

**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER (RPS)  
WANITA DAN OLAHRGA (T16319)**

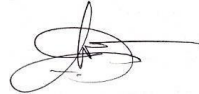


**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA  
TAHUN AKADEMIK 2022/2023**

## HALAMAN PENGESAHAN

1. Judul RPS : Wanita dan Olahraga
2. Pelaksana/Penulis
  - a. Nama Lengkap & Gelar : Priska Dyana Kristi, M.Or
  - b. Jenis Kelamin : Perempuan
  - c. Pangkat/Golongan : III.B
  - d. NIS : 199104172022062004
  - e. Program Magister/Fakultas : Ilmu Keolahragaan / Fakultas Sains dan Teknologi
  - f. Telepon/Faks/E-mail/HP : [priskadyanakristi@upy.ac.id](mailto:priskadyanakristi@upy.ac.id) / 082134155544
3. Pembiayaan
  - a. Sumber Dana : Lembaga Pengembangan Pendidikan Universitas PGRI Yogyakarta
  - b. Jumlah Biaya :

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



Bimo Alexander, M.Or  
NIS. 199011032022061006

Yogyakarta, 1 September 2023  
Penyusun



Priska Dyana Kristi, M.Or  
NIS. 199104172022062004

Mengetahui,  
Kepala Lembaga Pengembangan Pendidikan

Selly Rahmawati, M.Pd  
NIS. 19870723 201302 2 002

**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 (T16319)
Nama Dosen dan NIDN		Priska Dyana Kristi (0517049102)
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Penelitian</b>		
a	Judul Penelitian	Perempuan dalam Kegiatan Olahraga pada masa Endemi
b	Tim Peneliti	Priska Dyana Kristi, Danarstuti Utami, Nasya Amara Dewi
c	Waktu Penelitian	11 September – 11 Oktober 2023
	Hasil penelitian dipublikasikan di	Jurnal Nasional
d	Hasil penelitian dibelajarkan pada pertemuan ke-	13
e	Untuk mencapai CPL MK	Wanita dan Olahraga
<b>Pembelajaran Terintegrasi dengan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat</b>		
a	Judul Pengabdian Masyarakat	Tetap Bugar dan Cantik di bulan Ramadhan
b	Tim Pengabdi	Priska Dyana Kristi, M.Or.
c	Waktu Pengabdian	22 Maret 2023
d	Hasil PkM dibelajarkan pada pertemuan ke-	12
e	Untuk mencapai CPL MK	Wanita dan Olahraga



		<p>nasionalisme serta rasa tanggung jawab pada negara dan bangsa.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. S5 Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain</li> <li>6. S8 Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik</li> <li>7. S9 Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri</li> <li>8. P1 Menguasai secara teoritis bidang ilmu keolahragaan secara mendalam serta memformulasikan masalah bidang keolahragaan secara sistematis dan prosedural</li> <li>9. 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>10. 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</li> <li>11. KU 2 Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur</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. KU 6 Mampu memelihara dan mengembangkan jaringan kerja dengan pembimbing, kolega, sejawat baik di dalam maupun di luar lembaganya</li> <li>14. KU 7 Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya</li> <li>15. KU 8 Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri</li> <li>16. KK 8 Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan</li> </ol>
Mitra		-



**RENCANA PEMBELAJARAN SEMESTER**

MATA KULIAH		KODE	Rumpun MK	BOBOT (sks)	SEMESTER	Tgl Penyusunan
Pedagogi Olahraga			Mata Kuliah Khusus	T=2	1	01/09/2022
OTORISASI / PENGESAHAN		Dosen Pengembang RPS		Koordinator RMK	Ka PRODI	
		 Priska Dyana Kristi, M.Or	 Priska Dyana Kristi, M.Or	 Bimo Alexander, M.Or		
Capaian Pembelajaran (CP)	CPL-PRODI					
	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				
	S5	Menghargai keanekaragaman budaya, pandangan, agama, dan kepercayaan, serta pendapat atau temuan orisinal orang lain				
	S8	Menginternalisasi nilai, norma, dan etika akademik				
	S9	Menunjukkan sikap bertanggung jawab atas pekerjaan dibidang keahliannya secara mandiri				
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
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 2	Mampu menunjukkan kinerja mandiri, bermutu, dan terukur
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
KU 7	Mampu bertanggung jawab atas pencapaian hasil kerja kelompok dan melakukan supervisi dan evaluasi terhadap penyelesaian pekerjaan yang ditugaskan kepada pekerja yang berada di bawah tanggung jawabnya
KU 8	Mampu melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada di bawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri
KK 8	Mampu menciptakan peluang usaha secara mandiri di bidang keolahragaan
<b>CPMK</b>	
CPMK	Mata kuliah ini dirancang untuk dapat menganalisis olahraga yang dilakukan oleh Wanita berdasarkan anatomi dan karakternya, mampu mengelola pembelajaran secara mandiri, mampu melakukan kajian-kajian ilmiah, dan mampu menguasai hubungan berbagai disiplin ilmu yang mendasari kajian dalam ilmu keolahragaan, mampu menyelenggarakan event olahraga Wanita. Mempelajari peran olahraga berkaitan dengan status gender terutama membahas bagaimana olahraga dapat membantu kaum Wanita tetap bugar dan sehat melalui aktivitas olahraga.

<b>Diskripsi Singkat MK</b>	Wanita dan Olahraga memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi. Wanita dan Olahraga merupakan mata kuliah yang mendeskripsikan tentang perbedaan fisik wanita dan pria, latihan dan siklus menstruasi, osteoporosis dan gangguan menstruasi, manajemen gangguan menstruasi, olahraga dan kehamilan, peran wanita dalam pembentukan karakter di bidang olahraga, peran wanita pada olahraga prestasi, wanita dan latihan beban. Disiplin ilmu yang mendasari kajian dalam ilmu keolahragaan. Tujuannya untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa keolahragaan agar nantinya para mahasiswa dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari dengan baik dan benar.	
<b>Bahan Kajian (Materi pembelajaran)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Perbedaan Fisik Wanita dan Pria</li> <li>2. Latihan dan Siklus Menstruasi</li> <li>3. Osteoporosis dan Gangguan Menstruasi</li> <li>4. Manajemen Gangguan Menstruasi</li> <li>5. Olahraga dan Kehamilan</li> <li>6. Peran Wanita Dalam Pembentukan Karakter di bidang Olahraga</li> <li>7. Peran Wanita pada Olahraga Prestasi</li> <li>8. Wanita dan Latihan Beban</li> </ol>	
<b>Pustaka</b>	<table border="1" data-bbox="405 1002 607 1038"> <tr> <td><b>Utama:</b></td> </tr> </table> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Boutilier, M. A dan SanGiovani, L. (1981). "Women, Sport and Public Policy". In Sociology of Sport: Diverse Perspektif. 1st Annual Nass Conference Proceedings. West Point, New York: Leisure Press.</li> <li>2. Fan Hong. (2004). Freeing the Female Body: Women and Sport in the West and East A Comparative Study. International Conference of Asian Society for Physical Education and Sport (ASPES). 22nd - 24th July 2004, Bandung, Indonesia.</li> <li>3. Saavedra, M. (2005). Women, Sport, and Development. 49th Session of the Commission on the Status of Women, Review and Appraisal, New York 28 February - 11 March 2005.</li> <li>4. Stevenson, D. (2002). "Women, Sport, and Globalization: Competing Discourses of Sexuality and Nation". Journal of Sport and Social Issues. Volume 26, No. 2, May 2002, pp. 209-225. London: Sage Publications.</li> </ol>	<b>Utama:</b>
<b>Utama:</b>		



<b>Dosen Pengampu</b>		Priska Dyana Kristi, M.Or				
<b>Matakuliah syarat</b>		Wanita dan Olahraga				
<b>Mg Ke-</b>	<b>Sub-CPMK (sbg kemampuan akhir yg diharapkan)</b>	<b>Indikator Penilaian</b>	<b>Kriteria &amp; Bentuk Penilaian</b>	<b>Bentuk Pembelajaran, Metode Pembelajaran, Penugasan, [Media &amp; Sumber Belajar] [Estimasi Waktu]</b>	<b>Materi Pembelajaran [Pustaka]</b>	<b>Bobot Penilaian (%)</b>
<b>(1)</b>	<b>(2)</b>	<b>(3)</b>	<b>(4)</b>	<b>(5)</b>	<b>(6)</b>	<b>(7)</b>
1	- Perkenalan - mahasiswa dapat mengetahui tujuan perkuliahan - mahasiswa dapat memperoleh kesepakatan perkuliahan	-	-	a. Perkenalan b. Kontrak perkuliahan c. Diskusi d. 2 SKS x 50 Menit	Materi: 1. Perkenalan 2. Kontrak perkuliahan 3. Diskusi	5%

2 – 3	Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai perbedaan fisik wanita dan pria.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ketepatan dalam penjabaran perbedaan wanita dan pria secara anatomi</li> <li>- Ketepatan dalam penjabaran perbedaan wanita dan pria secara emosional</li> </ul>	<b>Kriteria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran</li> <li>- Kuis</li> <li>- Rangkuman Materi Kuliah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Presentasi oleh dosen dan diskusi tanya jawab</li> <li>b. 2 SKS x 50 Menit</li> </ul>	<b>Materi:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kapasitas latihan pada wanita dan pria</li> </ol>	5%
4 – 5	Mahasiswa memiliki pengetahuan dan pemahaman mengenai latihan dan siklus menstruasi.	Ketepatan dalam memberikan penjelasan mengenai latihan dan factor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi	<b>Kriteria:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kehadiran</li> <li>- Kuis</li> <li>- Rangkuman Materi Kuliah</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a. Presentasi oleh dosen dan diskusi tanya jawab</li> <li>b. 2 SKS x 50 Menit</li> </ul>	<b>Materi:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Latihan</li> <li>2. Factor-faktor yang mempengaruhi siklus menstruasi</li> </ol>	5%

6	Mahasiswa mampu memiliki pengetahuan, pemahaman, dan sikap mengenai gangguan menstruasi yang terjadi pada wanita.	Ketepatan dalam menjelaskan gangguan-gangguan yang dialami wanita pada saat menstruasi	<b>Kriteria:</b> - Kehadiran - Kuis - Rangkuman Materi Kuliah	a. Presentasi oleh dosen dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit	Materi: 1. Menstruasi yang tidak teratur	5%
7	Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman, dan sikap mengenai manajemen gangguan menstruasi	- ketepatan dalam menganalisis manajemen gangguan menstruasi pada wanita	<b>Kriteria:</b> - Kehadiran - Kuis - Rangkuman Materi Kuliah	a. Presentasi oleh dosen dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit	Materi 1. Stress 2. Intensitas Latihan	5%
8	Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai osteoporosis pada wanita	- ketepatan dalam menganalisis osteoporosis pada wanita	<b>Kriteria:</b> Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi	a. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit	Materi - Osteoporosis pada wanita	5%

9 – 10	Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai olahraga dan kehamilan	ketepatan dalam menganalisis olahraga dan kehamilan	<b>Kriteria:</b> Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi	a. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit	Materi - Olahraga dan kehamilan	5%
11	Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai peran wanita	- ketepatan dalam menganalisis peran wanita dalam pembentukan karakter di bidang olahraga	<b>Kriteria:</b> Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi	a. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit	Materi - Peran wanita dalam pembentukan karakter di bidang olahraga	5%
12	Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai peran wanita	ketepatan dalam menganalisis peran wanita pada olahraga prestasi	<b>Kriteria:</b> Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi	a. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit	Materi - Peran wanita pada olahraga prestasi	5%

13 – 15	Mahasiswa memiliki pengetahuan, pemahaman dan sikap mengenai wanita dan latihan beban	- ketepatan dalam menganalisis wanita dan latihan beban	<b>Kriteria:</b> Makalah, kehadiran, sikap, Diskusi presentasi	a. Presentasi oleh mahasiswa dan diskusi tanya jawab b. 2 SKS x 50 Menit	Materi 1. Metode latihan dan manfaat latihan beban 2. Frekuensi latihan dan efek latihan beban 3. Gerakan-gerakan latihan beban	2,5%
16	UJIAN AKHIR SEMESTER (UAS)					50%


**Learning Contract Dosen dan Mahasiswa pada:**

- a. Kehadiran.
  - Kehadiran harus min 75% (12 kali pertemuan). 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 dosen tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit.
  - Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
  - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. 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

- d. Mahasiswa tidak boleh menggunakan *handphone* di kelas dan lapangan apabila melanggar akan diberikan sanksi.
  - e. KETUA → Ketua wajib berkoordinasi dengan mahasiswa dan dosen.
  - f. Penanggung jawab MK (mahasiswa wajib berkoordinasi dengan dosen dan antar mahasiswa)
- Semua indikator penilaian TIDAK ADA REMIDIAL

**Penilaian:**

Kehadiran	10%
Sikap	20%
Tugas (Presentasi)	20%
UAS	50%

	<b>UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI</b>			
<b>PROGRAM SARJANA ILMU KEOLAHRAGAAN</b>				
<b>RENCANA TUGAS MAHASISWA</b>				
<b>MATA KULIAH</b>	<b>WANITA DAN OLAHRAGA</b>			
<b>KODE</b>		<b>sks</b>	<b>2</b>	<b>SEMESTER</b> 3
<b>DOSEN PENGAMPU</b>	<b>Priska Dyana Kristi, M. Or.</b>			
<b>BENTUK TUGAS</b>		<b>WAKTU Pengerjaan Tugas</b>		
Tugas akhir		40 hari		
<b>JUDUL TUGAS</b>				
Project Wanita dan Olahraga				
<b>SUB CAPAIAN PEMBELAJARAN MATA KULIAH</b>				

1. Mahasiswa dapat memahami perbedaan wanita dan pria 2. Mahasiswa dapat memahami hubungan hormonal dan emosional pada wanita 3. Mahasiswa dapat menganalisis peran wanita dalam Olahraga						
<b>DISKRIPSI TUGAS</b>						
Membuat event olahraga dengan wanita sebagai peserta.						
<b>METODE Pengerjaan Tugas</b>						
1. Merancang kegiatan 2. Menyusun proposal kegiatan 3. Pengajuan proposal kegiatan 4. Pelaksanaan kegiatan						
<b>BENTUK DAN FORMAT LUARAN</b>						
<b>a. Obyek Garapan:</b> proposal kegiatan dan laporan pertanggungjawaban <b>b. Bentuk Luaran :</b> Pkm penelitian						
1. Jurnal penelitian						
<b>INDIKATOR, KRITERIA DAN BOBOT PENILAIAN</b>						
a. Ketetapan dalam menyusun proposal kegiatan b. Ketepatan dalam menjabarkan susunan acara dan anggaran biaya c. Kerjasama antartim d. Kesesuaian proposal kegiatan dengan pelaksanaan kegiatan e. Ketepatan dalam penyusunan Laporan pertanggungjawaban kegiatan						
<b>JADWAL PELAKSANAAN</b>						
Pemberian tugas mahasiswa			<b>06 November 2023</b>			
Pengumpulan tugas			<b>18 Desember 2023</b>			
<b>LAIN-LAIN</b>						
DIMENSI (deskripsi Perilaku)	Sangat Baik/Bagus ( >80 )	Baik ( 60-80 )	Cukup (Batas) ( 41-60 )	Kurang Baik ( 21-40 )	Tidak Baik ( < 21 )	SKOR

Penjelasan Lengkap	Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya dan integratif	Konsep yang dijelaskan lengkap aspeknya	Sebagian besar aspek dijelaskan hanya kurang 2 aspek	Hanya menjelaskan sebagian kecil aspek	Tidak ada konsep	40%
Kebenaran Penjelasan	Diungkapkan dengan benar, aspek penting tidak terlewatkan, disertai contoh	Diungkapkan dengan benar tetapi hanya deskriptif	Sebagian besar diungkap dengan benar	Sebagian besar aspek tidak diungkap dengan benar	Semua aspek yang diungkap salah	30%
Komunikatif dalam presentasi	Sangat runtut dan intergratif membuat pendengar paham, memberi data pendukung, menggugah semangat, dan mudah dipahami.	Cukup runtut, memberi data pendukung hanya sesekali membaca catatan, membuat paham	Lebih banyak membaca catatan, tapi informasinya benar, tidak memberi data pendukung	Selalu membaca catatan informasi yang diberikan tidak ada dasarnya	Informasi yang disampaikan salah	30%





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

**KONTRAK PERKULIAHAN**

Nama Dosen	: Priska Dyana Kristi, M.Or
Mata Kuliah	: Wanita dan olahraga
Program Studi	: Ilmu Keolahragaan
Kelas/Angkatan	: A/2022
Semester	: 3 (Tiga)
Tahun Akademik	: 2022/2023
Kode Mata Kuliah	: T16215

**Deksripsi Mata Kuliah :**

Wanita dan Olahraga memiliki bobot 2 SKS yang merupakan mata kuliah Prodi. Wanita dan Olahraga merupakan mata kuliah yang mendeskripsikan tentang perbedaan fisik wanita dan pria, latihan dan siklus menstruasi, osteoporosis dan gangguan menstruasi, manajemen gangguan menstruasi, olahraga dan kehamilan, peran wanita dalam pembentukan karakter di bidang olahraga, peran wanita pada olahraga prestasi, wanita dan latihan beban. Disiplin ilmu yang mendasari kajian dalam ilmu keolahragaan. Tujuannya untuk memberikan landasan yang kuat bagi para mahasiswa keolahragaan agar nantinya para mahasiswa dapat menerapkannya di kehidupan sehari-hari dengan baik dan benar.

**Capaian Pembelajaran Program Studi:**

- Menunjukkan sikap bertanggungjawab atas pekerjaan di bidang keahliannya secara mandiri.
- Mampu dan terampil membelajarkan konsep-konsep dalam ilmu keolahragaan, dan mengomunikasikannya.
- Menguasai konsep teoretis bidang pengetahuan tertentu secara umum dan konsep teoretis bagian khusus dalam bidang ilmu keolahragaan secara mendalam, serta mampu memformulasikan untuk penyelesaian masalah.

- Memiliki pemikiran dan sikap yang inovatif, kreatif dan visioner dalam pengembangan strategi pembelajaran ilmu keolahragaan.
- Memiliki kemampuan menganalisa, berpikir logis dan mengembangkan pengetahuan ilmu keolahragaan dengan menjunjung tinggi nilai-nilai sportivitas dan nasionalisme.
- Mampu memanfaatkan berbagai sumber belajar, media pembelajaran berbasis IPTEK, dan potensi lingkungan setempat, sesuai standar proses dan mutu, sehingga memiliki keterampilan proses sains, berpikir kritis, kreatif dalam menyelesaikan masalah.
- Mampu melakukan analisis terhadap berbagai alternatif pemecahan masalah dalam bidang ilmu keolahragaan dan menyajikan simpulannya sebagai dasar pengambilan keputusan.
- Menguasai pengetahuan tentang teori ilmu keolahragaan, prinsip keolahragaan, prosedur, dan pemanfaatan evaluasi.
- 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 melakukan proses evaluasi diri terhadap kelompok kerja yang berada dibawah tanggung jawabnya, dan mampu mengelola pembelajaran secara mandiri.
- 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 berkomunikasi dengan bahasa internasional baik secara lisan tulis, gambar dan media lainnya.

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

Setelah mengikuti perkuliahan mahasiswa diharapkan mampu memahami penguasaan konsep pembelajaran perkembangan dan belajar gerak serta mampu menganalisis perkembangan dan pertumbuhan kreatifitas mahasiswa yang dikaitkan dengan pembelajaran gerak (*motor learning*).

### **Daftar Rujukan:**

1. Boutilier, M. A dan SanGiovani, L. (1981). "Women, Sport and Public Policy". In *Sociology of Sport: Diverse Perspektif*. 1st Annual Nass Conference Proceedings. West Point, New York: Leisure Press.

2. Fan Hong. (2004). Freeing the Female Body: Women and Sport in the West and East A Comparative Study. International Conference of Asian Society for Physical Education and Sport (ASPES). 22nd - 24th July 2004, Bandung, Indonesia.
3. Saavedra, M. (2005). Women, Sport, and Development. 49th Session of the Commission on the Status of Women, Review and Appraisal, New York 28 February - 11 March 2005.
4. Stevenson, D. (2002). "Women, Sport, and Globalization: Competing Discourses of Sexuality and Nation". Journal of Sport and Social Issues. Volume 26, No. 2, May 2002, pp. 209-225. London: Sage Publications.

**Ketentuan/Kesepakatan:**

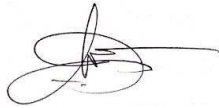
- a. Kehadiran.
  - Kehadiran harus 75%. Ketidakhadiran lebih dari 3 kali tanpa keterangan diberikan nilai E.
  - Maksimal keterlambatan 15 menit, mahasiswa diperbolehkan masuk. Mahasiswa diperbolehkan meninggalkan kelas bila pengajar tanpa keterangan terlambat lebih dari 15 menit. Tidak ada tugas tambahan untuk ketidakhadiran di kelas. (jika tanpa keterangan nilai langsung 0)
- b. Surat Ijin
  - Surat ijin atau surat sakit diberikan maksimal 2 hari. Ketika ijin/sakit/alpa ketika jadwal presentasi maka nilai presentasi nol.
- c. Tata Busana
  - Praktek → Mahasiswa wajib berpakaian olahraga (seragam) dan menggunakan sepatu olahraga

**Penilaian Hasil Belajar**

Kehadiran	10%
Sikap	20%
Tugas	20%
UAS	50%
total	100%

Yogyakarta, 1 September 2023

Ketua Program Studi



Bimo Alexander, M.Or  
NIS. 199011032022061006

Dosen Pengampu



Priska Dyana Kristi, M.Or  
NIS. 199104172022062004

Ketua Kelas/Angkatan



Rafid Abiyyu Tridita  
NPM. 22101600029



PRESENSI DOSEN MENGAJAR  
TA. 2023/2024 Sem. GASAL

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
Matakuliah : WANITA DAN OLAHRAGA [T16319]  
Bobot : 2 SKS  
Dosen : PRISKA DYANA KRISTI [0517049102]

Kelas : 22.A1  
Hari :  
Pukul : 00:00 s.d. 00:00  
Ruang :

Pert	Tanggal	Pokok Bahasan	Sub-Pokok Bahasan	Jml Mhs	Paraf
I	11/9	Kontrak Kuliah	- Pengantar - Perkenalan	40	Inf
II	18/9	Perbedaan Risiko Pria & Wanita	- kapasitas latihan pd. wanita	40	Inf
III	25/9	<del>kontr</del> - II -	- kapasitas latihan pd pria.	40	Inf
IV	2/10	latihan & siklus <del>Gangguan</del> Menstruasi		40	Inf
V	9/10	- II -	- faktor yg. berhub. dg. siklus Mens.	39	Inf
VI	16/10	<del>Gangguan</del> Gangguan Mens	- mens. yg. tidak teratur.	39	Inf
VII	23/10	Manajemen Gangguan Mens.	- stress - intensitas latihan.	39	Inf
VIII	30/10	Osteoporosis pd Wanita		40	Inf
IX	6/11	Olahraga & Kehamilan		39	Inf
X	13/11	<del>olahraga</del> - II -		39	Inf
XI	20/11	Peran Wanita	Peran wanita dalam pembentu- tuan karakter di bid. OR.	39	Inf
XII	27/11	- II -	Peran wanita pd. OR Prestasi.	38	Inf
XIII	4/12	Wanita & latihan Beban	- Metode latihan - manfaat latihan beban	37	Inf
XIV	11/12		- frekuensi latihan - efek latihan beban	39	Inf
XV	18/12.		- Gerakan & latihan beban.	39.	Inf



DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : ILMU KEOLAHRAGAAN  
 Tahun Akademik : 2023/2024  
 Semester : GASAL  
 Dosen : PRISKA DYANA KRISTI (0517049102)

Kode Matakuliah : T16319  
 Matakuliah : WANITA DAN OLARHAGA  
 Bobot : 3 SKS  
 Kelas : 22A1

Semester : 3  
 Hari :  
 Waktu : 08:00 s.d. 09:00  
 Ruang : 203

No	NPM Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BAU/P	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	% Hadir
1	22111620001	ADITTYA PUJI PAMUNGKAS		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
2	22111620002	AFIF DESTA SHALAHUDIN		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
3	22111620003	AJENG NUR KHOIRUNNISA		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
4	22111620004	ANDREANUS NAU		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
5	22111620006	BENEDICTUS PIO PRASETYAJATI		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
6	22111620007	CAKRA YUDHA WIRATAMA		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
7	22111620008	DIAN AHMAD ARJUNANTO		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
8	22111620009	DIKI SAPUTRO		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
9	22111620010	DIMAS AKBAR TAMA		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
10	22111620011	DIMAS ROHUDIN		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
11	22111620012	DIMAS YOGA PRATAMA		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
12	22111620013	FAUZAN TRI ANGGITO		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
13	22111620014	FITRO HYUGA HUSNUDIN OWA		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
14	22111620016	GALIH DICKY APRIAN		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
15	22111620017	HUSAIN AHMAD BAIHAQI		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
16	22111620018	INDAH RUMEKTI		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
17	22111620016	KHUSNUL QOTIMAH		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
18	22111620020	M.SOPAN NUR ADIL		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
19	22111620021	MIRNA LARASATI		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		
20	22111620022	MUHAMMAD HAIDAR IRFANI		A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A	A		

Lembar 1 : Untuk Dosen  
 Lembar 2 : Untuk Aspa Program Studi



Universitas PGRI Yogyakarta  
 Jl. PGRI I Senosowu No. 117 Yogyakarta Telp. 0274-376808, 373198 Fax. 0274-376808

DAFTAR HADIR KULIAH

Program Studi : LUAR KEDAHARAGAN  
 Tahun Akademik : 2022/2023  
 Semester : GASA I  
 Dosen : PRISKA DYANA KRISTI (99170491021)

Kode Matakuliah : T6919  
 Matakuliah : WUJUTA DAN OLARAGA  
 Blok : 2 SWS  
 Kelas : 22A1

Semester : 3  
 Hari :  
 Pakur : 00:30 s.d. 00:00  
 Ruang : 523

No	IP Mahasiswa	Nama Mahasiswa	BUKIP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	Jumlah Hadir	%
21	22111690023	MUHAMMAD LUOMAN RIZQYANITO																		
22	22111690024	MUHAMMAD RAFI RIANDHITA																		
23	22111690027	NUR'AINI AZKA																		
24	22111690028	MURIL HUDA																		
25	22111690029	RAFID ABYU TRIDITA																		
26	22111690030	RISANG MUHAMMAD NAUFAL																		
27	22111690031	RIVO LAHUA PRASETA																		
28	22111690032	SANDI SEPTIAN ALFAREZA																		
29	22111690035	QONS SYUA MUZAKRY																		
30	22111690037	DEDE NOVIAN																		
31	22111690038	GUNTUR SULISTYO ARIMBOWO																		
32	22111690039	MUHAMMAD TAUFIK																		
33	22111690040	FAISAL RAHMAD																		
34	22111690041	MUHAMMAD IRFAN																		
35	22111690042	KRISNA NUR WARDANA																		
36	22111690044	RIDHO ADITYA PRATAMA																		
37	22111690045	PAMUNGKAS NUR HIDAYAT																		
38	22111690046	NASYA AMARA DEWI																		
39	22111690047	BAGAS TRYEDI																		

Lembar 1 : Untuk Dosen  
 Lembar 2 : Untuk Asisip Program Studi

## BAHAN AJAR 19



### Kapasitas Latihan Pada Wanita

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

Pada masa lalu penelitian-penelitian yang dilakukan pada kelompok wanita kurang terlatih menunjukkan bahwa kapasitas kerja mereka memang buruk, dampaknya kaum wanita menjadi lebih sedikit yang berperan aktif dalam kegiatan olahraga, khususnya dalam olahraga prestasi. Itulah kekeliruan pandangan masa lalu. Perbedaan anatomis wanita dan pria memang nyata dan menjadikan kemampuan kerja wanita secara umum lebih rendah dari kaum pria, tetapi bukan berarti kemampuan kerja fisik wanita tidak dapat ditingkatkan. Untuk membutikannya sangat mudah, bandingkan tingkat kekuatan seorang atlet angkat besi wanita dan atlet bulu tangkis pria, katakanlah juara Olimpiade, atau seorang pelari 100 meter tidak akan mungkin mampu mengalahkan pelari maraton wanita. Artinya rentang parameter fisiologis yang pada zaman dahulu secara umum dianggap jauh, sekarang pandangan tersebut telah bergeser. Kenyataan pada zaman sekarang menunjukkan bahwa rentang parameter psikologis antara wanita terlatih dengan pria terlatih menjadi lebih pendek atau menjadi lebih kecil dari kelompok wanita dan pria yang tidak terlatih.

Keadaan tersebut di atas bila dikaji dari sudut pandang fisiologi, Santosa Giriwijoyo dan kawan-kawan (2007) menjelaskannya sebagai berikut:

- Diameter dan masa total serabut otot wanita dapat ditingkatkan dengan latihan yang sistematis, tetapi tidak dapat menyamai kaum pria karena kadar testosteronnya relatif rendah dari kaum pria.
- Meningkatnya pada wanita tidak menghasilkan perbaikan metabolisme lemak pada olahraga daya tahan, misalnya seperti maraton. Lemak tubuh yang tinggi



pada wanita sangat bermanfaat untuk daya apung dan sekaligus merupakan faktor penunjang keunggulan penampilan perenang-perenang jarak ultra jauh.

### **Latihan dan Menstruasi**

Sekitar 20 tahun yang lalu menstruasi selalu menjadi kendala bagi kaum wanita Indonesia untuk aktif berolahraga, terutama dilingkungan pendidikan jasmani. Keadaan tersebut sampai sekarang masih mempengaruhi sebagian peserta didik, terutama bagi peserta didik yang pengetahuan olahraga dan kesehatannya minim.

Bagi kaum wanita yang sudah aktif berolahraga, pengetahuan tentang olahraga dan kesehatan relatif baik, menstruasi sudah bukan lagi menjadi kendala, malah sebaliknya. Kegiatan olahraga bagi kaum wanita pada zaman sekarang justru merupakan salah satu kegiatan yang sangat bermanfaat saat mereka menderita akibat haid, karena berbagai gangguan; perasaan tidak enak, sakit (dysmenorrhoea), rasa tidak enak pada payudara dan kecemasan jadi berkurang.

Hasil kuisioner pada banyak atlet wanita sejak puluhan tahun lalu menurut Phul dan Brown yang disajikan oleh Saantosa Girirwijoyo dan kawan-kawan (2007) menunjukkan bahwa mereka mampu tampil sama baiknya ketika akan dan sedang menstruasi. Kemudian beberapa di antaranya mampu mencipta rekor-rekor Olympiade.

### **Gangguan Menstruasi dan Osteoporosi**

Suatu kenyataan bahwa dikalangan atlet wanita sering terjadi gangguan siklus menstruasi, gangguan termaksud ada yang jumlah menstruasinya per-tahun berkurang atau sama sekali tidak ada menstruasi. Kemudian pada kalangan atlet wanita juga sering terjadi perubahan siklus menstruasi, tetapi untuk mengetahuinya secara pasti sangat sulit, karena ada banyak variabel yang mempengaruhinya. Di antara sekian banyak variabel termaksud yang sudah disepakati baru dalam tataran definisi istilah berikut ini.

- Eumenorrhoea yaitu siklus menstruasi teratur dengan interval perdarahan yang terjadi antara 21-35 hari
- Oligomenorrhoea yaitu menstruasi yang terjadi dengan interval antara 35-90 hari
- Amenorrhoea adalah tidak terjadi menstruasi dalam waktu 3 bulan berturut-turut. Hasil penelitian beberapa ahli menunjukkan bahwa atlet yang berusia di bawah 25 tahun lebih besar kemungkinannya mengalami amenorrhoea. Kemudian hasil penelitian para ahli juga menunjukkan bahwa, faktor-faktor yang secara umum ditemukan pada kelompok atlet yang mengalami perubahan menstruasi akibat aktivitas olahraganya oleh Santosa Girirwijoyo dan kawan-kawan (2007) disajikan dalam tabel berikut ini.

Faktor-faktor yang berhubungan siklus menstruasi	
Menstruasi yang tertunda	Menstruasi yang tidak teratur
Kematangan poross reproduksi	Usia muda
Siklus ovulasi yang mapan	Nulliparitas
Usia dewasa	Penurunan BB
Ibu-ibu (motherhood)	Penurunan lemak tubuh
Peningkatan BB	Tatagizi rendah kalori
Peningkatan lemak tubuh	Latihan dengan volume & intensitas tinggi
Peningkatan aktiviitas bertahap	Bebanan kerja meningkat cepat
Latihan dengan intensitas rendah	Stress psikologik

### **Menstruasi yang tidak teratur**

Hasil penelitian para ahli yang dipaparkan Santosa Giriwijyo dkk (2007) menunjukkan bahwa atlet yang mengalami oligo/amenorrhoea lebih banyak terjadi sebagai akibat dari menstruasi yang memang tidak teratur sebelum menjalani latihan yang reguler. Namun demikian Santosa Giriwijyo dkk (2007) juga mencatat hasil penelitian yang dilakukan oleh Bullen dkk (1985) yang mengatakan, "bahwa awal terjadinya ketidakteraturan menstrasi dalam hubungannya dengan latihan, yang ditemukan pada hampir seluruh subjek yang ditelitinya, tidak ada kaitannya dengan riwayat menstruasi sebelumnya". Kemudian dikatakan juga bahwa "Pada atlet yang berstatus ibu-ibu terdapat tanda-tanda bahwa mereka lebih jarang mendapat amenorrhoea dari kelompok yang belum pernah hamil".

### **Penurunan berat badan**

Hasil penelitian para ahli tentang perubahan menstruasi yang dihubungkan dengan berat badan yang rendah, BB menurun akibat latihan berlebihan, presentase lemak tubuh yang menurun dan tata gizi yang tidak adekuat, menunjukkan adanya suatu kesamaan dalam hal tinggi badan, berat badan, dan penurunan berat badan antara pelari-pelari yang amenorrhoeic dengan pelari-pelari yang siklus menstruasinya normal.

### **Latihan intensitas tinggi**

Banyak penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya jarak tempuh latihan pada pelari wanita mempunyai hubungan yang hampir linier dengan kejadian amenorrhoea bila jarak tempuh lebih dari 30 km. Selanjutnya hasil penelitian juga menunjukkan adanya korelasi antara tingkat latihan dengan perubahan menstruasi, diperkirakan intensitas yang terlalu cepat ditingkatkan adalah sebagai penyebabnya. Kemudian dikatakan juga bahwa bila berat badan atlet tidak turun, termasuk penari akan mendapatkan kembali menstruasi selama tidak berlatih karena libur atau istirahat karena cedera.

### **Stress**

Harus diakui bahwa untuk mengetahui/menilai peran stress terhadap gangguan menstruasi memang sulit, namun demikian pengamatan menunjukkan kejadian amenorrhoea lebih tinggi pada kelompok atlet wanita yang berpartisipasi dalam olahraga berat. Keadaan tersebut memperkuat perkiraan adanya kemungkinan fenomena yang berhubungan dengan stress. Praduga tersebut berdasarkan kenyataan bahwa wanita

umunya mengalami ketidak teraturan menstruasi ketika mengalami stress emosi, misalnya kehilangan sesuatu yang bernilai tinggi baginya.

### **Osteoporosis**

Beberapa penelitian ahli menunjukkan bahwa pada pelari-pelari ditemukan penurunan mineral tulang dengan amenorrhoea. Penelitian juga menunjukkan bahwa hilangnya mineral tulang spina adalah reversibel bila menstruasi dan kadar hormon-hormon reproduksi kembali normal, namun demikian masa puncak tulang (peak bone mass) akan terancam bila terjadi amenorrhoea yang berkepanjangan.

Gejala klinik yang melaporkan peningkatan fraktur khususnya pada; spina, pergelangan tangan dan hip joint, kyphosis tulang spina akibat fraktur kompresi pada vertebrae, menimpa satu dari lima wanita yang berusia di atas 60 tahun dan penyebabnya adalah masa tulang yang dicapai lebih rendah dan kehilangan mineral tulang yang lebih cepat pada masa menopause.

Massa tulang pada setiap individu sangat ditentukan oleh faktor-faktor genetik, lingkungan dan hormonal sebagai berikut;

- Faktor genetik dengan tanda-tanda kecenderungan adanya osteoporosis.
- Faktor lingkungan, berhubungan dengan kegiatan fisik, tata gizi, pengaruh merokok, kafein dan alkohol.
- Faktor hormonal sulit untuk digunakan menentukan masa tulang, namun demikian sudah lama diketahui bahwa androgen merupakan hormon yang bertanggung jawab untuk meningkatkan massa tulang pada pria, sedangkan oestrogen dan mungkin juga progesteron merupakan faktor penting untuk massa tulang wanita.

### **Managemen Gangguan Menstruasi Pada Atlet**

Perubahan menstruasi pada atlet harus selalu mendapat perhatian serius. Artinya setiap terjadi perubahan menstruasi pada atlet wanita harus selalu di anggap sebagai kondisi patologis sampai hal tersebut benar-benar terbukti dalam pemeriksaan bahwa keadaan amenorrhoea yang terjadi adalah akibat latihan/olahraga, jadi jangan beranggapan sebagai akibat kegiatan latihan.

Anamnesa yang dilakukan harus mencakup umur terjadinya menarche, pola menstruasi sebelumnya dan program latihan. Dalam kaitannya dengan program latihan yang perlu menjadi perhatian antara lain adalah intensitas awal latihan, peningkatan intensitas latihan (mungkin terlalu cepat). Selanjutnya kehilangan bebarat badan dan pembahan tata gizi menjelang terjadinya awal amenorrhoea, termasuk juga faktor-fktor lain yang menyebabkan stress, misalnya faktor ketegangan dalam menghadapi suatu kejuaran atau kehilangan sesuatu yang sangat berharga atau bernilai tinggi.

Bagi mahasiswa atau pembaca yang ingin mengetahui/mempelajarinya anamnesa tersebut di atas secara mendalam dapat mempelajarinya dalam *Texbook of Science and Medisine In Sport* (1992). Editor Bloomfield, Fricker, dan Fitch; Blackwell Scientific Publications, Australia.

### **Rangkuman**

Perbedaan anatomis wanita dan pria memang nyata dan menjadikan kemampuan kerja wanita secara umum lebih rendah dari kaum pria, tetapi bukan berarti kemampuan kerja fisik wanita tidak dapat ditingkatkan. Namun demikian rentang parameter psikologik antara wanita terlatih dengan pria terlatih menjadi lebih pendek atau menjadi lebih kecil dari kelompok wanita dan pria yang tidak terlatih.

Keadaan tersebut di atas bila dikaji dari sudut pandang fisiologi adalah sebagai berikut:

- Diameter dan masa total serabut otot wanita dapat ditingkatkan dengan latihan yang sistematis, tetapi tidak dapat menyamai kaum pria karena kadar testoteronnya relatif rendah dari kaum pria.
- Meningkatnya diameter serabut otot pada wanita tidak menghasilkan perbaikan metabolisme lemak pada olahraga daya tahan, misalnya seperti maraton. Lemak tubuh yang tinggi pada wanita sangat bermanfaat untuk daya apung dan sekaligus merupakan faktor penunjang keunggulan penampilan perenang-perenang jarak ultra jauh.

Kegiatan olahraga bagi kaum wanita pada zaman sekarang merupakan salah satu kegiatan yang sangat bermanfaat ketika mereka menderita akibat haid, karena berbagai gangguan berupa; perasaan tidak enak, sakit (dysmenorrhoea), rasa tidak enak pada payudara dan kecemasan jadi berkurang.

Pengaruh dari penurunan berat badan yang ekstrim akibat asupan gizi yang tidak adekuat dan diikuti oleh, anorexia juga dapat dipengaruhi oleh faktor psikhis (anorexia nervosa). Kemudian faktor lain yang dapat menyebabkan amenorrhoea adalah akibat makan yang tidak direncanakan/asal makanan dan vegetarianisme. Selain itu hiperkarotenemia juga mempunyai hubungan dengan amenorrhoea.

Banyak penelitian menunjukkan bahwa meningkatnya jarak tempuh latihan pada pelari wanita mempunyai hubungan yang hampir linier dengan kejadian amenorrhoea bila jarak tempuh lebih dari 30 km. Selanjutnya diperkirakan intensitas yang terlalu cepat ditingkat adalah sebagai penyebab perubahan menstruasi, Kemudian dikatakan juga bahwa atlet, termasuk penari akan mendapatkan kembali menstruasi selama tidak berlatih karena libur atau tidak berlatih akibat cedera, asalkan tidak terjadi penurunan berat badan.

Beberapa penelitian ahli menunjukkan bahwa pada pelari-pelari wanita ditemukan penurunan mineral tulang dengan amenorrhoea. Penelitian juga menunjukkan bahwa hilangnya mineral tulang spina adalah reversibel bila menstruasi dan kadar hormon-hormon reproduksi kembali normal, namun demikian masa puncak tulang (peak bone mass) akan terancam bila terjadi amenorrhoea yang berkepanjangan.

Gejala klinik yang melaporkan peningkatan fraktur khususnya pada; spina, pergelangan tangan dan hip joint, kyphosis tulang spina akibat fraktur kompresi pada vertebrae, menimpa satu dan lima wanita yang berusia di atas 60 tahun dan penyebabnya adalah masa tulang yang dicapai lebih rendah dari kehilangan mineral tulang yang lebih cepat pada masa menopause.

Massa tulang pada setiap individu sangat ditentukan oleh faktor-faktor genetik, lingkungan dan hormonal seperti berikut;

- Faktor genetik dengan tanda-tanda kecenderungan adanya osteoporosis.
- Faktor lingkungan, berhubungan dengan kegiatan fisik, tata gizi, pengaruh merokok, kafein dan alkohol.
- Faktor hormonal sulit untuk digunakan menentukan masa tulang, namun demikian sudah lama diketahui bahwa androgen merupakan hormon yang bertanggung jawab untuk meningkatkan massa tulang pada pria, sedangkan oestrogen dan mungkin juga progesteron merupakan faktor penting untuk massa tulang wanita.