pembelajaran Mata Kuliah (CPMK)					
	CPMK1	Mahasiswa memiliki nilai-nilai kemanusiaan dan mampu memahami hakikat gender (S1, S2,S3,S4,S10)				
	CPMK2	Mahasiswa mampu menganalisis isu-isu gender (P1, P3, KU1, KU4, KU5)				
	CPMK3	Mahasiswa mampu menganalisis fisiologi dan perkembangan reproduksi wanita (P1,KU1, KU3, KU4, KK1, K6)				
	CPMK4	Mahasiswa mampu menganalisis aktifitas fisik pada wanita dan <i>female athlete triad</i> (P4, KU4, KU5, KU6, KK1, KK2, KK4, KK8)				
	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)					
	Sub-CPMK1	Memahami hakikat gender (C2 Factual: A2: P2: CPMK 1)				
	Sub-CPMK2	Menganalisis isu-isu gender (C4 Conceptual: A4:P3:CPMK3 1,2)				
	Sub-CPMK3	Menganalisis fisiologi dan perkembangan reproduksi wanita (C4 Conceptual: A3: P3: CPMK 2,3)				
	Sub-CPMK4	Menganalisis aktifitas fisik pada wanita(C5 Procedural: A4: P4: CPMK 3,4)				
	Sub-CPMK5	Menganalisis tentang <i>female athlete triad</i> (C4 Conceptual: A3: P2: CPMK 3,4,5)				
	Korelasi CPL terhadap Sub-CPMK					
		Sub-CPMK1	Sub-CPMK2	Sub-CPMK3	Sub-CPMK4	Sub-CPMK5
	CPMK 1	√	√			
	CPMK 2		√	√		√
	CPMK 3			√	√	√
	CPMK 4				√	√
Deskripsi Singkat MK	Wanita dan Olahraga memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah prodi. Wanita dan Olahraga merupakan mata kuliah yang dapat diartikan sebagai sebuah disiplin ilmu keolahragaan yang dapat menghubungkan antara wanita dengan aktifitas olahraga. Mata kuliah ini membahas secara skematis mengenai beberapa hal yang berkaitan dengan peran gender terutama membahas bagaimana olahraga dapat					

	membantu kaum wanita tetap bugar dan sehat melalui aktivitas olahraga. Tujuannya untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam mengkaji berbagai disiplin ilmu keolahragaan agar nantinya para mahasiswa dapat memiliki pengetahuan dan mengimplementasikannya dai masyarakat.	
<b>Bahan Kajian: Materi Pembelajaran</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hakikat gender</li> <li>2. Isu-isu gender</li> <li>3. Fisiologi dan perkembangan reproduksi wanita</li> <li>4. Aktifitas fisik pada wanita</li> <li>5. <i>Female athlete triad</i></li> </ol>	
<b>Pustaka</b>	<b>Utama :</b>	
	Berliana, M. P. (2020). Wanita, Olahraga Dan Globalisasi. <i>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu</i> .	
	<b>Pendukung :</b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Anisa, M. V. (2015). The effect of exercises on primary dysmenorrhea. <i>Jurnal Majority</i>, 4(2), 60-65.</li> <li>2. Budayati, E. S. (2010). Olahraga dan Fisiologi Reproduksi Wanita. <i>MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga</i>, (2).</li> <li>3. Dermawan, D. F., Dlis, F., &amp; Mahardhika, D. B. (2019). Analisis Perkembangan Wanita dalam Olahraga. <i>Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)</i>, 2(1), 24-29.</li> <li>4. Mufida, E. (2015). Faktor yang meningkatkan risiko premenstrual syndrome pada mahasiswi. <i>Jurnal Biometrika dan Kependudukan</i>, 4(1), 7-13.</li> <li>5. Rahman, D., &amp; Hakim, A. A. (2022). Pengaruh Modifikasi Aktifitas Fisik Keseimbangan Terhadap Keterampilan Motorik Anak Usia Dini PADA MASA ADAPTASI KEHIDUPAN BARU. <i>Jurnal Kesehatan Olahraga</i>, 10(01), 197-204.</li> <li>6. Saraswati, I., &amp; Dieny, F. F. (2012). <i>Perbedaan Karakteristik Usia, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, Tingkat Sosial Ekonomi Dan Pengetahuan Gizi Pada Wanita Dewasa Dengan Kelebihan Berat Badan Antara Di Desa Dan Kota</i> (Doctoral dissertation, Diponegoro University).</li> <li>7. Sari, I. P. T. P. (2014, April). MENSTRUATION AND FEMALE ATHLETE 'S PERFORMANCE. In <i>International Seminar of Sport Culture and Achievement</i> (p. 246).</li> <li>8. West, R. V. (1998). The female athlete: the triad of disordered eating, amenorrhoea and osteoporosis. <i>Sports Medicine</i>, 26, 63-71.</li> </ol>	
<b>Dosen Pengampu</b>	Rickadesti Ramadhana, M. Pd.	
<b>Matakuliah syarat</b>	-	

Mg Ke-	Kemampuan akhir tiap tahapan belajar (Sub-CPMK)	Penilaian		Bantuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan Mahasiswa, [ Estimasi Waktu]		Materi Pembelajaran [ Pustaka ]	Bobot Penilaian (%)
		Indikator	Kriteria & Teknik	Luring (offline)	Daring (online)		
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
1	Memahami kontrak perkuliahan	Menjelaskan kontrak perkuliahan	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		Kontrak perkuliahan	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
2-5	Memahami dimensi, stereotip gender, dan kesejahteraan gender	1. Memahami Karakteristik gender 2. Memahami Kaitan Budaya dan Stereotip Gender 3. Memahami teori-teori kesetaraan gender	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas Metode: Direct Instruksional Kegiatan: Diskusi Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')		1. Karakteristik gender 2. Seks dan gender 3. Payung hukum gender 4. Kaitan Budaya dan Stereotip Gender 5. Memahami teori-teori kesetaraan gender  Berliana, M. P. (2020). Wanita, Olahraga Dan Globalisasi. <i>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu.</i>	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%
6-7	Menganalisis isu gender	1. Dimensi kebijakan 2. Isu-isu gender	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	Pendekatan: Sainifik Strategi: Tatap muka di kelas		1. Dimensi kebijakan 2. Isu-isu gender	Kehadiran: 5% Sikap: 15% Penugasan: 30%

				<p>Metode: Direct Instruksional</p> <p>Kegiatan: Diskusi</p> <p>Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')</p>		<p>Berliana, M. P. (2020). Wanita, Olahraga Dan Globalisasi. <i>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu</i>.</p> <p>Dermawan, D. F., Dlis, F., &amp; Mahardhika, D. B. (2019). Analisis Perkembangan Wanita dalam Olahraga. <i>Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)</i>, 2(1), 24-29.</p>	
8	Review materi						
9-11	Memahami dan menganalisis fisiologis dan perkembangan reproduksi wanita	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menjelaskan Fisiologi wanita</li> <li>2. Menjelaskan tahap perkembangan reproduksi wanita</li> </ol>	Pemaparan materi,diskusi, tanya jawab	<p>Pendekatan: Saintifik</p> <p>Strategi: Tatap muka di kelas</p> <p>Metode: Direct Instruksional</p> <p>Kegiatan: Diskusi</p> <p>Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Menarche, menstruasi, kehamilan, klimakterium, menopause dan senilium</li> <li>2. Fisiologi wanita saat melakukan aktivitas fisik, <i>Premenstrual syndrome</i> dan <i>Dysmenorrhoea</i></li> </ol> <p>Budayati, E. S. (2010). Olahraga dan Fisiologi Reproduksi Wanita. <i>MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga</i>, (2).</p> <p>Mufida, E. (2015). Faktor yang meningkatkan risiko premenstrual syndrome pada mahasiswi. <i>Jurnal Biometrika dan Kependudukan</i>, 4(1), 7-13.</p> <p>Anisa, M. V. (2015). The effect of exercises on primary</p>	<p>Kehadiran: 5%</p> <p>Sikap: 15%</p> <p>Penugasan: 30%</p>



						<p>dysmenorrhea. <i>Jurnal Majority</i>, 4(2), 60-65.</p> <p>Sari, I. P. T. P. (2014, April). MENSTRUATION AND FEMALE ATHLETE 'S PERFORMANCE. In <i>International Seminar of Sport Culture and Achievement</i> (p. 246).</p>	
9-12	Memahami dan menganalisis aktifitas fisik pada wanita	Memahami aktivitas fisik pada wanita berdasarkan kelompok umur				<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aktifitas fisik anak usia dini</li> <li>2. Aktifitas fisik untuk anak/remaja perempuan</li> <li>3. Aktifitas fisik untuk wanita dewasa</li> <li>4. Aktifitas fisik untuk wanita hamil</li> <li>5. Aktifitas fisik untuk wanita pasca melahirkan</li> <li>6. Aktifitas fisik untuk wanita obesitas</li> <li>7. Aktifitas fisik untuk wanita pekerja</li> <li>8. Aktifitas fisik untuk wanita lansia</li> </ol> <p>Budayati, E. S. (2010). Olahraga dan Fisiologi Reproduksi Wanita. <i>MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga</i>, (2).</p> <p>Rahman, D., &amp; Hakim, A. A. (2022). Pengaruh Modifikasi Aktifitas Fisik Keseimbangan Terhadap Keterampilan Motorik Anak Usia Dini PADA MASA ADAPTASI KEHIDUPAN</p>	<p>Kehadiran: 5%</p> <p>Sikap: 15%</p> <p>Penugasan: 30%</p>

						<p>BARU. <i>Jurnal Kesehatan Olahraga</i>, 10(01), 197-204.</p> <p>Saraswati, I., &amp; Dieny, F. F. (2012). <i>Perbedaan Karakteristik Usia, Asupan Makanan, Aktivitas Fisik, Tingkat Sosial Ekonomi Dan Pengetahuan Gizi Pada Wanita Dewasa Dengan Kelebihan Berat Badan Antara Di Desa Dan Kota</i> (Doctoral dissertation, Diponegoro University).</p>	
13-14	Memahami tentang <i>female athlete triad</i>	<p><i>Female Athlete Triad:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memahami <i>Amenorrhoea</i></li> <li>2. Memahami <i>Disordered eating</i></li> <li>3. Memahami <i>Osteoporosis</i></li> </ol>	Pemaparan materi, diskusi, tanya jawab	<p>Pendekatan: Saintifik</p> <p>Strategi: Tatap muka di kelas</p> <p>Metode: Direct</p> <p>Instruksional</p> <p>Kegiatan: Diskusi</p> <p>Alokasi waktu: TM: (2 X 50') BM: (2 x 60')</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Amenorrhoea</i></li> <li>2. <i>Disordered eating</i></li> <li>3. <i>Osteoporosis</i></li> </ol> <p>West, R. V. (1998). The female athlete: the triad of disordered eating, amenorrhoea and osteoporosis. <i>Sports Medicine</i>, 26, 63-71.</p> <p>Sari, I. P. T. P. (2014, April). MENSTRUATION AND FEMALE ATHLETE 'S PERFORMANCE. In <i>International Seminar of Sport Culture and Achievement</i> (p. 246).</p>	<p>Kehadiran: 5%</p> <p>Sikap: 15%</p> <p>Penugasan: 30%</p>
16	UAS						UAS: 50%

**Bobot Penilaian:**

Kehadiran	5%
Sikap	15%
Penugasan	30%
UAS	50%
<b>TOTAL</b>	<b>100%</b>

## a. Penilaian Kehadiran:

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah kehadiran yang diperoleh}}{\text{Jumlah kehadiran maksimal 16 pertemuan}} \times 5$$

**Skor maksimal 5**

## b. Sikap

No	Indikator Penilaian Sikap	Nilai
1	Tanggung jawab	3
2	Berani mengemukakan pendapat	3
3	Berani mencoba hal baru	3
4	Bertuturkata baik terhadap pengajar	3
5	Tidak mudah putus asa	3
Total		15

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 15$$

**Skor maksimal 15**

c. Penugasan

No	Indikator Penilaian Penugasan	Nilai
1	Case Methode makalah	10
2	Case Methode program	10
3	Case Methode laporan/produk	10
Total		30

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 30$$

**Skor maksimal 30**



d. UAS

No	Indikator Penilaian UAS	Nilai
1	Pemahaman ruang lingkup deskripsi mata kuliah	10
2	Penjabaran deskripsi mata kuliah	10
3	Menganalisa permasalahan dalam lingkup olahraga	10
4	Mengevaluasi permasalahan dalam lingkup olahraga	10
5	Memberi solusi atas permasalahan yang ada	10
Total		50

$$\text{Nilai} = \frac{\text{Jumlah yang diperoleh}}{\text{Jumlah maksimal}} \times 50$$

**Skor maksimal 50**

***Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:***

a. Kehadiran.

- Kehadiran harus 75%. Ketidak hadirn lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai **E**.
  - Keterlambatan lebih dari 15 menit mahasiswa diperbolehkan masuk namun dihitung **ALPA**. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Make-up kelas akan dilaksanakan sesuai kesepakatan antar dosen-mahasiswa.
- b. Tidak ada tugas tambahan pengganti untuk ketidak hadirn di kelas tanpa keterangan
- c. Surat Ijin atau surat sakit diberikan maksimal 3 hari. Ketika ijin/sakit ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi dikurangi

d. Tata Busana

- Teori → Mahasiswa wajib berpakaian sopan dan rapi (kemeja/ Kaos Berkerah) BUKAN KAOS OBLONG, celana/rok rapih dengan sepatu.
  - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga
- e. Penanggung Jawab (PJ) → akan mendapatkan tambahan nilai. Saat perkuliahan dan jika ada *makeup class*, ketua yang wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
- f. Transparansi nilai dilayani setelah 1 minggu kuliah berakhir pada Dosen Pengampu Mata Kuliah.
- g. Nilai yang di berikan dosen mata kuliah kepada mahasiswa bersifat mutlak, tapi bisa dirubah jika dirasa kurang ‘tepat’ oleh Ketua Program Studi





**Universitas PGRI Yogyakarta**  
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

**DAFTAR HADIR KULIAH**

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Semester : GASAL  
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16319  
Matakuliah : WAKITA DAN OLAHRAGA  
Bobot : 2 SKS  
Kelas : 16-24.A1

Semester : 3  
Hari :  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	24111600001	ADHA ANINDYAGUNA																		
2	24111600002	Anung Hartanto																		
3	24111600005	Muhamad Wildan Oktavian																		
4	24111600006	VICTOR CHRISTIAN DEREK MANGGAPROUW																		
5	24111600007	MUHAMMAD DIMAS ABABIL																		
6	24111600008	MUHAMMAD ILHAM MUNIF																		
7	24111600009	Galuh Arum Karunia																		
8	24111600011	AHYA BARADI																		
9	24111600013	Radiyan Ahmad Supandi																		
10	24111600015	Yudha Yanuar Ameria																		
11	24111600016	Muhammad Luthfi Naufal Mujahiddin																		
12	24111600017	Muhammad Miftahuddin Arzal Zaidan																		
13	24111600018	Muhammad Radiya Naova Ramadhan																		
14	24111600020	MELDY																		
15	24111600021	M TENGKU IRAWAN																		
16	24111600024	M.AL-FIAN ABU DZAR SEBUALAMO																		
17	24111600025	Fimansyah																		
18	24111600026	HABIL ABDILLAH YAFI PRASASTI AKBAR																		
19	24111600027	Muhammad Khoerul Wildan																		
20	24111600029	BEATRIX DASILVA SARTIKA																		





**Universitas PGRI Yogyakarta**  
Jl. PGRI Sonosewu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

**DAFTAR HADIR KULIAH**

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Tahun Akademik : 2025/2026  
Semester : GASAL  
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kode Matakuliah : T16319  
Matakuliah : WANITA DAN OLAHRAGA  
Bobot : 2 SKS  
Kelas : 16-24.A1

Semester : 3  
Hari : -  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruangan :

No	NP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	B/U/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
21	24111600032	Choki figriandi			Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki	Choki		
22	24111600035	Alif Dzulhuda Maulidi			Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif	Alif		
23	24111600037	Rahma Wulan Ndari			Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma	Rahma		
24	24111600038	Amalia Anggrahni			Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia	Amalia		
25	24111600040	muhammad huda junliawan			Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad	Muhammad		
26	24111600066	MEPEN MINAI			MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN	MEPEN		





PRESENSI DOSEN MENGAJAR

TA. 2025/2026 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Matakuliah : WANITA DAN OLAHRAGA [T16319]  
Bobot : 2 SKS  
Dosen : Team Teaching [0900000001]

Kelas : 16-24.A1  
Hari : -  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang : -

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	10/10/2025	Kontrak Kuliah	Pemaparan pps dan kontrak Kuliah		
II	17/10/2025	Konsep dasar wanita dan olahraga	Konsep dasar. Gender dan seks		
III	24/10/2025	Budaya dan Stereotip Gender	- Budaya gender - Stereotip gender		
IV	8/10/2025	Teori Sosial Gender	- Teori fungsional - Teori struktural		
V	15/10/2025	-	- Teori konflik - Teori feminimis		
VI	22/10/2025	Internalisasi Gender	- lingkungan keluarga - lingkungan Sekolah		
VII	29/10/2025		- lingkungan media - lingkungan Agama		
VIII	5/11/2025	Payung Hukum	Payung Hukum Gender.		
IX	12/11/2025	Review materi	Review materi		
X	19/11/2025	Fisiologi dan perkembangan reproduksi.	- Menarche - Kehamilan - Menstruasi.		
XI	26/11/2025		- Klimakterium - senium - menopause		
XII	3/12/2025	Fisiologi wanita dalam beraktifitas fisik	- Premenstruasi Syndrom - Dismenorea		
XIII	10/12/2025	Aktifitas fisik wanita	- Anak usia dini - wanita dewasa - Remaja pr		
XIV	17/12/2025	-	- pasca melahirkan - lansia - Obesitas - pekerja		
XV	24/12/2025	Female athlete triad	Female athlete triad		





**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA**

---

**UJIAN AKHIR SEMESTER GANJIL 2025/2026**

---

**MATA KULIAH** : Wanita dan Olahraga  
**HARI/TANGGAL** :  
**WAKTU** :  
**KELAS** : 24. A1, 24. A2, 24. A3  
**SIFAT** : PPROJEK  
**DOSEN** : RICKADESTI RAMADHANA, M.Pd. dan Prisca Dyana Kristi, M.Or.

---

**Bahan Kajian** : Gender, teori kesetaraan gender, fisiologi dan reproduksi pada wanita, olahraga pada wanita

Aturan mengerjakan soal UAS:

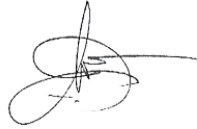
- ✓ Menggunakan pakaian yang praktek yang nyaman!
  - ✓ Silahkan membaca do'a terlebih dahulu sebelum UAS!
  - ✓ Silahkan melakukan pemanasan terlebih dahulu sebelum UAS!
  - ✓ Wajib membawa minum masing-masing!
- 

**SOAL UAS**

1. Mahasiswa menyusun program latihan khusus untuk wanita berdasarkan kebutuhan fisiologis, usia, tingkat kebugaran, dan tujuan latihan tertentu.
2. Program latihan harus mengacu pada prinsip FITT-VP (Frequency, Intensity, Time, Type, Volume, Progression).
3. Mahasiswa membuat video dokumentasi dan laporan proyek sebagai bukti pelaksanaan.

**PENILAIAN UAS**

NPM	Kesesuaian Program Latihan dengan Objek	Video Dokumentasi	Laporan Proyek

Kesesuaian Materi dengan CPL	Kesesuaian Bobot dengan CPMK	Kelengkapan Informasi Soal	Catatan Perbaikan Jika Ada	Tanda Tangan Validator
✓	✓	✓	✓	 Bimo Alexander, M.Or.



### LEMBAR VALIDASI SOAL UJIAN AKHIR SEMESTER

SEMESTER : Ganjil

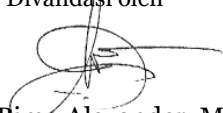
TAHUN AKADEMIK : 2025/2026

Telah dilakukan validasi Soal Ujian Akhir Semester dengan rincian sebagai berikut :

1	Fakultas	Sains dan Teknologi					
2	Program Studi	Ilmu Keolahragaan					
3	Mata Kuliah/Kelas	Wanita dan Olahraga/ 24.A1, 24.A2, 24. A3					
4	Validator	Bimo Alexander, M.Or					
5	Sifat Ujian		Open Book		Close Book	V	Project
			Presentasi		Speaking		Take Home
6	Hal-hal yang perlu dicatat		Soal Digandakan				
		v	Langsung Praktik Lapangan				

Unsur Validasi Soal		Validasi	Keterangan
1	Kesesuaian praktek ujian dengan Materi Perkuliahan dan RPS (Learning Outcome)	V	
2	Praktek ujian sudah disusun dengan layout dan diketik dengan baik dan mudah dipahami oleh mahasiswa	V	
3	Praktek ujian mampu memotivasi mahasiswa untuk meningkatkan cara belajar dan mencapai capaian pembelajaran matakuliah	V	
4	Praktek ujian berorientasi pada proses belajar dan hasil belajar yang mencerminkan kemampuan mahasiswa	V	
5	Praktek ujian didasarkan pada standar yang disepakati antara dosen dan Mahasiswa	V	
6	Praktek ujian sesuai dengan kriteria yang jelas, disepakati, dan dipahami oleh Mahasiswa	V	

Divalidasi Tanggal  2025
--------------------------------

Divalidasi oleh  Bimo Alexander, M.Or. NIP/NIS 199011032022061006
---

..... Akademik .....

Telah diterima oleh Bagian Akademik Soal Ujian Akhir Semester

Tanggal : 2025

Yang Menyerahkan  Rickadesti Ramadhana, M.Pd.
--

Yang Menerima  
-----------------------

NO	NIM	MAHASISWA	NILAI
1	24111600001	ADHA ANINDYAGUNA	A- ▼
2	24111600002	Anung Hartanto	A ▼
3	24111600005	Muhamad Wildan Oktavian	A- ▼
4	24111600006	VICTOR CHRISTIAN DEREK MANGGAPROUW	A- ▼
5	24111600007	MUHAMMAD DIMAS ABABIL	A ▼
6	24111600008	MUHAMAD ILHAM MUNIF	A ▼
7	24111600009	Galuh Arum Karunia	A ▼
8	24111600011	AHYA BARADI	A- ▼
9	24111600013	Radiyan Ahmad Supandi	A- ▼
10	24111600015	Yudha Yanuar Amerta	A ▼
11	24111600016	Muhammad Luthfi Naufal Mujahiddin	A ▼
12	24111600017	Muhammad Miftahuddin Arzal Zaidan	A ▼
13	24111600018	Muhammad Raditya Naoval Ramadhan	A ▼
14	24111600020	MELDY	A ▼
15	24111600021	M TENGKU IRAWAN	A- ▼
16	24111600024	M.AL-FIAN ABU DZAR SEBUALAMO	A- ▼
17	24111600025	Firmansyah	A ▼
18	24111600026	HABIL ABDILLAH YAFI' PRASASTI AKBAR	A ▼
19	24111600027	Muhammad khoerul Wildan	A ▼
20	24111600029	BEATRIX DASILVA SARTIKA	A ▼
21	24111600032	Choki figriandi	A ▼
22	24111600035	Alif Dzulhuda Maulidi	A- ▼
23	24111600037	Rahma Wulan Ndari	A ▼
24	24111600038	Amalia Anggraini	A ▼
25	24111600040	muhammad huda juniawan	A- ▼
26	24111600066	MEPEN MINAI	A- ▼

# WANITA DAN OLAHRAHA



Disusun oleh:  
**Rickadesti Ramadhana, M.Pd.**  
**Priska Dyana Kristi, M.Or.**

## KATA PENGANTAR

### **Salam Olahraga!**

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga kami dapat menyusun modul perkuliahan ini dengan baik. Modul ini disusun untuk mata kuliah Wanita dan Olahraga dalam Program Studi Ilmu Keolahragaan di Universitas PGRI Yogyakarta, di bawah bimbingan Rickadesti Ramadhana, M.Pd dan Priska Dyana Kristi, M.Or..

Modul ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang mendalam mengenai Wanita dalam konteks olahraga. Tujuannya untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa dalam mengkaji berbagai disiplin ilmu keolahragaan agar nantinya para mahasiswa dapat memiliki pengetahuan dan mengimplementasikannya di masyarakat..

. Kami berharap modul ini dapat menjadi sumber belajar yang bermanfaat bagi mahasiswa, serta membantu mereka dalam memahami pentingnya wanita dalam dunia olahraga. Dalam penyusunan modul ini, kami telah berusaha menyajikan materi secara sistematis dan mudah dipahami. Kami juga mengajak pembaca untuk aktif berdiskusi dan bertanya guna memperdalam pemahaman tentang materi yang disampaikan. Kami menyadari bahwa modul ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat kami harapkan demi perbaikan di masa mendatang. Terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan modul ini.

Semoga modul ini dapat memberikan kontribusi positif dalam pendidikan dan pengembangan ilmu keolahragaan di Indonesia.

Yogyakarta,

2025

Penyusun



## DAFTAR ISI

BAB I GENDER DALAM OLAGRAGA.....	4
BAB II TEORI KESETARAAN GENDER .....	11
BAB III FISILOGI DAN OLAHRAGA WANITA .....	27
BAB IV REPRODUKSI WANITA.....	37
Daftar Pustaka:.....	45

## **BAB I**

### **GENDER DALAM OLAGRAGA**

#### **A. Gender dan Seks**

Gender merujuk pada peran, perilaku, dan ekspektasi yang dikonstruksi secara sosial terhadap individu berdasarkan jenis kelamin mereka. Berbeda dengan jenis kelamin yang bersifat biologis, gender mencakup norma dan nilai yang ditetapkan oleh masyarakat mengenai bagaimana seharusnya pria dan wanita berperilaku. Dalam konteks olahraga, perbedaan gender sering kali memengaruhi partisipasi dan persepsi individu terhadap berbagai jenis aktivitas fisik.

Perbedaan gender dan seks:

Gender:

- Bisa Berubah
- Bisa dipertukarkan
- Bergantung masa
- Bergantung budaya masing – masing
- Berbeda antara satu kelas dengan kelas yang lainnya
- Bukan kodrat TUHAN, akan tetapi buatan manusia

Seks:

- Tidak Bisa berubah
- Tidak bisa dipertukarkan
- Berlaku sepanjang masa
- Berlaku dimana saja

- Berlaku bagi kelas dan warna kulit apa saja
- Ditentukan oleh TUHAN, KodaratManusia

Secara fisiologis, pria dan wanita memiliki perbedaan dalam komposisi tubuh. Pria cenderung memiliki massa otot yang lebih besar dan persentase lemak tubuh yang lebih rendah dibandingkan wanita. Hal ini disebabkan oleh kadar hormon testosteron yang lebih tinggi pada pria, yang berperan dalam pengembangan otot rangka. Sebaliknya, wanita memiliki kadar hormon estrogen yang lebih tinggi, yang berkontribusi pada penyimpanan lemak tubuh yang lebih banyak. Meskipun demikian, respon tubuh terhadap olahraga dapat berbeda antara pria dan wanita, namun keduanya tetap mendapatkan manfaat kesehatan dari aktivitas fisik yang rutin.

Dari perspektif psikologis, terdapat perbedaan dalam motivasi dan persepsi terhadap olahraga antara pria dan wanita. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara jenis kelamin dan jenis olahraga terhadap motivasi intrinsik maupun ekstrinsik. Artinya, baik pria maupun wanita memiliki motivasi yang serupa dalam berpartisipasi dalam berbagai jenis olahraga, baik individu maupun beregu (Hadyansah, 2019).

Secara sosial, stereotip gender masih memengaruhi partisipasi wanita dalam olahraga. Olahraga sering kali dikaitkan dengan maskulinitas, sehingga wanita yang berpartisipasi dalam olahraga tertentu mungkin menghadapi hambatan sosial atau dianggap melanggar norma gender tradisional. Namun, peran gender yang dimainkan oleh atlet perempuan dalam lingkungan olahraga membuktikan bahwa gender tidak terbatas pada

jenis kelamin. Budaya olahraga memberikan ruang bagi perempuan untuk mengekspresikan diri dan menunjukkan kemampuan mereka, sehingga dapat mengubah persepsi masyarakat tentang peran gender dalam olahraga (Mayasari, 2019).

Upaya untuk mencapai kesetaraan gender dalam olahraga terus dilakukan. Misalnya, pada Olimpiade Paris 2024, untuk pertama kalinya dalam sejarah, terdapat paritas sempurna antara atlet pria dan wanita. Namun, meskipun terdapat kemajuan dalam hal kuantitas, masih ada tantangan dalam mencapai kesetaraan yang sesungguhnya dalam hal kualitas, seperti distribusi sumber daya dan pengakuan terhadap prestasi atlet wanita.

## **B. Payung Hukum Kesetaraan Gender**

Undang-Undang Pendidikan dan Olahraga:

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional:

- Pasal 8: Menekankan pentingnya pembinaan olahraga yang merata dan berkelanjutan untuk semua warga negara, tanpa membedakan jenis kelamin.
- Pasal 9: Menyebutkan prinsip-prinsip penyelenggaraan keolahragaan yang merata, terarah, dan berkeadilan tanpa memandang jenis kelamin atau latar belakang sosial-ekonomi.

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional:

- Pasal 8: Menekankan pentingnya pembinaan olahraga yang merata dan berkelanjutan untuk semua warga negara, tanpa membedakan jenis kelamin.

- Pasal 9: Menyebutkan prinsip-prinsip penyelenggaraan keolahragaan yang merata, terarah, dan berkeadilan tanpa memandang jenis kelamin atau latar belakang sosial-ekonomi.

Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014 tentang Perlindungan Anak:

Pasal 3: Menyebutkan hak setiap anak untuk mendapatkan perlindungan, perawatan, dan pendidikan yang setara tanpa diskriminasi, termasuk yang setara terhadap olahraga dan pendidikan jasmani.

Pada prinsipnya gender terbentuk dan dikomunikasikan sedemikian rupa lewat budaya dalam penerimaan atau bahkan penolakan tentang keberadaan gender. [*gender is formed and communicated as well as ways in which individuals accept or resist cultural directions for masculinity and femininity*]. Selanjutnya dapat dipaparkan bahwa gender merupakan suatu kategori yang sangat penting dan mendasar dari identitas masyarakat, maka komunikasi yang tidak bias gender diharapkan dapat menggiring persepsi setiap orang sekaitan dengan keberadaan gender tersebut. Meskipun pada akhirnya disebutkan ada upaya yang maksimal dan perjuangan yang kuat dalam mendudukkan persoalan perbedaan gender, sehingga masyarakat lewat komunikasi yang terus menerus dapat menggeser pemikiran setiap orang tentang kedudukan perempuan pada bidang ekonomi, politik, profesional dan sosial.

### **C. Isu-Isu Gender**

Persoalan ketimpangan gender dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, seperti adanya perbedaan peran, rendahnya tingkat pendidikan, perbedaan distribusi pendapatan/penghasilan, dan perbedaan pelayanan

kesehatan yang dilihat dari standar gizi, ibu hamil dan melahirkan, hingga angka harapan hidup, serta faktor sosial lain.

Analisa yang dapat ditampilkan sehubungan dengan ketertinggalan pendidikan untuk kaum perempuan

- Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin terbatas jumlah sekolah yang tersedia. Apalagi jika kondisi ini terdapat di pelosok daerah, di mana anak harus rela berjalan lebih kurang 1 jam untuk pergi ke sekolah. Kondisi ini yang mengakibatkan orang tua, khususnya di desa enggan menyekolahkan anak perempuannya jauh dari tempat tinggal mereka;
- Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka semakin mahal biaya yang dikeluarkan, sehingga keterbatasan ekonomi keluarga berdampak pada pemilihan sekolah, yang cenderung mengutamakan anak laki-laki dibanding anak perempuan.
- Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka semakin besar peluang untuk memperoleh pekerjaan yang layak, yang mengakibatkan secara langsung anak perempuan tertinggal dari anak laki-laki.

Secara umum pemilahan kerja domestik dan publik berangkat dari konstruksi sifat feminin dan maskulin yang tergambar dari perbedaan organ biologis antara laki-laki dan perempuan, di mana perempuan dikodratkan untuk memiliki organ tubuh untuk keperluan reproduksi, sedangkan laki-laki dipandang lebih leluasa dalam bergerak dan dipandang lebih kuat dan lebih perkasa. Dengan demikian dalam anggapan demikian laki-lakilah yang lebih layak bekerja di sektor publik sementara perempuan di sektor domestik saja.

- Secara kodrat pria dan wanita ditakdirkan untuk hidup Bersama membangun kelanggengan kehidupan manusia. Ketertarikan pria pada wanita begitupun sebaliknya dipicu oleh daya Tarik seksual yang lebih bersifat biologis semata. Daya Tarik seksual wanita telah menjadikan mereka dikagumi oleh Sebagian besarpria.
- Media memnfaatkandaya Tarik wanita untuk mengundang perhatian khalayak yang lebihmbesar. Tak terkecuali dalam dunia hiburan, pemanfaatan daya Tarik seksual wanita juga terjadi dalam olahraga.
- Olahraga telah memberikan kesempatan terjadinya eksploitasi wanita bukan hanya prestasi tetapi juga seksualitasnya.
- Daya Tarik seksualitas wanita telah di eksploitasi sebagai katalisator untuk mendapatkan pemberitaan media untuk olahraga para wanita.

#### Peran Gender dan Wanita dalam Olahraga

- Prestasi wanita dalam olahraga sudah sangat luar biasa. Para wanita masuk pada berbagai cabor dengan semangat yang tinggi untuk menghapus anggapan bahwa olahraga hanya hegemoni maskulin.
- Seperti yang pernah di ungkapkan oleh IOC (2007:1) bahwa semula para wanita yang berlaga di olimpiade hanyamengikuti cabang olahraga tenis, berlayar, kriket, menunggang kuda dan golf. Sekarang para wanita sudah dapat memainkan berbagai cabang olahraga modern seperti sepak bola, hoki, olahraga bela diri, triathlon dan bahkan pentathlon
- Banynak wanita berprofesi sebagai atlit yang menggantungkan hidupnya dari prestasi di ajang olahraga

- Banyak wanita juga berprofesi sebagai coach yang menggantungkan hidupnya pada kemampuan, keahlian, skill dalam olahraga tertentu yang di tekuni.



## **BAB II**

### **TEORI KESETARAAN GENDER**

Terdapat tiga teori yang dianggap paling relevan dalam mendukung konsep kesetaraan gender yakni: Teori Konflik; Teori Struktural Fungsional; dan Teori Feminisme.

#### **1. Teori Konflik dalam Gender**

Pada awalnya teori konflik muncul dan dibangkitkan oleh adanya perubahan sosial pada masyarakat industri, yang dalam perkembangannya menyebabkan masyarakat tersebut terbagi menjadi dua kelompok, yakni kelompok pemodal dan kelompok pekerja. Terkait dengan pemecahan dalam kelompok yang berbeda dan ditandai dengan konflik merupakan dasar dari konsep ‘kelas’ dalam masyarakat. Sebagai contoh terlihat dalam perkembangan pekerjaan dalam model kapitalisme, dengan membentuk dua kelompok atau kelas yang berbeda; ada yang disebut kelas *bourgeoise* yakni pengarah dengan alat produksi dan kelas buruh atau pekerja (*proletar*) yang hanya mengandalkan fisik atau tenaga saja. Kedua kelas tersebut tentunya berada dalam struktur sosial hierarki yang jelas sekali perbedaannya. Dalam Teori konflik setiap kelompok, seseorang berada dalam posisi dominan yang senantiasa berupaya mempertahankan status quo yang selalu mempertahankan keadaannya, tanpa mau berubah. Sedangkan kelompok masyarakat dalam posisi marginal atau kaum yang terpinggirkan berusaha mengadakan perubahan. Perubahan dimaksud agar kedua kelompok itu berada pada posisi yang sama.

Secara umum pembagian kelas yang dipaparkan dalam teori konflik terjadi di masyarakat, dalam corak lain yakni Masyarakat sering terperangkap pada kelompok yang bertikai, dan bahkan kelompok-kelompok itu bisa bersatu kembali untuk berseteru dalam kelompok yang lebih besar. Perubahan sosial yang terjadi biasanya melalui proses dialektika, dimana dalam susunan masyarakat terdapat beberapa kelas yang saling memperebutkan pengaruh dan kekuasaan, (kelompok yang memerintah dan kelompok yang diperintah).

Perbedaan kedudukan atau kelas/level antara perempuan dan laki-laki di masyarakat dapat juga dipandang dan ditilik dari perspektif dan bahkan ada pembenaran berdasar pada teori konflik, bahwa perbedaan itu dianggap lumrah atau lazim, kaum laki-laki dianggap sebagai yang berkuasa, dan kelompok perempuan merupakan kelompok yang dikuasai. Dengan kata lain kaum laki-laki memanfaatkan pandangan umum untuk mempertahankan status quo. Dengan anggapan bahwa perempuan memiliki status yang lebih rendah dibanding laki-laki.

Kekuasaan laki-laki atas perempuan yang didasari oleh teori konflik telah diawali dalam pola kehidupan di rumah yang teraktualisasi dalam pembagian peran, yakni perempuan di sektor domestik dan laki-laki di sektor publik. Pembagian peran itu pada umumnya diasumsikan bahwa perempuan secara fisik merupakan kaum yang lemah, memiliki kesabaran dan kelembutan, walaupun belum tentu benar bahwa laki-laki memiliki fisik lebih kuat sekaligus berperangai kasar. Pemikiran semacam inilah yang sering menimbulkan konflik yang menjadikan kelompok perempuan menjadi kelompok yang termarginalkan dalam pekerjaan publik.

Teori konflik juga dapat dipakai untuk menganalisis konsep pengupahan atau penerimaan gaji yang secara makro terjadi di hampir seluruh negara. Dengan kata lain, proses industrialisasi mengubah pola kerja keluarga, namun kaum laki-laki tidak ingin kehilangan kontrolnya pada wanita pekerja, bahkan kaum laki-laki mencoba mempersempit kesempatan bagi perempuan sebagai tenaga kerja. M. Vijayabaskar. (2016) menjelaskan bahwa ada upaya peningkatan pekerjaan bagi kaum wanita, meski masih berkonsentrasi pada gender dengan memperhitungkan kesesuaian pekerjaannya. Kalaupun perempuan mendapat kesempatan bekerja di sektor publik, maka dengan konsekuensi upah yang lebih rendah. Bahkan, waktu kerja para perempuan diatur sedemikian rupa agar lebih rendah dibanding laki-laki. Kondisi seperti ini diharapkan dapat menggiring para perempuan untuk lebih bertanggung jawab pada urusan pekerjaan rumah tangga saja.

Konflik kepentingan yang sangat kentara dapat diamati ketika laki-laki merasa berkepentingan untuk melarang perempuan memasuki dunia kerja atau profesi dengan rasa takut kedudukan dalam dunia kerja akan direbut oleh para perempuan. Lebih jauh acuan dari kesetaraan tetap dimiliki laki-laki, ambil missal kemungkinan teori konflik percaya ketika perempuan maju ke arah persamaan hak, maka kekuasaan laki-laki secara paksa beralih pada perempuan, baik peran di rumah maupun di tempat kerja

Teori konflik juga dapat digarap untuk menjawab fenomena yang ada, seperti perbedaan gaji dan kesempatan menduduki jabatan di tempat kerja. Meskipun sudah 45 tahun dibuat undang-undang diskriminasi gender, bahkan seruan diskriminasi gender ini sampai ke

universitas, pada kenyataannya pada beberapa pengupahan masih terjadi ketidakadilan gaji (L. Billard. 2017). Banyak penelitian dan seminar yang membicarakan adanya ketidaksetaraan gaji seperti dari American Association of University Professors (AAUP) Scott, E. L. (1977) and Gray (1980).

Meskipun pengalaman, prestasi, dan tingkat senioritas sama di antara gender, namun tetapi perbedaan dalam hal gaji masih terjadi, bahkan kesempatan untuk menduduki jabatan bagi wanita masih dirasa kecil. Kesempatan untuk bersekolah juga merupakan indikator dalam pemilihan lapangan kerja yang menjadi kecil, kondisi ekonomi keluarga dan globalisasi yang belum merata bagi masyarakat Indonesia menjadi bukti dan peluang terjadinya diskriminasi gender.

Demikian halnya dengan kegiatan dan prestasi olahraga, kecilnya peluang yang diberikan keluarga pada anak perempuan untuk berkarir di bidang olahraga, terutama olahraga maskulin, akan berbanding lurus dengan kecilnya jumlah atlet perempuan untuk tiap cabang itu dan kecilnya jumlah pelatih perempuan. Jika kondisi seperti ini terus berlanjut, akan berdampak buruk pada pemenuhan jumlah atlet dan pelatih, bahkan pengelola dan penggiat olahraga prestasi.

Analisa umum tentang kecilnya upah bagi pekerja perempuan, dapat kita amati sebagai:

- a. Kecilnya peluang pekerjaan akibat mayoritas pendidikan kaum perempuan lebih rendah

- b. Perempuan memasuki angkatan kerja dalam pekerjaan dengan gaji rendah.
- c. Lebih banyak wanita daripada pria bekerja dalam layanan administrasi atau bluecollar yang gajinya lebih rendah.
- d. Seringkali pekerjaan perempuan tidak memiliki garis karier, sehingga wanita tidak dapat maju ke posisi yang lebih tinggi
- e. Perempuan kadang-kadang dibayar lebih rendah daripada laki-laki meskipun mereka memiliki pekerjaan yang setara.

Pembedaan upah atau gaji seperti dipaparkan oleh Eshelman dan Barbara itu, memberi kesan bahwa para pekerja perempuan selalu dalam posisi yang lebih rendah atau posisi ke dua (second seat) dan juga terkait dengan jenis-jenis pekerjaan yang memang tidak memiliki jenjang karir atau memilih posisi yang rendah pula.

## **2. Teori Struktural Fungsional Dalam Gender**

Teori fungsionalis kontemporer memusatkan pada isu-isu mengenai stabilitas sosial dan harmonis. Perubahan sosial dilukiskan sebagai evolusi alamiah yang merupakan respon terhadap ketidakseimbangan antar fungsi sosial dengan struktur peran-peran sosial. Perubahan sosial secara cepat dianggap perubahan disfungsional. Penulis mencoba melihat perbedaan teori strukturalis dan teori fungsionalis. Teori strukturalis lebih condong ke bidang sosiologi, sedangkan teori fungsionalis lebih condong ke bidang psikologis, meski keduanya mempunyai kesimpulan yang hampir sama. Dalam teori itu, hubungan antara laki-laki dan perempuan lebih merupakan kelestarian,

keharmonisan daripada bentuk persaingan atau konflik. System nilai senantiasa bekerja dan berfungsi untuk menciptakan keseimbangan dalam masyarakat, misalnya laki-laki sebagai pemburu dan perempuan sebagai peramu. Perempuan dengan fungsi reproduksinya menuntut untuk berada pada peran domestik, sedangkan laki-laki sebagai pencari nafkah dan pemegang peran publik. Dalam masyarakat seperti itu, stratifikasi peran gender ditentukan oleh jenis kelamin (sex).

Secara umum Teori struktur fungsionalis berasumsi bahwa structural Fungsionalist, you will recall, believe that society consist of interrelated parts, each of which performs a function in maintaining the whole system. Masyarakat terdiri dari bagian-bagian atau kelompok, di mana kelompok gender tersebut saling berhubungan untuk membentuk fungsi dalam menjaga hubungan dari keseluruhan bagiannya. Dalam kehidupan bermasyarakat teori ini menjadi penting tanpa mendudukan kelompok dalam posisi yang berbeda, dengan istilah second seat untuk para perempuan, akan tetapi masing-masing kelompok memiliki keinginan untuk saling ketergantungan dalam upaya melakukan kerja tim yang baik dalam pencapaian tujuan hidup. Untuk itu teori struktural fungsional ini dapat juga dipedomani dalam menginternalisasi budaya patriarkhi yang secara umum berkembang, khususnya di Indonesia.

Penerapan teori struktural fungsional dalam upaya menjaga hubungan dalam pencapaian tujuan di antara kelompok, diartikan bahwa perempuan secara umum dipercaya memiliki fungsi dan turut ambil bagian dalam berbagai aktivitas di

masyarakat, meski dukungan secara moril yang dilakukan para perempuan dalam tinjauan tradisional masih pada sektor domestik, dan akan bergerak ke arah publik untuk dapat bekerja bersama-sama dengan kaum laki-laki. Dukungan relasi dapat diciptakan perempuan sebagai ibu di tengah keluarga, sehingga hubungan antar pribadi yang dekat dalam keluarga itu menjadi bagian yang penting dalam membekali hidup anggota keluarga secara keseluruhan. Pekerjaan domestik sejenis ini juga boleh diperhitungkan bukan pekerjaan domestik secara utuh, akan tetapi sudah menyangkut pekerjaan yang melanggengkan kehidupan keluarga kecil. Dan jika seluruh keluarga kecil di masyarakat dapat hidup tentram dan berpendidikan dengan baik, itu juga merupakan hasil pekerjaan ibu atau perempuan yang dapat disetarakan dengan pekerjaan publik, *the woman in family created the atmosphere of close interpersonal relationships necessary to a worthwhile human existence, relationships lacking in the competitive workplace.*

Dapat dimengerti betapa besar peran perempuan dalam keluarganya, sampai dapat mengkondisikan semua anggota keluarga dalam keadaan yang tenang, tidak hanya permasalahan yang menyangkut anak, akan tetapi sampai pada menciptakan ketenangan pada suami yang memiliki atau mengalami berbagai persoalan di tengah pekerjaan di kantornya. Kesempurnaan rangkaian pekerjaan yang dilakukan para perempuan seperti ibu, didasari pada tanggung jawab dan ketulusan dengan tanpa mempersoalkan penghargaan. Karena seringkali ‘penghargaan’

sejenis salary/gaji yang menjadi indikator utama dalam memilah peran domestik dan publik.

Menurut perspektif dari teori struktural bahwa fungsi tradisional laki-laki sebagai suami adalah melindungi dan menyediakan kebutuhan bagi anak dan istrinya. Suami sebagai kepala keluarga, bekerja keras dan mengatur bagaimana keluarga itu dapat hidup, bagaimana cara membelanjakan uang, sampai pada membuat keputusan lain yang penting bagi kehidupan keluarganya. Secara umum para suami lebih sebagai pengambil keputusan yang berhubungan di sektor public, dan merupakan pengambil keputusan di bidang ekonomi keluarga dan bidang lainnya juga.

Jika disimak tingginya peran laki-laki secara tradisional, ini merupakan potret antara pemikiran primitif dan modern yang kerap dijelaskan Levi-Strauss, merupakan penggunaan analogi bricolagenya. Lebih jauh dijelaskan bahwa bahwa penggunaan seperangkat alat yang ada bagi perbaikan tujuan-tujuan yang baru, itulah yang dimaksudkan Levi-Strauss dengan bricolage. Konsep bricolage dari Levi-Strauss lebih mentransformasikan unsur-unsur pemikiran dan menggunakannya ke dalam tanda-tanda melalui persepsi dan konsepsi, yang dikenal dengan linguistik struktural. Gagasan ini pulalah yang pertama sekali dikembangkan sepenuhnya dalam linguistic structural, yakni menciptakan perbedaan antara pertanda dan penanda dimana hubungan antara pertanda dan penanda itu arbitrer. Dengan menggunakan cara berfikir dengan konsep bricolage dalam mengkaji gender, maka posisi dan peran yang dipikul oleh



masing- masing kelompok yang dipersepsi secara budaya, maka perempuan merupakan kelompok yang lemah dan harus dilindungi. Kata ‘perempuan’ sebagai penanda atau tanda akan diasosiasikan secara langsung sebagai subjek yang lemah lembut, halus, pengasih, patuh, penyabar, sehingga dianggap kurang layak untuk melakukan pekerjaan yang ‘seperti lakilaki’. Dengan demikian terlihat jelas penegasan sifat asosiasi arbiter dari keduanya.

Kaum fungsional strukturalis yakin bahwa kemajuan teknologi telah mampu mengurangi pekerjaan para ibu dan anak perempuan di tengah keluarga, sehingga para perempuan sedikit diberi kebebasan untuk melakukan pekerjaan di luar rumah. Demikian sebaliknya kehadiran teknologi juga mengurangi jam kerja para laki-laki. Perubahan juga terjadi akibat kehadiran teknologi yang menjadikan peran ayah dan ibu ke arah yang sama atau bahkan sederajat. [As a result, they believe the family has become more egalitarian. Both men and women can spend time at home caring for children, and both can share in the role of provider].

Dipandang dari teori struktural fungsional kesempatan yang dimiliki para perempuan memasuki dunia publik termasuk dunia olahraga prestasi bisa terjadi karena pelepasan pekerjaan masingmasing kelompok, baik laki-laki maupun perempuan dengan kehadiran teknologi sebagai alat dalam membantu pekerjaan manusia. Meski dengan gaji rendah di awal pekerjaan para perempuan, akan tetapi teori fungsional struktural yakin bahwa para perempuan akan mampu sebagai pemimpin jika

memperoleh pengalaman dan keterampilan sebagai dasar pendidikannya. Artinya penempatan yang sejajar antara perempuan dan laki-laki menurut teori ini akan memungkinkan perempuan sama persis dengan laki-laki di sektor publik sekalipun. Pergeseran peran tradisional ke arah modern dapat membuka kesempatan pada perempuan dalam mengambil posisi di sektor public.

Pada teori struktural fungsionalis diyakini betul bahwa perempuan dapat maju dalam dunia kerja ketika pengalamannya sama dengan laki-laki. meski terkesan alasan kodrati sering sekali dijadikan sebagai upaya menghambat kesempatan. Pada akhirnya para penganut teori fungsional mengantisipasi peran dan kedudukan gender, sehingga pergeseran peran gender dalam keluarga yang ditandai dengan modernisasi justru tidak berdampak pada perpecahan keluarga. Ketakutan kaum laki-laki adalah lebih pada tuntutan kesamaan laki-laki dan perempuan, padahal jika dilakukan secara bersama-sama ke dua peran itu oleh laki-laki dan perempuan, maka akan menghasilkan keluarga yang berhasil [the most functionalists, however, believe the family will survive as equality increases between men and women, although it may assume a different form than it had in the past]. Indikator utama kelanggengan keluarga justru ditandai oleh kesamaan derajat antara laki-laki dan perempuan dalam keluarga. Sejalan dengan itu pulalah para atlet perempuan ingin mendobrak bahwa ungkapan tradisional yang mengatakan bahwa olahraga itu milik kaum laki-laki. Secara tidak disadari perambatan teknologi yang semakin canggih hingga ke pelosok pedesaan, membawa angin

segar bagi para perempuan untuk secara nyata termotivasi untuk berpartisipasi pada cabang olahraga prestasi. Sosialisasi pencapaian prestasi para atlet perempuan yang dihadirkan pada media elektronik dapat dijadikan model bagi para perempuan untuk bergegas dan mencoba berpeluang pada beberapa cabang olahraga prestasi.

Jika melihat secara langsung ke lapangan dapat dibagi menjadi dua bentuk, yakni; sebelumnya hubungan sosial antara pelatih dan atlet di Indonesia merupakan hubungan yang searah yakni hubungan pelatih ke atlet saja. Sekarang sudah menjadi hubungan timbal balik, yakni hubungan pelatih ke atlet dan hubungan dari atlet ke pelatih juga secara bebas dalam upaya kelengkapan program latihan.

Dikatakan bahwa sistem situasi, waktu, manusia, budaya dan yang lainnya berinteraksi dan saling mempengaruhi lewat komunikasi. Komunikasi yang merupakan aktivitas`simbolis sangat berdampak pada hasil pengkomunikasiannya, karena hanya dapat dimengerti dalam konteksnya termasuk sistem yang penting dalam kebudayaan. Untuk itu kebudayaan yang berhubungan dengan struktur dan praktik khususnya komunikasi melalui masyarakat, hendaknya dapat membicarakan dan mendukung nilai-nilai yang berkaitan dengan gender, sehingga diharapkan praktik dan struktur yang terkait dapat memberikan pola yang jelas tentang gambaran masyarakat terhadap identitas dan perilaku gender dan bagaimana pengertian gender ini dapat berubah. Pada akhirnya masyarakat mampu memberikan arti komunikasi sebagai proses yang dinamis, sistematis memberi

pengertian dan mencerminkan interelasi manusia yang berurusan dengan tanda atau simbol.

Pada prinsipnya gender terbentuk dan dikomunikasikan sedemikian rupa lewat budaya dalam penerimaan atau bahkan penolakan tentang keberadaan gender. [gender is formed and communicated as well as ways in which individuals accept or resist cultural directions for masculinity and femininity]. Selanjutnya dapat dipaparkan bahwa gender merupakan suatu kategori yang sangat penting dan mendasar dari identitas masyarakat, maka komunikasi yang tidak bias gender diharapkan dapat menggiring persepsi setiap orang sekaitan dengan keberadaan gender tersebut. Meskipun pada akhirnya disebutkan ada upaya yang maksimal dan perjuangan yang kuat dalam mendudukan persoalan perbedaan gender, sehingga masyarakat lewat komunikasi yang terus menerus dapat menggeser pemikiran setiap orang tentang kedudukan perempuan pada bidang ekonomi, politik, profesional dan sosial.

### **3. Teori Feminisme Dalam Gender**

Beberapa teori feminisme yang akan dibahas dalam menjelaskan gender dapat dicermati dalam paparan berikut ini.

#### **a. Teori Feminism**

Feminism Liberal; Tokoh aliran ini antara lain Margaret Fuller (1810-1850), Harriet Martineu (1802-1876), Anglina Grimke (1792- 1873), dan Susan Anthony (1820-1906). Dasar pemikiran kelompok ini adalah semua manusia baik laki-laki maupun perempuan diciptakan seimbang dan

serasi. Oleh karena itu, tidak terjadi penindasan antara satu kelompok dengan kelompok lain. Meskipun dikatakan sebagai feminis liberal, kelompok ini tetap menolak persamaan secara menyeluruh antara laki-laki dan perempuan. Dalam beberapa hal, terutama fungsi reproduksi, aliran ini tetap memandang perlu ada perbedaan. Bagaimanapun juga perbedaan organ membawa konsekuensi logis di dalam kehidupan masyarakat. Kelompok ini menghendaki agar perempuan diintegrasikan secara total dalam semua peran, termasuk bekerja di luar rumah.

Untuk merealisasikan tujuan mereka, aktivis feminis liberal melakukan dua hal penting.

**Pertama;** dengan melakukan pendekatan psikologis. Mereka mengadakan diskusi-diskusi, tanya jawab dan sharing seputar buruknya kondisi perempuan di masyarakat yang dikuasai laki-laki. Hal ini bertujuan untuk membangkitkan kesadaran individu untuk melawan dominasi laki-laki.

**Kedua;** menuntut pembaharuan hukum yang dianggap tidak menguntungkan perempuan. Pembaharuan itu mencakup penghapusan hukum yang lama dan membuat hukum baru yang memperlakukan perempuan setara dengan laki-laki.

b. Feminism Marxis-Sosialis

Tokoh aliran ini adalah Clara Zetlin (1857-1933) dan Rosa Luxemburg (1871-1919). Aliran ini berupaya menghilangkan struktur kelas dalam masyarakat yang berdasarkan jenis kelamin dengan melontarkan isu bahwa ketimpangan peran antara dua jenis kelamin lebih disebabkan

oleh faktor budaya alam. Kelompok ini berpendapat bahwa ketimpangan gender di dalam masyarakat berawal dari penerapan sistem kapitalis yang mendukung terjadinya tenaga kerja ‘tanpa upah’ bagi perempuan di dalam lingkungan rumah tangga.

Menurut feminisme Marxis, sebelum kapitalisme berkembang, kebutuhan keluarga untuk bertahan ditanggung seluruh anggota keluarga termasuk perempuan, merupakan satu kesatuan produksi. Tetapi setelah kapitalisme berkembang, institusi keluarga bukan lagi sebuah kesatuan produksi. Semua kebutuhan manusia berpindah dari rumah ke pabrik. Saat itu terjadi pembagian kerja berdasarkan peran gender, di mana para suami bekerja di sektor publik dan mendapatkan upah, sedangkan perempuan bekerja mengurus rumah tanpa mendapatkan upah. Karena seperti yang dianut di masyarakat bahwa nilai eksistensi manusia lebih dinilai dari kepemilikan materi, maka perempuan dinilai lebih rendah dari laki-laki. Untuk mengangkat derajat perempuan sejajar dengan laki-laki maka mereka harus ikut dalam kegiatan produksi dan kegiatan di sektor publik dan meninggalkan sektor domestic, dan atau menanggung peran ganda itu

c. Femenisme Radikal

Kelompok feminisme radikal ini muncul pada permulaan awal abad ke-19. Feminisme Radikal menuntut persamaan hak antara lakilaki dan perempuan. Tinjauan feminisme radikal bahwa perbedaan diantara gender lebih

dijelaskan melalui perbedaan biologis atau psikologis antara laki-laki dan perempuan. Menurut aliran ini, kekuasaan laki-laki atas kaum perempuan dengan penonjolan kontrol kaum laki-laki hanya akan mengakibatkan penindasan pada kaum perempuan. Pandangan lainnya yang juga mengemuka bahwa feminisme radikal yang terkesan penindasan terhadap perempuan dapat disebabkan juga oleh budaya patriarki. Ada beberapa tinjauan feminisme radikal antara lain; tubuh (bagi perempuan merupakan alat reproduksi), seksualitas (termasuk lesbianisme), seksisme, relasi perbandingan kuasa perempuan dan laki-laki dan dikotomi privat publik. Ini juga yang menjadi landasan dalam cara berlatih olahraga, karena tanpa kerja sama laki-laki dan perempuan, maka akan susah untuk meraih prestasi, mengapa? Untuk banyak cabang olahraga yang memerlukan bantuan gerak, maka tenaga laki-laki dibutuhkan untuk menopang atlet perempuan dalam merasakan gerak yang dilatihkan, hingga dapat melakukannya sendiri (otomatisasi).

Menurut penulis, inti perjuangan semua aliran femisme ialah mereka berupaya memperjuangkan kemerdekaan dan persamaan status serta peran sosial antara laki-laki dan perempuan sehingga tidak ada lagi terjadi ketimpangan gender di dalam Masyarakat.

Konflik yang timbul akibat kekuasaan laki-laki atas perempuan pada dasarnya merupakan wara budaya patriarkhal, meski pada akhirakhir ini telah mengalami pergeseran, yang tampak adanya keseimbangan peran antara

laki-laki dan perempuan, meski belum sepenuhnya. Kondisi seperti ini berdampak pula pada penstrukturan atau pengelompokan antara laki-laki dan perempuan yang telah melakukan banyak kerjasama di antara kelompok tersebut.

Dinamika aturan-aturan dari pemerintah dalam rangka menunjang ketercapaian akses pendidikan untuk semua golongan, terbukti dengan disiapkannya sekolah yang ditunjuk untuk pendidikan gratis dari tingkat SD hingga Sekolah Menengah, bahkan diberlakukannya penerimaan kuota 10% bagi siswa yang berasal dari keluarga golongan ekonomi rendah. Demikian pula perubahan-perubahan kurikulum yang gencar dilakukan, dengan harapan mampu memfasilitasi seluruh siswa tanpa ada perbedaan yang bias gender. Kondisi atau situasi seperti ini lah yang paling diinginkan terjadi yang sejalan dengan muara teori feminisme poststrukturalis dan postmodernisme. Dengan begitu dapat dipedomani para pengambil kebijakan dalam mengkonstruksi berbagai aturan yang tidak bias gender.



### **BAB III**

## **FISIOLOGI DAN OLAHRAGA WANITA**

### **1. Fisiologis Menarche**

Kekhususan sistem reproduksi wanita terjadi pada masa pubertas yang ditandai dengan timbulnya menarche. Menarche (datang bulan untuk pertama kalinya), sekitar usia 9-14 tahun, biasanya menyebabkan perlambatan pertumbuhan tinggi tapi meningkatkan pertumbuhan melebar. Setelah menarche, perempuan akan bertambah tinggi sekitar dua inchi. Terdapat penelitian yang menyimpulkan bahwa rata-rata pada 18 bulan setelah menarche terjadi percepatan pertumbuhannya sampai mencapai puncak. Walaupun demikian, hasil akhir pertumbuhan anak laki-laki lebih tinggi dibanding anak perempuan hingga dewasa. Wells (1985: 16- 17) menyatakan bahwa rata-rata wanita dewasa lebih pendek, lebih ringan dan lebih berlemak dibanding rata-rata pria dewasa. Pria dewasa mempunyai bahu lebih lebar, pinggul lebih ramping dan lingkaran dada lebih luas dibanding ukuran relative tubuhnya. Perbedaan tersebut mulai muncul pada masa pubertas.

Kejadian yang diawali perempuan dalam masa pubertas ialah pertumbuhan badan yang cepat, timbulnya ciri-ciri kelamin sekunder, menarche dan perubahan psikhis. Apa yang menjadi penyebab utama munculnya masa pubertas belum diketahui, yang diketahui adalah bahwa ovarium mulai berfungsi di bawah pengaruh hormon gonadotropin dari hipofisis. Dalam ovarium, folikel mulai tumbuh, dan walaupun folikel-folikel tersebut tidak sampai menjadi matang

karena sebelumnya mengalami atresia, namun folikel-folikel tersebut sudah sanggup mengeluarkan estrogen. Kira-kira pada waktu yang bersamaan, kelenjar korteks suprarenal mulai membentuk androgen, dan hormone ini memainkan peranan yang penting dalam pertumbuhan badan (Muzajyanah, 2002: 2). Semenjak timbulnya menarche, semakin timbul perbedaan fisik yang mendasar antara pria dan wanita. Wells (1985: 33) menyatakan bahwa wanita mempunyai volume darah, jantung, dan rongga dada lebih kecil, jaringan paru-paru lebih sedikit dan serabut otot yang lebih sedikit dan lebih kecil dibanding pria. Hal-hal tersebut menyebabkan perbedaan kinerja antara wanita dengan pria.

Tentu saja percepatan pertumbuhan tidak hanya akan mempengaruhi pertumbuhan skelet/rangka. Pertumbuhan otot, sejalan dengan perubahan jumlah dan distribusi lemak, akan mengubah komposisi tubuh orang dewasa. Paru-paru bertambah ukuran dan kapasitasnya, dan jantung menjadi dua kali lipat beratnya. Perut/lambung, ginjal dan volume darah mencapai ukuran dan tingkat keberfungsian orang dewasa pada masa percepatan pertumbuhan. Kekuatan dan daya tahan juga meningkat terutama pada anak laki-laki. Pada anak laki-laki juga terjadi peningkatan kemampuan untuk menetralkan sampah kimia yang dihasilkan oleh latihan (aktivitas fisik) seperti asam laktat yang menyebabkan nyeri otot dan kelelahan. Dengan demikian sangat wajar bila anak perempuan lebih lemah dan lebih cepat lelah. Sebagian organ tubuh tidak mengalami percepatan pertumbuhan. Hingga awal masa remaja, tonsil dan adenoid, kelenjar limfa, dan masa limfa intesinum secara bertahap sudah meningkat ukurannya, setelah itu melambat dan berhenti tumbuh.

### Olahraga dan Menarche

Pada adat perempuan mengalami pengunduran memperoleh menarche. Orang yang sudah mulai aktif latihan sebelum mengalami menarche akan lebih lambat memperoleh menarche dibanding yang mulai aktif latihan setelahnya atau lebih lambat. Sementara Muzajyanah (2002: 3) menyimpulkan bahwa masa pubertas yang salah satunya ditandai dengan datang menarche merupakan masa pertumbuhan tercepat karena pengaruh hormone androgen. Sekilas ada hipotesa bahwa penundaan menarche memberi kemungkinan anak perempuan mempunyai kesempatan bertambah tinggi (karena masa pertumbuhannya bertambah panjang).

Alison & Joane (1983: 395-396) menyatakan bahwa sinyal yang paling dramatis dan paling dapat dilihat saat awal masa remaja adalah percepatan pertumbuhan yang belum pernah terjadi sebelumnya dalam perkembangan individual sejak usia 2 tahun. Pertumbuhan tinggi terus berlangsung, sehingga anak laki-laki sudah mencapai 78 % dan anak perempuan mencapai, 84 % dari tinggi badan mereka saat dewasa. Meskipun pertumbuhan belum akan berhenti hingga usia sekitar 18 untuk anak perempuan dan 20 tahun untuk anak laki-laki, anak perempuan pada usia 14 tahun dan anak laki-laki usia 16 tahun, sudah akan mencapai 98 % tinggi badan mereka saat dewasa.

## 2. Fisiologi Menstruasi dan Olahraga

Menstruasi adalah proses pengeluaran darah dan cairan melalui kelamin wanita (vagina) yang mengandung sel-sel mati dari lapisan selaput lendir (lapisan endometrium) rahim (Depdikbud,

1997: 20). Haid dimulai pada pubertas sekitar 11-12 tahun sampai menopause pada sekitar 45-50 tahun (John Gibson, 2003: 341). Masa haid paling singkat (sedikit) adalah sehari semalam (24 jam) dan paling lama 15 hari. Walaupun demikian, pada umumnya wanita mengeluarkan darah haid selama 6 atau 7 hari. Interval siklus berkisar 21 sampai 35 hari dengan rata-rata siklus 28 hari. Menurut Derek Licwellyn-Jones (2002:13) haid adalah pengeluaran darah secara periodik, cairan jaringan dan debris sel-sel endometrium dari uterus dalam jumlah bervariasi.

Pada sebagian orang, menstruasi dapat menimbulkan masalah-masalah seperti kram/nyeri perut, mual, pusing/sakit kepala, nyeri pinggang, pegal-pegal pada tungkai, emosional dan timbul jerawat. Bila hal tersebut terjadi, maka olahraga (aktivitas fisik) akan mengganggu. Maka dianjurkan untuk mengurangi atau mengganti dengan olahraga yang ringan, seperti jogging, jalan, dan tidak dianjurkan untuk pasif sama sekali bila kondisi tidak memaksa. Bagi wanita "normal" atau jika gangguan-gangguan tersebut tidak muncul, maka tidak ada anjuran untuk mengurangi bahkan menghentikan olahraga selama masa menstruasi.

Amenorhea adalah keadaan tidak datangnya menstruasi. Sebagian perempuan yang giat berolahraga dengan intensitas tinggi, kemungkinan dapat mengalami tidak menstruasi untuk satu siklus atau lebih. Penyebabnya dicurigai antara lain peningkatan kadar hormone androgen, penurunan fungsi ovari, hilangnya lemak tubuh, karena konsumen obat penunda menstruasi dan sebab-sebab lain.

### 3. Fisiologi Kehamilan dan Olahraga

Kehamilan merupakan pengalaman yang unik disamping menarche dan menstruasi. Keunikan tersebut ada yang sangat dinikmati namun ada juga yang dianggap sebagai beban dengan berbagai alasan. Secara fisik, wanita hamil akan mengalami kesulitan fisik seiring dengan bertambahnya usia kandungan. Kehamilan akan meningkatkan berat badan. Pada akhir trimester pertama sebaiknya penambahan berat badan berkisar antara 1-2 kg, sementara berat janin sekitar 1 ons. Selanjutnya berat badan bertambah 0.5 kg per minggu. Akan tetapi banyak pula yang justru mengalami penurunan berat badan pada trimester pertama ini (Wells 1985: 173).

Kemampuan ambilan  $O_2$  wanita hamil tidak mengalami perubahan. Namun setiap beban latihan akan menaikkan ventilasi per menit, juga menurunkan kadar  $O_2$  antara arteri dan vena. Kehamilan meningkatkan frekuensi detak jantung per menit saat istirahat, sementara olahraga yang benar justru menurunkan. Meskipun demikian, dosis dan intensitas latihan sebaiknya diturunkan seiring bertambahnya usia kehamilan. Olahraga ringan menyebabkan glucagons, norepinefrin dan epinefrin. Dengan recovery 30 menit, tidak ada perubahan kadar glukosa dan Cortisol. Meskipun belum ada kontraindikasi namun wanita hamil harus lebih berhati-hati dalam berolahraga. Jika terjadi ketidaknyamanan, flek atau pendarahan, nyeri, kelelahan atau tidak ada gerakan janin, maka aktivitas sebaiknya dihentikan.

#### 4. Fisiologi Klimakterium, Menopause dan Senium

Klimakterium merupakan masa peralihan antara masa reproduksi dan massa senium. David (1984: 54-56) menyatakan bahwa klimakterik adalah masa di mana wanita mengalami gejala

penurunan fungsi ovarium dan sekresi estrogen. Masa transisi dengan banyak perubahan. Klimakterik datang mendahului masa menopause. Shangold & Mirkin (1988: 157) menyatakan bahwa secara fragmentasi masa klimakterik dibagi menjadi 3, yaitu masa klimakterik awal (usia 35-45 tahun), peri menopause (usia 46-55 tahun) dan klimakterik akhir (usia 56-65 tahun).

Klimakterium bukan suatu keadaan patologis, melainkan suatu masa peralihan normal, yang berlangsung mulai beberapa tahun sebelum dan beberapa tahun sesudah menopause. Ada kesulitan untuk menentukan awal dan akhir masa klimakterium, namun secara umum dapat dikatakan bahwa klimakterium mulai kira-kira 6 tahun sebelum menopause berdasarkan keadaan endokrinologis (menurunnya kadar estrogen dan naiknya kadar gonadotropin). Klimakterium berakhir kira-kira 6-7 tahun sesudah menopause. Pada saat tersebut, kadar estrogen sudah akan mencapai kadar yang rendah yang sesuai dengan kadar pada masa senium dan gejala-gejala neurovegetatif telah terheuti. Dengan demikian masa klimakterium berlangsung kurang lebih 13 tahun.

Menopause adalah menstruasi terakhir. Diagnosis menopause dibuat setelah terjadi amenorea sekurang-kurangnya satu tahun. Berhentinya menstruasi mungkin didahului pemanjangan siklus haid, dengan volume pendarahan yang semakin berkurang. Umur terjadinya menopause dipengaruhi oleh keturunan, kesehatan umum dan pola hidup yang didalamnya juga mencakup aktivitas fisik. Dewasa ini ada kecenderungan pengunduran usia menopause. Dengan kata lain, menopause datang pada usia yang lebih tua.

Kesimpulan sementara ada hubungan antara menarche dengan menopause. Makin dini seorang anak perempuan memperoleh menarche, maka akan makin lambat dia mengalami menopause, sebaliknya makin cepat menarche datang makin lambat menopause terjadi. Pada masa-masa sekarang, menarche datang makin dini, menopause makin lambat, sehingga masa reproduksi menjadi lebih panjang. Namun demikian datangnya menarche tidak mengalami perubahan keusia yang lebih muda lagi. Mungkin batas usia maksimal sudah tercapai.

Menopause merupakan proses alami. Jika menopause dianggap sebagai sesuatu yang negative, maka dapat menimbulkan perasaan bingung, sakit kepala, susah tidur, kemampuan konsentrasi turun, depresi fisik, energi fisik, dan mental turun, sama seperti menjelang menstruasi (Margareta, 1983: 58). Bagi yang berpikir positif, mereka menganggap bahwa menopause sebagai masa pembebasan diri, terutama dari kerepotan karena menstruasi, kerepotan dengan urusan KB, termasuk kekhawatiran akan hamil dan tambah anak.

Penurunan ovulasi merupakan akibat berkurangnya hormone pendukung (progesteron dan estrogen). Keadaan tersebut tidak hanya mempengaruhi organ-organ reproduksi saja, tapi juga organ-organ yang lain. Pada masa ini, Perempuan masih menghasilkan estrogen dari ovarinya dan juga dari adrenal hingga 10 — 15 tahun setelah berhentinya menstruasi, meskipun dalam jumlah yang kecil. Peningkatan kadar estrogen, yang berlawanan dengan estradiol, yang merupakan estrogen penting dalam usia produktif, pada masa menopausal dan masa post-menopausal meningkatkan insiden

kanker payudara dan kanker uterin. Penurunan kadar estrogen menyebabkan penurunan kemampuan reproduksi, perubahan pola produksi hormone adrenal yang sangat berguna untuk penguraian protein. Estrogen sangat dibutuhkan dalam pembentukan protein, hanya lebih lemah pengaruhnya.

Akibat penguraian protein, maka terjadi penurunan kualitas jaringan, seperti tulang, otot, kulit, rambut, dan kuku secara bertahap. Juga terjadi penurunan aktivitas osteoblast, sehingga matriks tulang mengalami penurunan kualitas dan terjadi penurunan proses penulangan. Selanjutnya akan meningkatkan resiko osteoporosis dan fraktur. Kondisi tersebut merupakan proses aging. Elemen-elemen yang perlu diperhatikan dalam aging adalah: (1) Proses aging berlangsung sepanjang hayat, tetapi akan nampak lebih nyata pada masa post-menopause, (2) Aging menurunkan kapasitas fungsional sel, organ, dan makhluk secara keseluruhan, (3) Aging menyebabkan penurunan elemen struktural-dalam tubuh, (4) Aging menurunkan efektivitas respon terhadap faktor-faktor internal dan eksternal, (5) Aging meningkatkan kemungkinan terparah akibat dis-fungsi, yaitu kematian (David, 1984: 4).

Senium merupakan masa tercapainya keseimbangan baru, sehingga tidak ada lagi gangguan vegetatif maupun psikhis, yang mencolok pada masa ini ialah kemunduran fungsi organ-organ tubuh dan kemampuan fisik sebagai proses tumbuh kembang menjadi tua (aging). Pada masa senium ini terjadi proses osteoporosis yang makin cepat. Walaupun penyebabnya belum jelas betul, namun berkurangnya jumlah dan pengaruh hormone steroid dan berkurangnya aktivitas osteoblast memainkan peranan yang sangat



penting. Sekilas nampak bahwa setelah menopause, perempuan menjadi semakin lemah. Karena penurunan fungsi organ, termasuk syaraf, maka perempuan akan menjadi pikun, otot dan jaringan ikatnya tidak lagi lentur, serta menyebabkan menurunnya fungsi panca indera. Proses tersebut tidak dapat dihindari, akan tetapi dapat diperlambat, sehingga perempuan dapat menikmati masa tuanya dengan tetap aktif. Sekali lagi usaha yang dapat dilakukan untuk memperlambat proses penuaan adalah dengan mengatur pola makan dan pola hidup sehat. Pola makan meliputi mengurangi konsumsi lemak dan gula. Perbanyak asupan sayur, buah dan air putih. Pola hidup mencakup berpikiran positif, tetap aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan tentu saja tetap aktif berolahraga.

#### *Olahraga Pada Klimakterium, Menopause dan Senium*

Aging merupakan serangkaian proses yang tidak mungkin dihindari. Namun ada beberapa langkah yang dapat kita tempuh untuk sekedar mengurangi percepatan proses aging. Olahraga merupakan hal yang dapat menunda penuaan dini. Olahraga akan merangsang seluruh sistem yang ada di dalam tubuh untuk berfungsi dengan lebih baik. Sifat olahraga yang cocok adalah olahraga aerobik dengan intensitas sedang. Olahraga berperan sebagai penjaga dan peningkat kebugaran jasmani. Olahraga juga berperan sebagai perangsang produksinya hormon tubuh, yaitu endorfin. Endorfin ini akan memberi rasa segar, nyaman dan gembira. Dengan demikian juga akan mengurangi stress dan kecemasan yang disebabkan oleh perubahan hormonal. Hanya sayangnya, wanita cenderung memilih hal-hal yang atraktif, kurang memperhatikan apa yang mestinya diperhatikan dan emosional, sehingga sering tidak memperoleh hasil

optimal dari olahraga yang dilakukannya, seperti apa yang disampaikan oleh (Davidson & Murphy, 1986: 273-278).

Olahraga dan aging meningkatkan stress oksidatif terhadap tubuh. Secara alami, tubuh sudah dilengkapi dengan enzyme andoksidan. Enzyme andoksidan tersebut di dalam organ-organ vital, seperti hati dan jantung mengalami penurunan bersamaan dengan proses aging. Di dalam sistem tertentu, seperti mitokondria atau jalur metabolisme, enzyme tersebut dapat beradaptasi. Pada saat melakukan latihan berat, stress oksidatif dan asupan oksigen meningkat, sementara kemampuan menghasilkan andoksidan menurun (Qi, 1993: 230). Pernyataan Qi tersebut didukung oleh Alessio (1993: 218) yang menyatakan bahwa jika latihan menyebabkan kenaikan asupan oksigen per menit sebesar 10 — 15 fold dibanding saat istirahat, maka metabolisme dan stress oksidatif akan naik, selanjutnya akan menaikkan radikal bebas. Untuk itu disarankan agar orang yang terlatih tetap melakukan latihan dengan intensitas sedang.

Wanita mengalami tahap perkembangan reproduksi berupa menarche, menstruasi, kehamilan, klimakterium, menopause dan senilium. Olahraga berpotensi untuk mempengaruhi fungsi fisiologis tersebut. Olahraga dan aktivitas fisik lain secara umum dapat mempengaruhi fisiologi reproduksi wanita. Olahraga dengan intensitas sedang sangat dianjurkan untuk mendukung fisiologi reproduksi wanita, sedangkan olahraga dengan intensitas yang sangat tinggi serta aktivitas sedentary akan menghambat fisiologi reproduksi wanita.

## **BAB IV**

### **REPRODUKSI WANITA**

#### **1. Organ Eksternal**

Organ reproduksi eksternal wanita, yang juga dikenal sebagai **vulva**, berfungsi untuk melindungi organ reproduksi internal serta memiliki peran dalam hubungan seksual dan proses persalinan. Berikut adalah bagian-bagiannya:

##### **Mons Pubis**

- **Lokasi:** Jaringan lemak yang terletak di atas tulang kemaluan.
- **Fungsi:** Melindungi tulang kemaluan dan organ internal dari benturan serta menjadi area pertumbuhan rambut kemaluan saat pubertas.

##### **Labia Mayora (Bibir Kemaluan Besar)**

- **Lokasi:** Lipatan kulit luar yang mengelilingi vulva.
- **Fungsi:**
  - Melindungi struktur dalam vulva seperti labia minora, klitoris, dan vagina.
  - Mengandung kelenjar keringat dan minyak untuk menjaga kelembapan serta mencegah infeksi.

##### **Labia Minora (Bibir Kemaluan Kecil)**

- **Lokasi:** Lipatan kulit yang lebih kecil, berada di dalam labia mayora.

- **Fungsi:**

- Melindungi bukaan vagina dan uretra.
- Mengandung banyak pembuluh darah dan ujung saraf sehingga sensitif terhadap rangsangan.

### **Klitoris**

- **Lokasi:** Struktur kecil berbentuk bulat yang berada di pertemuan labia minora, di atas uretra.

- **Fungsi:**

- Organ utama dalam respons seksual wanita karena mengandung banyak ujung saraf.
- Memainkan peran penting dalam stimulasi dan kepuasan seksual.

### **Vestibulum**

- **Lokasi:** Area antara labia minora yang mencakup lubang uretra dan lubang vagina.

- **Bagian dalam Vestibulum:**

- **Lubang Uretra:** Tempat keluarnya urine dari kandung kemih.
- **Lubang Vagina:** Tempat keluarnya darah menstruasi, jalur hubungan seksual, dan jalur kelahiran bayi.
- **Kelenjar Bartholin:** Menghasilkan cairan pelumas saat stimulasi seksual.

## **Perineum**

- **Lokasi:** Area antara lubang vagina dan anus.
- **Fungsi:**
  - Mendukung organ panggul.
  - Saat persalinan, perineum bisa mengalami peregangan atau robekan.

Organ reproduksi eksternal wanita memiliki peran penting dalam perlindungan, reproduksi, dan hubungan seksual. Setiap bagian memiliki fungsi khusus yang mendukung sistem reproduksi secara keseluruhan.

## **2. Organ Internal**

Organ reproduksi internal wanita berperan dalam proses ovulasi, pembuahan, kehamilan, dan persalinan. Berikut adalah bagian-bagiannya:

### **Vagina**

- **Lokasi:** Saluran elastis yang menghubungkan organ luar (vulva) dengan rahim.
- **Fungsi:**
  - Tempat masuknya sperma saat hubungan seksual.
  - Saluran keluarnya darah menstruasi.
  - Jalur lahir saat persalinan.

### **Serviks (Leher Rahim)**

- **Lokasi:** Bagian bawah rahim yang menghubungkan rahim dengan vagina.
- **Fungsi:**
  - Menghasilkan lendir serviks yang membantu atau menghambat masuknya sperma tergantung pada siklus ovulasi.
  - Melindungi rahim dari infeksi.
  - Membuka saat persalinan untuk memungkinkan keluarnya bayi.

### **Uterus (Rahim)**

- **Lokasi:** Organ berongga berbentuk seperti buah pir, terletak di dalam panggul.
- **Fungsi:**
  - Tempat berkembangnya janin selama kehamilan.
  - Dinding rahim mengalami penebalan selama siklus menstruasi untuk mendukung implantasi embrio.
  - Jika tidak terjadi kehamilan, lapisan dinding rahim luruh dan keluar sebagai darah menstruasi.

### **Tuba Falopi (Saluran Tuba)**

- **Lokasi:** Sepasang saluran yang menghubungkan ovarium dengan rahim.
- **Fungsi:**
  - Tempat bertemunya sel telur dan sperma (fertilisasi).

- Menghantarkan sel telur yang telah dibuahi ke rahim untuk implantasi.

### **Ovarium (Indung Telur)**

- **Lokasi:** Sepasang organ kecil berbentuk oval yang terletak di kedua sisi rahim.
- **Fungsi:**
  - Menghasilkan sel telur (ovum) setiap bulan dalam siklus menstruasi.
  - Memproduksi hormon estrogen dan progesteron yang mengatur siklus menstruasi dan kehamilan.

Organ reproduksi internal wanita bekerja secara terkoordinasi untuk memungkinkan ovulasi, fertilisasi, kehamilan, dan persalinan. Rahim, ovarium, tuba falopi, dan serviks memiliki peran krusial dalam sistem reproduksi wanita. Sistem reproduksi wanita tidak hanya berperan dalam proses kehamilan, tetapi juga dalam keseimbangan hormonal, siklus menstruasi, dan kesehatan reproduksi secara keseluruhan. Pemahaman yang baik tentang anatomi dan fungsinya penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah gangguan reproduksi.

### **3. Hormon-Hormon pada Wanita dan Fungsinya**

Hormon pada wanita berperan penting dalam mengatur siklus menstruasi, ovulasi, kehamilan, dan keseimbangan tubuh secara keseluruhan. Berikut adalah hormon utama pada wanita dan fungsinya:

### **Estrogen**

- **Diproduksi oleh:** Ovarium (utama), plasenta (saat hamil), dan kelenjar adrenal.
- **Fungsi:**
  - Mengatur **siklus menstruasi** dan **perkembangan organ reproduksi**.
  - Mempertahankan **kesehatan tulang** dan **keseimbangan lemak tubuh**.
  - Berperan dalam **perkembangan karakteristik seksual sekunder** seperti pertumbuhan payudara.
  - Mempengaruhi suasana hati dan fungsi kognitif.

### **Progesteron**

- **Diproduksi oleh:** Ovarium (utama), plasenta (saat hamil), dan kelenjar adrenal.
- **Fungsi:**
  - **Menyiapkan rahim** untuk implantasi embrio setelah ovulasi.
  - Mempertahankan kehamilan dengan **mencegah kontraksi rahim yang terlalu dini**.
  - Mengatur **produksi lendir serviks**, yang dapat membantu atau menghambat perjalanan sperma.

### **FSH (Follicle-Stimulating Hormone)**

- **Diproduksi oleh:** Kelenjar pituitari (hipofisis) di otak.
- **Fungsi:**



- **Merangsang pertumbuhan dan pematangan folikel dalam ovarium** (yang berisi sel telur).
- Memulai produksi estrogen dalam ovarium.

### **LH (Luteinizing Hormone)**

- **Diproduksi oleh:** Kelenjar pituitari.
- **Fungsi:**
  - **Memicu ovulasi** (pelepasan sel telur dari ovarium).
  - Merangsang pembentukan **korpus luteum**, yang menghasilkan progesteron setelah ovulasi.

### **HCG (Human Chorionic Gonadotropin)**

- **Diproduksi oleh:** Plasenta (saat hamil).
- **Fungsi:**
  - Mempertahankan **korpus luteum** agar terus memproduksi progesteron untuk menjaga kehamilan.
  - Digunakan dalam **tes kehamilan**, karena kadar HCG meningkat setelah pembuahan.

### **Prolaktin**

- **Diproduksi oleh:** Kelenjar pituitari.
- **Fungsi:**
  - **Merangsang produksi ASI** setelah melahirkan.

- Menghambat ovulasi selama masa menyusui untuk mencegah kehamilan terlalu cepat.

### **Oksitosin**

- **Diproduksi oleh:** Hipotalamus dan disekresikan oleh kelenjar pituitari.
- **Fungsi:**
  - **Merangsang kontraksi rahim saat persalinan.**
  - Memfasilitasi **pengeluaran ASI** saat menyusui.
  - Berperan dalam **ikatan emosional dan perasaan kasih sayang.**

### **Testosteron (dalam jumlah kecil)**

- **Diproduksi oleh:** Ovarium dan kelenjar adrenal.
- **Fungsi:**
  - Mempengaruhi **hasrat seksual (libido).**
  - Mendukung **keseimbangan hormon estrogen.**
  - Berperan dalam **pertumbuhan otot dan tulang.**

Hormon-hormon pada wanita bekerja secara sistematis dan saling memengaruhi untuk menjaga fungsi reproduksi, keseimbangan metabolisme, suasana hati, serta kesehatan tubuh secara keseluruhan. Gangguan keseimbangan hormon dapat menyebabkan berbagai masalah seperti gangguan menstruasi, infertilitas, osteoporosis, hingga gangguan suasana hati. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan hormon sangat penting bagi kesehatan wanita

### **Daftar Pustaka:**

- Berliana, M. P. (2020). Wanita, Olahraga Dan Globalisasi. *Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi STKIP Nahdlatul Ulama Indramayu*.
- Budayati, E. S. (2010). Olahraga dan Fisiologi Reproduksi Wanita. *MEDIKORA: Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, (2).
- Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 63-71.
- Le Monde. (2024, August 9). The forces of male domination in competitive sports. *Le Monde*. Retrieved from
- Mayasari, Tri Rahayu. (2019). Peran Gender yang Dimainkan oleh Atlet Perempuan dalam Lingkungan Olahraga. *Jurnal Pujangga*, 5(2).
- Simamora, R. (2019). Partisipan Wanita dalam Olahraga Bulutangkis Kota Padang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 1(1), 35-42.