

Sosialisasi Tentang Partisipasi Wanita Dalam Dunia Olahraga

Wahyu Munandar

¹Program Sudi Pendidikan Jasmani,
FKIP, Universitas Megarezky,
Makassar, Indonesia
e-mail: wm.munandar@unimerz.ac.id

Article history

Received : 2024-07-17
Revised : 2024-07-26
Accepted : 2024-07-27

*Corresponding author

E-mail: wm.munandar@unimerz.ac.id



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Abstrak

Wanita sering sekali tidak mendapatkan ruang untuk berpartisipasi dalam dunia olahraga karena pandangan masyarakat bahwa kegiatan berolahraga menuntut fisik yang kuat sehingga partisipasinya lebih didominasi oleh kaum pria. Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SMK Kesehatan TNI AL Makassar yang bertujuan untuk memberikan edukasi bahwa terbuka ruang yang bebas kepada para wanita untuk dapat terlibat dalam kegiatan olahraga. Walaupun terdapat banyak tantangan yang dihadapi oleh wanita jika ingin berprestasi tetapi dalam kegiatan ini diberikan beberapa tips dan trik bagaimana memulai dan menjaga konsistensi Wanita dalam olahraga serta memberikan contoh olahraga-olahraga yang cocok untuk para wanita. Kegiatan ini dilaksanakan di salah satu aula yang dihadiri oleh para siswi SMK Kesehatan TNI AL Makassar pada Kamis, 27 Juni 2024.

Kata Kunci: Partisipasi, Wanita, Olahraga

Abstract

Women often do not have the space to participate in the world of sports because of society's view that sports activities require a strong physique so participants are dominated by men. This activity is a community service carried out at the TNI AL Makassar Health Vocational School which aims to provide education that free space is open for women to be involved in sports activities. Even though there are many challenges faced by women if they want to excel, this activity provides several tips and tricks on how to start and maintain women's consistency in sports and provides examples of sports that are suitable for women. This activity was carried out in one of the halls which was attended by students of the Makassar TNI AL Health Vocational School on Thursday, June 27 2024.

Keywords: Participation, Women, Sports

© 2024 Author. All rights reserved

PENDAHULUAN

Partisipasi wanita dalam olahraga memiliki sejarah yang panjang dan penuh tantangan. Dahulu, mereka sering kali tidak diizinkan untuk berolahraga atau hanya dibatasi dalam kapasitas tertentu. Menurut (Fauzi Dermawan *et al.*, 2019a) Diskriminasi terhadap wanita dalam olahraga baru didokumentasikan dan dianggap sebagai masalah pada tahun 1970-an. Di mana tim olahraga wanita menerima dana yang lebih rendah dari tim pria. Tahun 1974 budget program olahraga pria lima kali lipat budget untuk wanita. Olahraga yang disetujui untuk wanita pada masa itu cenderung ringan dan tidak kompetitif, seperti senam dan berkuda. Sejak saat itu, partisipasi wanita dalam berolahraga memicu untuk dapat terlibat dalam berbagai cabang olahraga dengan kesadaran akan pentingnya kesetaraan gender dan hak asasi manusia. Perspektif lain menurut (Hasan, 2019) bahwa Persepsi sebagian kelompok yang memarginalkan peran perempuan, diakui memang dibangun berlandaskan pada pemahaman yang bias atas ayat-

ayat al-Qur'an serta hadis Nabi. Munculnya gerakan feminisme di kalangan cendekiawan muslim modern pun merupakan respon terhadap interpretasi yang bersifat patriarkal yang dilakukan ulama generasi klasik dengan mengedepankan konsep maskulinitasnya. Dari beberapa pendapat tentang studi kasus kesetaraan gender dalam olahraga posisi wanita mengalami intervensi dalam pandangan agama yang membatasi ruang gerak wanita untuk terlibat dalam kegiatan berolahraga, hal inilah yang memicu perdebatan panjang. Pandangan lain menurut (WANITAOLAHRAGADANGLOBALISASI, n.d.) Tujuan olahraga untuk perempuan lebih pada sehat untuk pekerjaan perempuan disesuaikan dengan kodrati keperempuanan. Menurut (Supriadi, 2022) bahwa berpartisipasi dalam olahraga juga dapat bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fisik serta diharapkan dapat mengurangi resiko penyakit kronis. Hal ini menunjukkan bahwa intensitas olahraga bagi wanita dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan jika dilakukan secara berlebihan. Sedangkan menurut (Munandar & Afriansya, n.d.) Olahraga adalah gerakan manusia dari beberapa jenis teknik, dan pelaksanaannya memiliki unsur bermain, rasa kegembiraan yang terjadi di waktu luang dan rasa kepuasan dalam dirinya sendiri.

Peningkatan angka partisipasi olahraga wanita sejak awal era 70-an dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti yang diungkapkan oleh Sutresna (2012, hal. 7) menjelaskan ada lima perubahan yang dikaitkan dengan nilai sosial dalam peningkatan partisipasi wanita dalam berolahraga, yaitu: “1) Kesempatan baru (new opportune), 2) Kebijakan pemerintah, 3) Aktivitas wanita, 4) Kesehatan dan kebugaran jasmani, dan 5) Pemberian penghargaan dan publisitas terhadap atlet wanita” (Ginanjari *et al.*, 2022.). Dengan adanya pendapat ini diharapkan partisipasi wanita mampu meningkat dan memperbesar peluang dalam memberikan penghargaan-penghargaan baik dari pemerintah maupun swasta serta peran sosial wanita dapat memberikan warna baru di masyarakat.

Olahraga memberikan banyak manfaat bagi wanita, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Secara fisik, olahraga membantu meningkatkan kesehatan jantung, kekuatan otot, dan kebugaran keseluruhan. Aktivitas fisik teratur juga dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti obesitas, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, yang lebih umum terjadi pada wanita, terutama setelah menopause. Dari segi mental, olahraga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan produksi endorfin yang membantu mengurangi rasa sakit dan meningkatkan perasaan bahagia. Partisipasi dalam olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, citra diri yang positif, serta memberikan rasa pencapaian dan kepuasan. Meskipun telah ada kemajuan, wanita masih menghadapi tantangan dalam berolahraga, terutama terkait stereotip gender dan norma budaya yang masih dominan. Stereotip ini sering kali memandang olahraga sebagai aktivitas yang lebih cocok untuk pria, membatasi partisipasi wanita dalam olahraga tertentu yang dianggap "maskulin". Untuk mengatasi tantangan ini, berbagai upaya telah dilakukan oleh pemerintah, organisasi olahraga, dan masyarakat, termasuk pengembangan kebijakan yang mendukung partisipasi wanita dalam olahraga, seperti undang-undang kesetaraan gender dan program inisiatif untuk olahraga inklusif. Beberapa negara telah mengadopsi kebijakan khusus untuk meningkatkan partisipasi wanita dalam olahraga, termasuk peningkatan fasilitas dan dukungan finansial untuk atlet wanita.

HASIL PEMBAHASAN

A. Pengertian Olahraga dan Wanita

Olahraga dan kesehatan adalah aktivitas fisik yang terstruktur dan sengaja dilakukan untuk mencapai atau mempertahankan kesehatan fisik, kesejahteraan mental, dan kebugaran. Olahraga mencakup berbagai kegiatan, tidak hanya latihan fisik formal tetapi juga permainan dan aktivitas fisik lainnya yang bertujuan untuk meningkatkan performa fisik individu. Dari kaca mata sejarah dapat terlihat tentang peran wanita dalam olahraga, menurut (Kusumawati, I., & Cahyati, 2021.) Era pertama sejak kemerdekaan RI adalah semasa pemerintahan Bung Karno hingga awal tahun 1960-an, ditandai dengan “gerakan olahraga” yang ditempatkan dalam platform politik yang

terkenal dengan tujuan olahraga yakni “untuk membangun manusia Indonesia Baru”. hal ini memberikan penekanan bahwa olahraga diharapkan mampu membangun karakter bangsa yaitu membangun Indonesia Baru akan berjalan baik jika semua anak perempuan dan/atau atlet wanita memiliki responsibility yang tinggi. Penjelasan terkait Peran Wanita dalam olahraga dapat dilihat pada gambar 1 di bawah



Gambar 1: Penjelasan terkait Peran Wanita dalam Olahraga

Aktifitas olahraga bukan hanya aktivitas fisik untuk menghabiskan waktu luang atau sebagai bentuk rekreasi, tetapi memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Begitupula dengan wanita Ketika melakukan aktifitas olahraga yang rutin dapat membantu mengurangi risiko berbagai penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan obesitas. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Perspektif lain menurut (Hasan, 2019) menyatakan bahwa Keabsahan kegiatan keolahragaan teruntut wanita diperoleh melalui beberapa prasyarat yaitu 1). Menaati norma keagamaan, kesusilaan, serta pertimbangan lain seperti prosedural medis dalam kegiatannya sehingga dapat menghindari timbulnya efek buruk ataupun kerugian-yang bersifat materiel maupun imateriel-terhadap diri pribadi dan orang lain. 2). Menyeimbangkan pembagian waktu antara aktivitas olahraga serta rutinitas lainnya yang juga memiliki nilai krusial. Dengan berolahraga yang rutin wanita dapat memiliki dimensi sosial yang signifikan sebagai sarana dalam mempererat hubungan antarindividu dan membangun komunitas yang kuat dan sehat. Melalui partisipasi dalam aktivitas olahraga, kaum wanita dapat mengembangkan keterampilan sosial seperti kerja sama, kepemimpinan, dan komunikasi. Hal ini dapat membantu dalam pembentukan karakter positif dan pengembangan identitas pribadi yang sehat sehingga menjadikan olahraga sebagai alat yang efektif untuk memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan kualitas interaksi sosial dalam masyarakat.

B. Pengaruh Olahraga Terhadap Wanita

Menurut (Swasta *et al.*, 2015.) Olahraga berpotensi untuk mempengaruhi fungsi fisiologis tersebut dengan intensitas sedang sangat dianjurkan untuk mendukung fisiologi reproduksi wanita, sedangkan olahraga dengan intensitas yang sangat tinggi akan menghambat fisiologi reproduksi wanita. Aktivitas fisik yang teratur membantu mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan osteoporosis, yang lebih umum pada wanita setelah menopause. Bahwa olahraga seperti lari, bersepeda, atau angkat beban dapat meningkatkan kepadatan tulang dan mencegah osteoporosis pada wanita lanjut usia. Selain manfaat fisiknya dampak positif olahraga terhadap kesehatan mental wanita yaitu dapat meningkatkan produksi endorfin, zat kimia alami di otak yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan perasaan bahagia. Sehingga partisipasi dalam olahraga dapat membantu wanita mengatasi stres,

kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan. Olahraga juga berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan citra diri, yang sering kali menjadi tantangan bagi banyak wanita. Dengan rutin berolahraga, wanita dapat merasakan peningkatan mood dan energi, yang berdampak positif pada produktivitas dan kualitas hidup mereka. Menurut (Fauzi Dermawan et al., 2019b) Bagaimanapun juga setiap wanita berolahraga menginginkan prestise dan derajat sosial dalam kehidupan di masyarakatnya. Pentingnya aspek sosial dari partisipasi dalam olahraga dapat memberikan kesempatan bagi kaum wanita untuk membangun jaringan sosial yang kuat dan solid. Melalui aktivitas olahraga, wanita dapat berinteraksi dengan individu lain yang memiliki minat serupa, membangun persahabatan, dan memperluas jaringan sosial mereka. Hal ini tidak hanya mengurangi isolasi sosial tetapi juga mendukung pembentukan komunitas yang inklusif dan mendukung. Menurut (Wanita et al., 2015.-a) bahwa Peran wanita dalam berolahraga juga menunjukkan pembentukan karakter. Pembentukan karakter dapat terwujud apabila wanita melakukan usaha sadar dalam setiap aktivitas kesehariannya dan menjalani aktivitas tersebut sesuai dengan hak ataupun kewajibannya. Bahwa tergabung dalam tim /kelompok olahraga dapat meningkatkan keterampilan sosial dan membantu dalam pengembangan karakter, seperti disiplin, kerja sama tim, dan kepemimpinan. Pentingnya olahraga dalam mendukung peran dan identitas wanita di masyarakat dapat memberikan peluang bagi wanita untuk mengekspresikan diri, menunjukkan kemampuan, serta potensi mereka yang sering diabaikan dalam lingkungan tradisional. Karakter yang dimaksud diperkuat lagi oleh (Wanita et al., 2015.-a) yaitu karakter religius, kejujuran, kedisiplinan, kerja keras, komunikatif, bertanggungjawab dan menghargai prestasi. Keberhasilan wanita dalam olahraga dapat membantu dalam mengatasi stereotip gender dan membuka jalan bagi penerimaan yang lebih luas terhadap peran wanita di berbagai bidang. Dengan berpartisipasi dalam olahraga, wanita dapat mengembangkan keterampilan yang dapat diterapkan dalam kehidupan profesional dan pribadi mereka, serta mempromosikan kesetaraan gender di masyarakat.

C. Tantangan Wanita dalam Olahraga

Salah satu tantangan partisipasi wanita dalam kegiatan olahraga ialah ikus menstruasi yang normal menunjukkan bahwa hormon berfungsi dengan baik, sumbu hipotalamus-hipofisis masih utuh, dan indung telur merespons secara normal (Swasta et al., 2015.). Menstruasi atau haid juga berdampak pada perubahan fisiologi dalam tubuh wanita yang terjadi secara berkala dan dipengaruhi oleh hormon reproduksi. Struktur fisiologis inilah yang membedakan kualitas berolahraga antara laki-laki dan Perempuan sehingga menjadi tantangan tersendiri bagi kaum perempuan. Hal inilah yang menjadi penegasan tentang pemilihan partisipasi olahraga sebagai kegiatan yang lebih sesuai untuk pria, dan sering kali mengaitkan wanita dengan peran yang lebih pasif atau kurang aktif sehingga berdampak mengurangi motivasi dan minat wanita untuk terlibat dalam olahraga, khususnya dalam cabang-cabang yang dianggap "maskulin" seperti angkat besi atau sepak bola. Hambatan budaya juga memainkan peran penting dalam menghalangi wanita untuk berpartisipasi dalam olahraga. Di banyak budaya, norma sosial yang ketat masih membatasi peran dan aktivitas yang dianggap pantas bagi wanita. Norma-norma ini sering kali menempatkan tanggung jawab rumah tangga dan keluarga di atas aktivitas fisik, yang dapat membatasi waktu dan kesempatan wanita untuk berolahraga. Bahkan, dalam beberapa budaya, keterlibatan wanita dalam olahraga dapat dianggap tidak pantas atau bertentangan dengan nilai-nilai tradisional, sehingga menimbulkan stigma sosial terhadap wanita yang memilih untuk aktif dalam olahraga. Menurut (Fauzi Dermawan et al., 2019b) Kesetaraan gender sampai saat ini masih menjadi isu hangat untuk dibicarakan di seluruh dunia, berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan kesetaraan gender di berbagai bidang termasuk dibidang olahraga. Hal ini menjadi tantangan tentang keterlibatan wanita dalam olahraga yang seharusnya memiliki posisi yang sama dengan kaum laki-laki yaitu menekuni jenis olahraga secara profesional. Menurut (WANITAOLAHRAGADANGLOBALISASI, n.d.) Partisipasi wanita

dalam olahraga merupakan permasalahan kunci yang menuntun untuk mengungkap peluang yang sama, yang dapat dimaknai bahwa pengasuhan yang diberikan oleh keluarga pada tiap anak dalam menentukan karir olahraganya, seyogianya tidak bias gender. Sehingga memberikan kebebasan dalam menentukan cabang olahraga yang akan ditekuni oleh kaum wanita yang bukan tergantung pada kecocokan atau peluang yang ada agar kaum wanita dapat mengembangkan prestasi sesuai dengan bakat yang dimiliki. Pemaparan tantangan Wanita dalam olahraga dapat dilihat pada Gambar 2 dibawah;



Gambar 2: Pemaparan materi terkait tantangan wanita dalam olahraga

D. Tips dan Trik menjaga Konsistensi Wanita dalam Olahraga

Menurut (Wanita et al., n.d.-b) Peran wanita adalah kegiatan seorang wanita dewasa menggunakan hak dan kewajibannya dalam melaksanakan kehidupannya. Peran wanita dalam melaksanakannya kegiatannya apabila wanita tersebut melaksanakan kegiatannya yang meliputi norma atau atauran, konsep dan juga tingkah laku pribadinya. Memulai dan menjaga konsistensi dalam berolahraga adalah hal yang sering dihadapi oleh banyak wanita. Berbagai penelitian dalam jurnal ilmiah menunjukkan beberapa panduan yang dapat membantu wanita dalam memulai dan mempertahankan rutinitas olahraga mereka. Berikut beberapa tips yang dapat diambil dari studi-studi tersebut:

1. Menetapkan Tujuan yang Realistis dan Terukur: Kunci penting dalam memulai dan menjaga konsistensi berolahraga adalah menetapkan tujuan spesifik dan bisa diukur. Wanita yang memiliki tujuan jelas, seperti peningkatan kebugaran atau pencapaian target tertentu, cenderung lebih konsisten dalam menjalankan program olahraga.
2. Mencari Jenis Olahraga yang Disukai: Memilih olahraga sesuai minat dan preferensi pribadi penting untuk menjaga konsistensi. Wanita dapat menikmati aktivitas fisik yang diminati, misalnya yoga, berenang, bersepeda, senam aerobik, memanah, dan jogging.
3. Membuat Jadwal yang Fleksibel: Disarankan untuk membuat jadwal olahraga yang fleksibel dan dapat disesuaikan dengan rutinitas harian. Memadukan jadwal olahraga dengan tuntutan kehidupan sehari-hari membantu menjaga konsistensi.
4. Menggabungkan Aktivitas Fisik dengan Kehidupan Sehari-hari: Integrasi aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian, seperti berjalan atau menggunakan sepeda, dapat membantu wanita tetap konsisten dalam berolahraga tanpa beban tambahan.
5. Memanfaatkan Teknologi untuk Motivasi: Teknologi seperti aplikasi kebugaran, pelacak aktivitas, dan media sosial dapat membantu dalam pemantauan dan motivasi berolahraga. Aplikasi kebugaran memberikan program latihan terstruktur, sementara media sosial memberikan dukungan dari komunitas online.
6. Berfokus pada Kesehatan daripada Penampilan: Menekankan manfaat kesehatan olahraga, seperti peningkatan energi dan pengurangan stres, dapat menjadi motivasi bagi wanita untuk menjaga konsistensi dalam berolahraga.



Gambar 3: Pemaparan materi trik dan trik menjaga Konsistensi Wanita dalam Olahraga

E. Jenis-Jenis Olahraga yang Cocok untuk Wanita

Olahraga yang disarankan untuk wanita mencakup berbagai jenis aktivitas fisik yang disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu, serta manfaat kesehatan yang dapat diperoleh. Menurut hasil penelitian yang terpublikasi dalam berbagai jurnal ilmiah, jenis-jenis olahraga tertentu memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan fisik, mental, dan emosional wanita. Berikut ini beberapa jenis olahraga yang sangat direkomendasikan untuk wanita menurut studi terkini, beserta penjelasan mendalam mengenai manfaat dan relevansinya.

- 1) **Aerobik:** Olahraga seperti berlari, bersepeda, atau berenang efektif meningkatkan kesehatan kardiovaskular dan mengurangi risiko penyakit jantung. Aktivitas ini juga meningkatkan kapasitas paru-paru, aliran darah, dan kekuatan otot jantung.
- 2) **Yoga:** Yoga tidak hanya bermanfaat secara fisik tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan emosional. Yoga menggabungkan latihan fisik dengan teknik pernapasan dan meditasi untuk meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan.
- 3) **Pilates:** Pilates fokus pada penguatan inti dan peningkatan postur. Olahraga ini membantu meningkatkan fleksibilitas, stabilitas, dan kekuatan otot inti, serta mengurangi nyeri punggung bawah.
- 4) **Menari:** Menari tidak hanya meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, tetapi juga memberikan manfaat sosial dan emosional, seperti peningkatan kepercayaan diri dan kesempatan untuk bersosialisasi.
- 5) **Berjalan Kaki:** Berjalan kaki secara teratur mengurangi risiko penyakit kronis dan membantu dalam pengelolaan berat badan serta meningkatkan suasana hati.
- 6) **Olahraga Air:** Berenang atau aqua aerobik sangat baik untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah, tanpa tekanan berlebihan pada sendi.
- 7) **Latihan Interval Intensitas Tinggi (HIIT):** HIIT efektif dalam meningkatkan metabolisme dan kebugaran kardiorespirasi dalam waktu singkat, serta membantu dalam penurunan berat badan.
- 8) **Tai Chi:** Tai chi membantu meningkatkan keseimbangan, fleksibilitas, kekuatan otot, serta mengelola stres dan kecemasan.

Selain itu, latihan kekuatan seperti angkat beban atau resistance training sangat penting bagi wanita. Latihan ini bermanfaat untuk meningkatkan kepadatan tulang, kekuatan otot, dan metabolisme. Wanita, terutama setelah menopause, lebih rentan terhadap osteoporosis, sehingga latihan kekuatan dapat membantu mencegah atau mengurangi risiko osteoporosis. Peningkatan kekuatan otot juga mendukung aktivitas sehari-hari dan mengurangi risiko cedera.

KESIMPULAN

Setelah melaksanakan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini maka dapat disimpulkan bahwa Partisipasi aktif wanita dalam olahraga tidak hanya memberikan dampak positif yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental mereka, tetapi juga berperan sebagai alat

pemberdayaan. Wanita yang terlibat dalam aktivitas fisik cenderung memiliki kesehatan jantung yang lebih baik, risiko lebih rendah terhadap diabetes tipe 2 dan osteoporosis, serta kekuatan serta fleksibilitas otot yang lebih optimal. Selain manfaat fisiknya, olahraga juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dengan mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Lebih dari itu, olahraga memberikan kesempatan bagi wanita untuk membangun rasa percaya diri dan citra diri yang positif, yang mendukung pemberdayaan baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional.

Namun, masih terdapat banyak hambatan sosial dan budaya yang menghalangi partisipasi aktif wanita dalam olahraga. Norma-norma gender tradisional yang menilai bahwa beberapa jenis olahraga tidak sesuai untuk wanita, kurangnya dukungan dari lingkungan sosial, dan akses terbatas terhadap fasilitas olahraga yang ramah wanita menjadi beberapa faktor utama yang membatasi partisipasi mereka. Diperlukan peningkatan kebijakan publik dan program yang mendukung partisipasi wanita dalam olahraga untuk mengatasi hambatan-hambatan ini dan menciptakan lingkungan yang lebih inklusif serta mendukung bagi wanita dari berbagai latar belakang dan usia.

Dukungan sosial yang kuat dan kebijakan yang inklusif sangat penting dalam meningkatkan partisipasi wanita dalam olahraga. Dukungan dari keluarga, teman, dan komunitas dapat memberikan motivasi serta tanggung jawab yang lebih besar bagi wanita untuk tetap aktif dalam olahraga. Selain itu, kebijakan yang mendukung seperti penyediaan fasilitas olahraga yang aman dan terjangkau, program pendidikan kesehatan yang menekankan pentingnya olahraga bagi wanita, serta promosi kesetaraan gender di berbagai bidang olahraga, dapat membantu meningkatkan partisipasi wanita dan memastikan bahwa mereka memiliki akses yang setara untuk menikmati manfaat olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Fauzi Dermawan, D., Dlis, F., & Mahardhika, D. B. (2019a). ANALISIS PERKEMBANGAN WANITA DALAM OLAHRAGA. In *23 JSPEED* (Vol. 2).
- Fauzi Dermawan, D., Dlis, F., & Mahardhika, D. B. (2019b). ANALISIS PERKEMBANGAN WANITA DALAM OLAHRAGA. In *23 JSPEED* (Vol. 2).
- Ginangjar, S., Wijayanto, A., Sayyid, U., Tulungagung, A. R., & Kom, S. (2022.). *Sehat dan Buger Melalui Pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.11387822>
- Hasan, R. (2019). PARTISIPASI PEREMPUAN DALAM OLAHRAGA PERSPEKTIF HERMENEUTIKA HADIS FAZLUR RAHMAN. *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.14421/qh.2019.2001-03>
- Munandar, W., & Afriansya, I. (2023). *JSSA : JOURNAL OF SMART SOCIETY ADPERTISI Hubungan Kadar Glukosa Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas Megarezky Makassar*. <https://jurnal.adpertisi.or.id/index.php/jssa>
- Supriadi, D. (2022). Olahraga Wanita dan Siklus Menstruasi Women's sport and the Menstrual Cycle. In *Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 4, Issue 2).
- Swasta, E., Jurusan, B., Kesehatan, P., Rekreasi, D., & Uny, F. (2015.). *OLAHRAGA DAN FISILOGI REPRODUKSI WANITA*.
- Kusumawati, I., & Cahyati, Wanita, P., Pembentukan, D., Di, K., Olahraga, B., , S. (n.d.-a). *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in sports towards a healthy lifestyle*.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Olahraga>

Wanita, P., Pembentukan, D., Di, K., Olahraga, B., Kusumawati, I., & Cahyati, S. (n.d.-b).

Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in sports towards a healthy lifestyle.

<https://id.wikipedia.org/wiki/Olahraga>

WANITAOLAHRAGADANGLOBALISASI. (n.d.).