
Partisipasi Perempuan Dalam Pendidikan Jasmani: Tinjauan Literatur Gender

Novita Sari, Asep Hardiyanto, Mela Suhariyanti

Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Kotabumi, Jln. Hasan Kepala Ratu No. 1052,
Sindang Sari, Kotabumi, Lampung Utara, Lampung 34517.

Info Artikel

ABSTRACT

This article aims to critically examine female participation in physical education using a gender-based literature review approach. The findings reveal that girls' involvement remains constrained by non-gender-responsive curricula, masculine teaching methods, social stereotypes, and psychological pressures related to body image. The lack of gender inclusive training for teachers and the underrepresentation of women in leadership roles further exacerbate these inequalities. However, participatory strategies, student involvement in lesson planning, and strong social support can help create an equitable and empowering physical education environment. This article recommends curriculum reform and teacher training to ensure physical education becomes a more inclusive space for all genders.

Keywords: *physical education, female participation, gender equality, inclusive curriculum, PE teachers*

ABSTRAK

Artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam partisipasi perempuan dalam pendidikan jasmani melalui pendekatan studi pustaka berbasis gender. Hasil kajian menunjukkan bahwa partisipasi perempuan masih dibatasi oleh berbagai faktor, seperti kurikulum yang tidak responsif gender, pendekatan pembelajaran yang maskulin, serta stereotip sosial dan tekanan psikologis terhadap tubuh perempuan. Guru yang belum dibekali pelatihan inklusif gender, serta minimnya representasi perempuan dalam peran kepemimpinan olahraga, juga memperkuat kesenjangan ini. Namun, strategi berbasis partisipasi, pelibatan siswi dalam perencanaan pembelajaran, serta dukungan sosial dari lingkungan dapat menciptakan ruang pendidikan jasmani yang adil dan memberdayakan. Artikel ini merekomendasikan perlunya reformasi kurikulum dan pelatihan guru agar pendidikan jasmani dapat menjadi ruang yang setara bagi semua gender.

Kata kunci: pendidikan jasmani, partisipasi perempuan, kesetaraan gender, kurikulum inklusif, guru jasmani.

Corresponding Author:

Novita Sari

Email:

nvtasrii798@gmail.com



This is an open access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.

I. PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen esensial dalam sistem pendidikan yang tidak hanya bertujuan mengembangkan kebugaran jasmani, tetapi juga membentuk karakter, keterampilan sosial, dan mental peserta didik. Dalam konteks pendidikan dasar dan menengah di Indonesia, pendidikan jasmani telah masuk ke dalam kurikulum sebagai mata pelajaran wajib. Namun demikian, pelaksanaannya di lapangan masih menunjukkan ketimpangan, khususnya dalam partisipasi siswa berdasarkan gender. Siswa perempuan cenderung menunjukkan keterlibatan yang lebih rendah dibandingkan siswa laki-laki. Hal ini tidak serta-merta disebabkan oleh ketidakmampuan fisik, melainkan lebih banyak dipengaruhi oleh konstruksi sosial, budaya, dan psikologis yang membentuk cara pandang terhadap tubuh, perilaku, serta peran perempuan dalam ruang publik, termasuk dalam aktivitas fisik.

Norma-norma budaya yang masih melekat kuat di sebagian masyarakat Indonesia cenderung membatasi ruang gerak perempuan, termasuk dalam kegiatan jasmani yang identik dengan aktivitas fisik yang kuat, kompetitif, dan terbuka. Stereotip seperti "perempuan itu lemah", "tidak pantas berkeringat", atau "tidak elok berlari-lari di lapangan" masih sering ditemui baik secara verbal maupun dalam bentuk perlakuan tidak langsung. Akibatnya, banyak siswi merasa tidak percaya diri untuk aktif dalam pembelajaran jasmani. Beberapa di antaranya juga mengalami kecemasan terhadap penilaian bentuk tubuh, takut dianggap tidak feminim, atau merasa malu saat harus menggunakan pakaian olahraga yang ketat (Hidayat & Wulandari, 2021; Rahmawati, 2019). Tekanan ini sangat dirasakan khususnya pada usia remaja, ketika identitas tubuh dan penerimaan sosial menjadi isu yang sangat sensitif.

Di sisi lain, kurikulum pendidikan jasmani di sekolah masih cenderung bersifat homogen, berorientasi pada pencapaian teknis dan kompetisi, serta minim pendekatan pedagogis yang inklusif terhadap kebutuhan siswa perempuan. Aktivitas-aktivitas seperti sepak bola, futsal, atau lari cepat sering dijadikan tolok ukur keberhasilan siswa, tanpa mempertimbangkan adanya ketimpangan minat maupun kenyamanan antar gender. Padahal, riset menunjukkan bahwa pendekatan yang terlalu kompetitif justru berisiko menurunkan motivasi siswa perempuan untuk berpartisipasi (Larsson & Nyberg, 2017; Alfrey & Brown, 2020). Guru sebagai aktor utama dalam pelaksanaan pendidikan jasmani juga belum sepenuhnya memiliki pemahaman dan pelatihan yang mendalam terkait isu kesetaraan gender dalam pembelajaran. Sebagian besar guru masih menggunakan pendekatan tradisional yang membedakan kegiatan berdasarkan jenis kelamin tanpa melakukan asesmen preferensi siswa secara objektif (Mulyani & Nurdin, 2022).

Minimnya representasi perempuan dalam posisi strategis di bidang olahraga, seperti pelatih atau guru jasmani, juga menjadi hambatan yang tidak bisa diabaikan. Ketika siswi tidak melihat figur perempuan dalam posisi otoritatif di bidang olahraga, mereka cenderung kehilangan model peran yang bisa diteladani (Oliver et al., 2022). Hal ini berdampak langsung terhadap motivasi dan aspirasi mereka dalam menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup. Sebaliknya, ketika siswa perempuan mendapatkan dukungan dari lingkungan, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun guru, mereka akan lebih percaya diri untuk aktif dan mengeksplorasi potensi dirinya (Pratama, 2020; Cairney et al., 2021).

II. METODE

Penulisan artikel ini menggunakan metode studi pustaka (*library research*) yang bertujuan untuk menggali secara mendalam bagaimana partisipasi perempuan dalam pendidikan jasmani dikaji melalui pendekatan literatur berbasis gender. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan penulis untuk menelaah beragam perspektif teoretis dan temuan empiris dari berbagai sumber yang relevan, tanpa

melakukan pengumpulan data lapangan secara langsung. Sumber-sumber yang dianalisis meliputi artikel jurnal ilmiah, buku akademik, laporan lembaga internasional, serta publikasi digital yang kredibel dan relevan dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam pendidikan jasmani masih dibatasi oleh berbagai hambatan multidimensional yang saling berkaitan. Secara struktural, kurikulum pendidikan jasmani di sekolah-sekolah masih menunjukkan bias maskulin dengan dominasi aktivitas fisik yang dianggap lebih sesuai untuk siswa laki-laki, seperti sepak bola, lari sprint, dan basket. Kurangnya perhatian terhadap kebutuhan dan kenyamanan peserta didik perempuan menyebabkan rendahnya tingkat keterlibatan mereka dalam pembelajaran jasmani (Kurniawan, 2021; Mardiani, 2022).

Dari aspek sosial budaya, konstruksi gender tradisional masih menjadi penghalang utama. Stereotip seperti anggapan bahwa perempuan harus menjaga sikap anggun dan tidak pantas melakukan aktivitas fisik di ruang publik masih hidup dalam praktik pendidikan, termasuk di lingkungan sekolah yang mestinya inklusif. Hal ini menyebabkan ruang jasmani bukan menjadi ruang pemberdayaan, melainkan menjadi ruang eksklusif dan tekanan sosial bagi siswi (Sulastri & Hadi, 2020).

Aspek psikologis turut memperkuat ketimpangan ini, terutama yang berkaitan dengan isu citra tubuh. Perempuan remaja sangat rentan terhadap penilaian sosial terkait penampilan, sehingga banyak dari mereka menghindari aktivitas jasmani karena khawatir mendapat komentar negatif dari teman sebaya maupun guru. Ketidaknyamanan terhadap pakaian olahraga yang tidak inklusif turut memperparah rasa tidak aman tersebut (Rahmawati, 2019).

Peran guru dalam menciptakan iklim pembelajaran yang setara juga belum optimal. Minimnya pelatihan guru tentang kesetaraan gender menyebabkan banyak guru tidak menyadari bahwa praktik pengajaran mereka memperkuat stereotip peran gender. Hal ini tampak dari kecenderungan mengarahkan siswa laki-laki ke olahraga kompetitif dan siswi ke aktivitas seperti senam atau tari (Mulyani & Nurdin, 2022).

Namun demikian, pendekatan yang lebih partisipatif terbukti lebih efektif dalam mendorong keterlibatan siswi. Pemberian kebebasan dalam memilih aktivitas, menyusun aturan kelas bersama, serta adanya ruang refleksi atas pengalaman belajar terbukti meningkatkan rasa memiliki dan kenyamanan psikologis siswi (Pratama, 2020; Yuliana & Siregar, 2021). Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan terdekat turut memainkan peran penting dalam membentuk sikap positif terhadap pendidikan jasmani (Hidayat & Wulandari, 2021).

Studi-studi terkini juga menekankan pentingnya fleksibilitas dalam pengelolaan pembelajaran. Diperlukan pendekatan non-kompetitif dan sensitif terhadap kondisi emosional siswa agar kelas jasmani menjadi ruang yang aman dan mendukung, bukan sebaliknya (Nurhasanah & Zamzami, 2020). Di samping itu, reformasi kurikulum menjadi urgensi utama dengan memasukkan ragam pilihan aktivitas berbasis minat dan kebutuhan gender seperti yoga, senam irama, serta permainan kolaboratif. Kurikulum yang demikian akan memungkinkan perempuan merasakan keberhasilan dalam pendidikan jasmani tidak hanya dari segi capaian fisik, tetapi juga dari segi keterlibatan sosial dan perkembangan personal (Wahyuni, 2023).

Akhirnya, hasil kajian menunjukkan bahwa perubahan sistemik hanya akan berhasil apabila didukung oleh kebijakan pendidikan yang berpihak pada kesetaraan dan inklusivitas. Kebijakan ini

harus mencakup pelatihan guru yang berkelanjutan, pedoman pembelajaran yang ramah gender, serta sistem evaluasi yang menilai efektivitas praktik inklusif secara berkala.

IV. SIMPULAN

Tinjauan literatur ini menegaskan bahwa partisipasi perempuan dalam pendidikan jasmani di sekolah masih dihadapkan pada berbagai hambatan, baik dari segi struktural, kultural, maupun psikologis. Kurikulum yang kurang responsif terhadap kebutuhan gender, minimnya pelatihan guru terkait kesetaraan, serta tekanan sosial terhadap tubuh perempuan menjadi faktor utama yang menghambat keterlibatan siswi. Meski demikian, pendekatan pembelajaran yang partisipatif, fleksibel, dan ramah gender terbukti mampu mendorong partisipasi aktif perempuan dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu, transformasi menuju pendidikan jasmani yang inklusif perlu diwujudkan melalui kebijakan yang berpihak pada kesetaraan, penguatan kapasitas guru, serta perubahan budaya sekolah yang mendukung keadilan gender.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfrey, L., & Brown, T. D. (2020). *The limits of pedagogy: Dialogue and resistance in physical education*. *Sport, Education and Society*, 25(3), 234–247. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1555270>
- Cairney, J., Joshi, D., Kwan, M., Hay, J., & Faught, B. E. (2021). *Physical literacy and the gender gap: Evidence from a Canadian longitudinal study*. *BMC Public Health*, 21(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11915-w>
- Hidayat, W., & Wulandari, N. (2021). *Gaya hidup sehat dan keseimbangan emosional*. *Jurnal Psikologi Terapan*, 14(3), 225–240. <https://doi.org/10.31289/jpt.v14i3.4791>
- Kurniawan, A. (2021). *Representasi gender dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah menengah*. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(2), 102–110.
- Larsson, H., & Nyberg, G. (2017). *It doesn't matter how they move really, as long as they move: Physical education teachers on developing their students' movement capabilities*. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 22(2), 137–149. <https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1112770>
- Mardiani, L. (2022). *Partisipasi siswi dalam pembelajaran PJOK di sekolah menengah pertama*. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(1), 33–41.
- Mulyani, N., & Nurdin, S. (2022). *Pelatihan guru dan implementasi pendidikan jasmani inklusif di sekolah dasar*. *Jurnal Pendidikan Olahraga Indonesia*, 8(2), 85–93.
- Nurhasanah, E., & Zamzami, M. (2020). *Pendekatan pembelajaran jasmani yang adaptif bagi siswi: Kajian kasus di sekolah inklusi*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 12(1), 21–30.
- Oliver, K. L., Kirk, D., & Simmons, R. (2022). *Towards an activist approach to gender equity in physical education: Student voice as a starting point*. *Sport, Education and Society*, 27(1), 1–15. <https://doi.org/10.1080/13573322.2020.1824504>
- Pratama, A. G. (2020). *Peran teman sebaya dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa perempuan dalam olahraga*. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 55–64.
- Rahmawati, A. (2019). *Manajemen stres dan pendekatan olahraga dalam penguatan kesehatan mental*. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 7(1), 40–49.
- Setyawan, D., & Pratama, L. (2021). *Aktivitas fisik dan kesehatan jantung*. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 5(4), 120–132. <https://doi.org/10.31258/jok.5.4.120-132>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2015). *Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-esteem and body image*. *Journal of Adolescence*, 41, 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.02.007>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastrri, L., & Hadi, S. (2020). *Gender dan pendidikan jasmani: Tinjauan sosiologis terhadap praktik pembelajaran di sekolah*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 15–24.
- UNESCO. (2015). *Quality Physical Education: Guidelines for Policy-Makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000231101>
- Wahyuni, I. (2023). *Kurikulum pendidikan jasmani yang responsif gender: Urgensi dan implementasinya di sekolah*. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 28(2), 112–121.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yuliana, R., & Siregar, H. (2021). *Refleksi pengalaman siswa perempuan dalam pembelajaran olahraga: Studi fenomenologis*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 75–83.

- Zach, S., Zeev, A., Arnon, M., & Yanovich, R. (2020). *Physical activity engagement among adolescent girls: A cross-cultural comparison. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(10), 3450. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103450>*
- Zed, M. (2004). *Literature Review: Langkah Awal Penelitian Ilmiah. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia*