

Hambatan Partisipasi Atlet Perempuan pada Cabang Olahraga Beregu: Studi Kualitatif pada Atlet Mahasiswa

Rickadesti Ramadhana¹, Bimo Alexander¹, Andri Arif Kustiawan¹, Nur Khozanah Ilmah¹, Ary Artanty²

¹Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas PGRI Yogyakarta

²Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Eksakta dan Keolahragaan, Universitas Insan Budi Utomo

 Corresponding author

Email Address: rickadesti@upy.ac.id

Abstrak

Partisipasi perempuan dalam olahraga terus mengalami peningkatan, namun berbagai hambatan masih memengaruhi keberlanjutan keterlibatan mereka dalam aktivitas olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman atlet perempuan dalam menghadapi hambatan partisipasi olahraga serta mengidentifikasi keterkaitan faktor-faktor yang membentuk pengalaman tersebut. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif eksploratif. Partisipan terdiri atas lima atlet perempuan yang merupakan mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Yogyakarta dari cabang olahraga taekwondo, arung jeram, polo air, hoki, dan rugby. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman partisipasi atlet perempuan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang saling berkaitan, meliputi keterbatasan pendanaan dan fasilitas, kurangnya perhatian terhadap kebutuhan biologis perempuan, stereotip gender dan ketidaksetaraan perlakuan, serta bullying dan tantangan sosial dalam lingkungan olahraga. Meskipun menghadapi berbagai hambatan tersebut, atlet perempuan menunjukkan kemampuan beradaptasi melalui komunikasi, dukungan sosial, dan penguatan resiliensi. Temuan penelitian mengungkap bahwa hambatan partisipasi atlet perempuan merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh interaksi faktor struktural, biologis, dan sosial. Oleh karena itu, peningkatan partisipasi atlet perempuan memerlukan sistem pembinaan yang responsif gender melalui penyediaan fasilitas yang memadai, peningkatan kompetensi pelatih, penguatan sistem perlindungan atlet, serta penciptaan lingkungan olahraga yang aman dan inklusif.

Kata Kunci: atlet perempuan; partisipasi olahraga; kesetaraan gender; hambatan olahraga

Abstract

Women's participation in sports has continued to increase; however, various barriers still affect the sustainability of their involvement in sporting activities. This study aimed to explore the experiences of female athletes in overcoming barriers to sports participation and to identify

the interrelationships among the factors shaping these experiences. The study employed a qualitative approach with a descriptive exploratory design. The participants consisted of five female athletes who were active undergraduate students in the Sport Science Study Program at Universitas PGRI Yogyakarta, representing the sports of taekwondo, white-water rafting, water polo, hockey, and rugby. Data were collected through semi-structured interviews and analyzed using thematic analysis. The findings revealed that female athletes' participation experiences were influenced by interconnected factors, including limited funding and inadequate facilities, insufficient attention to women's biological needs, gender stereotypes and unequal treatment, as well as bullying and social challenges within the sporting environment. Despite these barriers, the athletes demonstrated adaptability through effective communication, social support, and strengthened resilience. The study concludes that barriers to female athletes' participation are multidimensional phenomena shaped by the interaction of structural, biological, and social factors. Therefore, increasing women's participation in sports requires a gender-responsive athlete development system through the provision of adequate facilities, enhanced coaching competencies, strengthened athlete protection mechanisms, and the creation of safe and inclusive sporting environments.

Keywords: female athletes; sports participation; gender equality; participation barriers

Copyright (c) 2026 Rickadesti Ramadhana, Bimo Alexander, Andri Arif Kustiawan, Nur Khozanah Ilmah, Ary Artanty
This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Pendahuluan

Partisipasi perempuan dalam olahraga mengalami peningkatan dalam beberapa dekade terakhir sebagai bagian dari upaya mendorong kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan melalui aktivitas olahraga. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, olahraga juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis, pengembangan keterampilan sosial, serta peningkatan kualitas hidup. Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa perempuan masih menghadapi hambatan sosial, budaya, dan struktural yang memengaruhi pengalaman serta keberlanjutan partisipasi mereka dalam olahraga. Penelitian Mateo-Orcajada et al. (2021) menunjukkan bahwa stereotip gender masih memengaruhi persepsi terhadap cabang olahraga yang dianggap sesuai bagi laki-laki maupun perempuan, sedangkan Meier et al. (2021) menemukan bahwa partisipasi perempuan dalam olahraga prestasi internasional masih menunjukkan adanya ketimpangan gender dalam berbagai konteks olahraga.

Dalam lingkungan olahraga, perempuan tidak hanya menghadapi tantangan terkait akses dan kesempatan berpartisipasi, tetapi juga berbagai bentuk hambatan yang muncul selama proses latihan dan kompetisi. Penelitian Charway dan Strandbu (2024) menunjukkan bahwa perempuan masih menghadapi hambatan budaya dan struktural yang memengaruhi keterlibatan mereka dalam olahraga komunitas. Selain itu, perempuan yang terlibat dalam olahraga kompetitif sering menghadapi ekspektasi sosial yang berbeda dibandingkan atlet laki-laki sehingga pengalaman olahraga mereka menjadi lebih kompleks. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa peningkatan jumlah partisipasi perempuan belum sepenuhnya diikuti oleh terciptanya lingkungan olahraga yang setara dan responsif terhadap kebutuhan mereka.

Salah satu isu yang banyak ditemukan pada atlet perempuan berkaitan dengan kebutuhan biologis dan kesehatan reproduksi. Penelitian Höök et al. (2021) menemukan bahwa banyak atlet perempuan mengalami kesulitan untuk mendiskusikan masalah menstruasi dengan pelatih karena adanya rasa tidak nyaman dan hambatan komunikasi. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh De Kruijf et al. (2024) yang menemukan bahwa berbagai tantangan kesehatan spesifik perempuan dapat memengaruhi kenyamanan dan performa

atlet selama menjalani aktivitas olahraga. Selain itu, penelitian Dakic et al. (2023) menunjukkan bahwa perempuan sering menghadapi hambatan fisik, emosional, dan sosial ketika mengalami kondisi kesehatan tertentu selama berpartisipasi dalam olahraga.

Hubungan antara pelatih dan atlet juga menjadi faktor penting yang memengaruhi pengalaman perempuan dalam olahraga. Penelitian Corkery dan Fletcher (2023) menunjukkan bahwa hubungan pelatih-atlet yang dibangun melalui komunikasi, kepercayaan, dan dukungan sosial berperan penting dalam menciptakan pengalaman olahraga yang positif pada atlet perempuan. Sementara itu, Nolan et al. (2024) menemukan bahwa pelatih masih memiliki persepsi yang berbeda terhadap kebutuhan atlet perempuan sehingga pendekatan komunikasi dan dukungan psikologis menjadi aspek penting dalam proses pembinaan olahraga perempuan. Selain faktor hubungan interpersonal, penelitian Kuntz dan Moorfield (2024) menunjukkan bahwa stereotip gender masih memengaruhi cara atlet memandang kompetensi pelatih perempuan maupun laki-laki dalam lingkungan olahraga.

Berbagai penelitian terdahulu telah mengidentifikasi hambatan partisipasi perempuan dalam olahraga dari berbagai perspektif, seperti stereotip gender, hubungan pelatih-atlet, kebutuhan kesehatan reproduksi, maupun keterbatasan fasilitas olahraga. Namun, sebagian besar penelitian tersebut mengkaji faktor-faktor tersebut secara terpisah dan dilakukan pada konteks negara maju atau cabang olahraga tertentu. Akibatnya, masih terbatas pemahaman mengenai bagaimana berbagai hambatan tersebut saling berinteraksi membentuk pengalaman partisipasi atlet perempuan dalam konteks olahraga perguruan tinggi di Indonesia. Selain itu, penelitian yang mengeksplorasi pengalaman atlet perempuan lintas cabang olahraga menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami hubungan antara faktor struktural, biologis, sosial, dan psikologis masih sangat terbatas. Kesenjangan inilah yang menjadi dasar penting dilaksanakannya penelitian ini.

Penelitian ini menawarkan kebaruan dengan mengeksplorasi pengalaman atlet perempuan secara holistik melalui integrasi lima dimensi hambatan, yaitu hambatan struktural dan finansial, kebutuhan biologis perempuan, stereotip gender, bullying dalam lingkungan olahraga, serta strategi adaptasi atlet. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya berfokus pada satu aspek tertentu, penelitian ini mengungkap keterkaitan antarhambatan tersebut dalam membentuk pengalaman partisipasi atlet perempuan pada berbagai cabang olahraga di lingkungan perguruan tinggi Indonesia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Oktober–November 2025 melalui wawancara eksploratif terhadap atlet perempuan dari beberapa cabang olahraga di Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Yogyakarta, diperoleh indikasi bahwa atlet perempuan masih menghadapi berbagai kendala dalam menjalankan aktivitas olahraga. Temuan awal tersebut menunjukkan adanya persoalan yang berkaitan dengan aspek pendanaan, fasilitas, kebutuhan biologis, serta dinamika sosial dalam lingkungan olahraga. Hasil studi pendahuluan ini mengindikasikan bahwa pengalaman atlet perempuan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, sehingga diperlukan penelitian kualitatif yang lebih mendalam untuk memahami bentuk, penyebab, dan keterkaitan hambatan tersebut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman atlet perempuan dalam menghadapi hambatan partisipasi olahraga serta mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi pengalaman mereka selama menjalani aktivitas olahraga.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif eksploratif. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai pengalaman atlet perempuan dalam menghadapi berbagai hambatan selama berpartisipasi

dalam olahraga. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober–November 2025 di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Yogyakarta (UPY).

Partisipan penelitian berjumlah lima atlet perempuan yang merupakan mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan UPY. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria: (1) berjenis kelamin perempuan, (2) berstatus sebagai mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan UPY, (3) aktif mengikuti kegiatan olahraga prestasi atau kompetitif, dan (4) bersedia menjadi partisipan penelitian. Partisipan berasal dari cabang olahraga yang berbeda, yaitu taekwondo, arung jeram, polo air, hoki, dan rugby.

Data penelitian dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur. Wawancara dilakukan secara individual dengan menggunakan pedoman wawancara yang disusun berdasarkan tujuan penelitian. Pertanyaan wawancara berfokus pada pengalaman atlet perempuan dalam menghadapi hambatan berolahraga, bentuk dukungan yang masih kurang diperoleh, pengalaman terkait stereotip gender, strategi yang digunakan untuk mengatasi hambatan, serta pandangan mereka mengenai upaya peningkatan kesetaraan perempuan dalam olahraga. Seluruh wawancara didokumentasikan dalam bentuk catatan dan transkrip untuk memudahkan proses analisis data.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*). Proses analisis dimulai dengan membaca seluruh transkrip wawancara secara berulang untuk memperoleh pemahaman menyeluruh terhadap data. Selanjutnya dilakukan proses pengkodean (*coding*) terhadap pernyataan-pernyataan yang relevan, kemudian kode-kode yang memiliki kesamaan makna dikelompokkan ke dalam tema-tema utama. Tema yang terbentuk ditelaah kembali untuk memastikan kesesuaiannya dengan data sebelum dilakukan interpretasi dan penyusunan narasi hasil penelitian.

Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dengan membandingkan informasi yang diperoleh dari partisipan yang berasal dari cabang olahraga berbeda. Selain itu, peneliti melakukan pengecekan ulang terhadap hasil transkrip dan tema-tema yang dihasilkan untuk memastikan konsistensi antara data yang diperoleh dan interpretasi yang dilakukan. Seluruh partisipan telah memberikan persetujuan untuk mengikuti penelitian secara sukarela sebelum proses wawancara dilaksanakan.

Hasil

Penelitian ini melibatkan lima atlet perempuan yang merupakan mahasiswa aktif Program Studi Ilmu Keolahragaan Universitas PGRI Yogyakarta (UPY) dan berasal dari cabang olahraga taekwondo, arung jeram, polo air, hoki, dan rugby. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan lima tema utama yang menggambarkan pengalaman atlet perempuan dalam menghadapi hambatan partisipasi olahraga, yaitu: (1) hambatan struktural dan finansial, (2) kurangnya perhatian terhadap kebutuhan biologis perempuan, (3) pengalaman stereotip gender dan ketidaksetaraan perlakuan, (4) bullying dan tantangan sosial dalam lingkungan olahraga, serta (5) strategi mengatasi hambatan.

1. Hambatan Struktural dan Finansial

Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa hambatan yang mereka alami berkaitan dengan aspek pendanaan dan fasilitas olahraga. Atlet taekwondo nomor poomsae beregu menyampaikan pengalaman terkait biaya kejuaraan yang tidak sesuai dengan ketentuan awal sehingga menimbulkan kerugian bagi atlet. Sementara itu, atlet polo air dan hoki mengungkapkan bahwa dukungan dana masih menjadi kendala dalam pelaksanaan latihan maupun kegiatan kompetisi. Atlet hoki menyatakan bahwa dana transportasi kegiatan olahraga belum diterima dalam waktu yang cukup lama. Selain itu, atlet rugby mengeluhkan keterbatasan fasilitas latihan karena tim harus berbagi penggunaan lapangan dengan pihak lain.

2. Kurangnya Perhatian terhadap Kebutuhan Biologis Perempuan

Tema berikutnya berkaitan dengan kebutuhan biologis atlet perempuan. Atlet arung jeram mengungkapkan bahwa tidak adanya pelatih perempuan menyebabkan kondisi khusus perempuan, seperti menstruasi, kurang dipahami dalam proses latihan. Atlet tersebut mengharapkan adanya penyesuaian beban latihan ketika mengalami menstruasi. Temuan serupa juga ditemukan pada atlet hoki yang menyatakan bahwa atlet perempuan tetap diwajibkan mengikuti latihan meskipun sedang mengalami menstruasi dan merasakan kondisi fisik yang kurang optimal.

3. Pengalaman Stereotip Gender dan Ketidaksetaraan Perlakuan

Sebagian partisipan mengaku pernah mengalami perlakuan yang dianggap tidak setara dibandingkan atlet laki-laki. Atlet arung jeram menceritakan bahwa ketika ketersediaan suplemen terbatas, atlet laki-laki memperoleh prioritas dengan alasan memiliki kebutuhan tenaga yang lebih besar. Atlet rugby juga menyampaikan bahwa atlet laki-laki sering memperoleh kesempatan latihan yang lebih banyak dibandingkan atlet perempuan. Sementara itu, atlet taekwondo menilai bahwa pelatih lebih banyak memberikan perhatian kepada atlet laki-laki dibandingkan atlet perempuan.

4. Bullying dan Tantangan Sosial dalam Lingkungan Olahraga

Temuan lain menunjukkan adanya tantangan sosial yang dihadapi atlet perempuan. Atlet polo air mengungkapkan pengalaman menjadi korban bullying oleh rekan atlet laki-laki selama mengikuti pemusatan latihan daerah. Pengalaman tersebut menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan memengaruhi kondisi mental atlet. Selain itu, atlet rugby menyampaikan adanya konflik internal dalam tim yang dipicu oleh kurangnya kekompakan dan dukungan antaranggota tim selama latihan maupun pertandingan.

5. Strategi Mengatasi Hambatan

Meskipun menghadapi berbagai hambatan, para partisipan menunjukkan berbagai strategi untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi. Atlet taekwondo menekankan pentingnya kejujuran dan perlakuan yang adil dari pelatih. Atlet arung jeram memilih menyampaikan protes ketika merasa memperoleh perlakuan yang tidak setara. Atlet polo air mengatasi pengalaman bullying dengan melaporkan kejadian tersebut kepada pelatih. Atlet rugby berupaya membangun komunikasi yang lebih baik dengan rekan satu tim untuk mengurangi konflik yang terjadi. Sementara itu, atlet hoki memilih untuk tetap menjalani aktivitas olahraga meskipun menghadapi berbagai keterbatasan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman atlet perempuan dalam olahraga tidak hanya dipengaruhi oleh aspek teknis latihan dan kompetisi, tetapi juga oleh faktor pendanaan, fasilitas, kebutuhan biologis, relasi sosial, serta persepsi gender yang berkembang dalam lingkungan olahraga. Temuan-temuan tersebut menjadi dasar untuk memahami berbagai tantangan yang masih dihadapi atlet perempuan dalam upaya mempertahankan partisipasi dan mengembangkan prestasi olahraga.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterbatasan pendanaan dan fasilitas merupakan hambatan struktural yang memengaruhi partisipasi atlet perempuan dalam olahraga. Temuan ini menunjukkan bahwa keberlanjutan partisipasi atlet tidak hanya ditentukan oleh motivasi individu, tetapi juga oleh dukungan lingkungan olahraga yang menyediakan akses terhadap fasilitas, pembiayaan, dan kesempatan mengikuti kompetisi. Ketika dukungan tersebut belum terpenuhi, atlet perempuan memiliki peluang yang lebih kecil untuk mengembangkan kemampuan dan mempertahankan prestasi secara berkelanjutan. Kondisi ini mengindikasikan bahwa hambatan struktural masih menjadi faktor

penting yang memengaruhi kualitas pengalaman olahraga atlet perempuan. Temuan ini sejalan dengan Charway dan Strandbu (2024) yang menyatakan bahwa keterbatasan fasilitas, dukungan organisasi, dan akses terhadap sumber daya merupakan hambatan utama bagi partisipasi perempuan dalam olahraga. Hasil penelitian Meier et al. (2021) juga menunjukkan bahwa ketimpangan akses terhadap sumber daya olahraga masih menjadi tantangan dalam pengembangan prestasi atlet perempuan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa hambatan pendanaan dan keterbatasan fasilitas tidak hanya berdampak pada aspek teknis latihan, tetapi juga memengaruhi kesempatan atlet perempuan untuk berpartisipasi secara berkelanjutan dalam sistem olahraga prestasi. Keterbatasan akses terhadap kompetisi, fasilitas latihan yang kurang memadai, serta dukungan finansial yang tidak optimal dapat mengurangi intensitas latihan dan kesempatan memperoleh pengalaman bertanding yang berperan penting dalam pengembangan performa atlet. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesenjangan partisipasi perempuan dalam olahraga tidak semata-mata disebabkan oleh faktor individu, tetapi juga dipengaruhi oleh kebijakan dan tata kelola organisasi olahraga yang belum sepenuhnya responsif terhadap kebutuhan atlet perempuan. Temuan penelitian ini didukung oleh Fraser dan Kochanek (2023) yang menjelaskan bahwa perempuan dalam olahraga elit masih menghadapi berbagai kendala struktural, termasuk keterbatasan dukungan institusional dan akses terhadap sumber daya olahraga. Sejalan dengan itu, penelitian Piggott et al. (2024) menegaskan bahwa peningkatan partisipasi dan prestasi atlet perempuan memerlukan perubahan pada tingkat organisasi melalui kebijakan yang berorientasi pada kesetaraan gender, distribusi sumber daya yang adil, serta penyediaan lingkungan olahraga yang inklusif. Oleh karena itu, upaya meningkatkan partisipasi atlet perempuan perlu diarahkan tidak hanya pada peningkatan kapasitas individu, tetapi juga pada penguatan sistem pembinaan yang mampu menjamin akses yang setara terhadap fasilitas, pendanaan, dan kesempatan pengembangan prestasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan biologis atlet perempuan, khususnya yang berkaitan dengan menstruasi, belum sepenuhnya menjadi pertimbangan dalam proses pembinaan olahraga. Temuan ini mengindikasikan bahwa program latihan masih cenderung menerapkan pendekatan yang seragam tanpa mengakomodasi karakteristik fisiologis atlet perempuan. Padahal, perubahan hormonal selama siklus menstruasi dapat memengaruhi kondisi fisik, tingkat kelelahan, persepsi nyeri, serta kesiapan atlet dalam menjalani latihan maupun kompetisi. Ketika kebutuhan biologis tersebut tidak dipahami oleh pelatih maupun organisasi olahraga, atlet perempuan berpotensi mengalami penurunan kenyamanan, performa, bahkan meningkatkan risiko cedera. Temuan ini sejalan dengan Höök et al. (2021) yang melaporkan bahwa atlet perempuan sering mengalami hambatan untuk mendiskusikan kondisi menstruasi dengan pelatih akibat kurangnya komunikasi dan minimnya pemahaman mengenai kesehatan reproduksi perempuan. Selain itu, De Kruijf et al. (2024) menjelaskan bahwa isu kesehatan spesifik perempuan perlu diintegrasikan dalam sistem pembinaan olahraga agar pelatih mampu menyesuaikan program latihan dengan kondisi fisiologis atlet. Oleh karena itu, pembinaan olahraga yang responsif terhadap kebutuhan biologis perempuan menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan latihan yang mendukung kesehatan, kesejahteraan, dan performa atlet perempuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidaksetaraan perlakuan terhadap atlet perempuan tidak hanya tercermin dari perbedaan akses terhadap fasilitas dan kesempatan latihan, tetapi juga dari adanya stereotip gender yang memengaruhi proses pembinaan olahraga. Temuan ini mengindikasikan bahwa hambatan struktural yang ditemukan pada tema sebelumnya berkaitan erat dengan konstruksi sosial mengenai peran dan kemampuan perempuan dalam olahraga. Ketika atlet perempuan masih dipersepsikan memiliki kapasitas yang lebih rendah dibandingkan atlet laki-laki, distribusi sumber daya, perhatian pelatih, maupun kesempatan untuk berkembang menjadi tidak setara. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stereotip gender tidak hanya memengaruhi persepsi individu, tetapi juga dapat

membentuk praktik pembinaan yang menghasilkan ketimpangan dalam pengalaman olahraga atlet perempuan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Mateo-Orcajada et al. (2021) yang menunjukkan bahwa stereotip gender masih memengaruhi persepsi terhadap cabang olahraga yang dianggap sesuai bagi laki-laki maupun perempuan. Selain itu, Moon dan Jeong (2023) menjelaskan bahwa ketidaksetaraan gender dalam olahraga elit tidak hanya terlihat pada tingkat partisipasi, tetapi juga dalam akses terhadap sumber daya, pengambilan keputusan, dan kesempatan pengembangan karier atlet. Fraser dan Kochanek (2023) juga menegaskan bahwa sistem olahraga modern masih banyak dibangun berdasarkan pengalaman atlet laki-laki sehingga kebutuhan dan pengalaman atlet perempuan belum sepenuhnya terakomodasi dalam kebijakan maupun praktik pembinaan olahraga. Oleh karena itu, upaya mewujudkan kesetaraan dalam olahraga tidak cukup dilakukan melalui peningkatan jumlah partisipasi atlet perempuan, tetapi juga memerlukan perubahan budaya organisasi dan praktik pembinaan yang bebas dari bias gender.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bullying dan konflik sosial merupakan tantangan yang turut membentuk pengalaman partisipasi atlet perempuan dalam lingkungan olahraga. Temuan ini mengindikasikan bahwa hambatan yang dialami atlet perempuan tidak hanya berasal dari aspek struktural dan ketidaksetaraan gender, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas interaksi sosial yang berkembang dalam tim maupun organisasi olahraga. Lingkungan olahraga yang belum mampu membangun rasa saling menghargai dan aman secara psikologis dapat mengurangi kepercayaan diri atlet, menghambat komunikasi dengan pelatih maupun rekan satu tim, serta menurunkan motivasi untuk mempertahankan partisipasi dalam olahraga. Dengan demikian, pengalaman bullying tidak dapat dipandang sebagai permasalahan individual, melainkan sebagai indikator bahwa budaya organisasi olahraga belum sepenuhnya mendukung kesejahteraan psikologis atlet perempuan. Temuan ini sejalan dengan Ekowati et al. (2023) yang melaporkan bahwa atlet perempuan rentan mengalami berbagai bentuk bullying dan pelecehan dalam lingkungan olahraga yang berdampak pada kondisi psikologis dan keberlanjutan partisipasi mereka. Marsollier dan Hauw (2022) juga menjelaskan bahwa hubungan yang tidak sehat antara atlet dan pihak yang memiliki otoritas dapat meningkatkan risiko terjadinya *athlete maltreatment*, sedangkan Jowett et al. (2023) menegaskan bahwa *psychological safety* merupakan prasyarat penting dalam membangun hubungan pelatih-atlet yang berkualitas. Oleh karena itu, organisasi olahraga perlu mengembangkan mekanisme pencegahan bullying, memperkuat sistem pelaporan yang aman, serta meningkatkan kapasitas pelatih dalam menciptakan lingkungan latihan yang inklusif dan mendukung kesejahteraan psikologis atlet perempuan.

Meskipun menghadapi berbagai hambatan struktural, biologis, maupun sosial, seluruh partisipan dalam penelitian ini menunjukkan kemampuan untuk beradaptasi melalui komunikasi, pencarian dukungan sosial, serta penguatan mental. Temuan ini menunjukkan bahwa keberlangsungan partisipasi atlet perempuan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, tetapi juga dipengaruhi oleh kualitas dukungan yang diberikan oleh pelatih, rekan satu tim, dan organisasi olahraga. Dengan kata lain, resiliensi atlet berkembang melalui interaksi antara kapasitas personal dan lingkungan yang mendukung, sehingga tidak dapat dipandang sebagai tanggung jawab individu semata. Temuan ini didukung oleh Gezer (2025) yang menjelaskan bahwa resiliensi atlet perempuan dipengaruhi oleh kombinasi faktor individu dan faktor kontekstual, seperti dukungan sosial, pengalaman kompetisi, dan kualitas hubungan interpersonal. Şenel et al. (2025) juga melaporkan bahwa lingkungan olahraga yang memberikan dukungan sosial dan rasa aman secara psikologis berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental dan kemampuan adaptasi atlet. Oleh karena itu, strategi peningkatan partisipasi atlet perempuan perlu diarahkan tidak hanya pada penguatan kapasitas individu, tetapi juga pada pengembangan sistem pembinaan yang mendukung komunikasi terbuka, hubungan pelatih-atlet yang positif, serta budaya organisasi yang inklusif dan responsif terhadap kebutuhan atlet perempuan.

Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa hambatan partisipasi atlet perempuan merupakan fenomena multidimensional yang terbentuk melalui keterkaitan antara faktor struktural, biologis, dan sosial dalam lingkungan olahraga. Keterbatasan pendanaan dan fasilitas mencerminkan adanya hambatan pada tingkat organisasi, yang kemudian diperkuat oleh stereotip gender dalam proses pembinaan sehingga memengaruhi distribusi kesempatan, perhatian pelatih, dan akses terhadap sumber daya olahraga. Kondisi tersebut semakin kompleks ketika kebutuhan biologis atlet perempuan belum diakomodasi secara memadai dan lingkungan olahraga belum sepenuhnya mampu memberikan rasa aman dari bullying maupun perlakuan yang tidak setara. Meskipun demikian, kemampuan atlet dalam membangun komunikasi, memanfaatkan dukungan sosial, dan mengembangkan resiliensi menunjukkan bahwa keberlangsungan partisipasi olahraga dipengaruhi oleh interaksi antara kapasitas individu dan kualitas lingkungan yang mendukung. Oleh karena itu, peningkatan partisipasi atlet perempuan memerlukan pendekatan yang komprehensif melalui kebijakan olahraga yang responsif gender, peningkatan kompetensi pelatih mengenai kebutuhan spesifik atlet perempuan, penyediaan sistem perlindungan atlet, serta pemerataan akses terhadap fasilitas dan sumber daya olahraga sehingga tercipta lingkungan olahraga yang lebih aman, inklusif, dan berkeadilan.

Temuan penelitian ini memberikan implikasi praktis bahwa upaya meningkatkan partisipasi atlet perempuan memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kemampuan individu, tetapi juga pada perbaikan sistem pembinaan olahraga secara menyeluruh. Bagi pelatih, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya menerapkan pendekatan pembinaan yang responsif terhadap kebutuhan biologis atlet perempuan, membangun komunikasi yang terbuka, serta menciptakan lingkungan latihan yang aman dan bebas dari diskriminasi. Bagi organisasi olahraga, temuan ini menjadi dasar untuk menyusun kebijakan yang menjamin pemerataan akses terhadap fasilitas, pendanaan, dan kesempatan berkompetisi bagi atlet perempuan. Selain itu, pengembangan mekanisme pencegahan bullying dan sistem pelaporan yang efektif perlu menjadi bagian dari tata kelola organisasi olahraga guna mendukung kesejahteraan psikologis atlet. Dari sisi akademik, penelitian ini memperluas pemahaman mengenai hambatan partisipasi atlet perempuan dengan menunjukkan bahwa faktor struktural, biologis, dan sosial saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman olahraga. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan partisipan dari berbagai jenjang prestasi dan organisasi olahraga yang lebih beragam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika partisipasi atlet perempuan dalam konteks olahraga di Indonesia.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa hambatan partisipasi atlet perempuan dalam olahraga merupakan fenomena multidimensional yang dipengaruhi oleh keterkaitan faktor struktural, biologis, dan sosial dalam lingkungan olahraga. Keterbatasan pendanaan dan fasilitas, kurangnya perhatian terhadap kebutuhan biologis perempuan, stereotip gender, serta bullying tidak hanya muncul sebagai hambatan yang berdiri sendiri, tetapi saling berinteraksi dalam membentuk pengalaman partisipasi atlet perempuan. Meskipun demikian, atlet perempuan menunjukkan kemampuan beradaptasi melalui komunikasi, dukungan sosial, dan penguatan resiliensi sehingga tetap mampu mempertahankan keterlibatan mereka dalam aktivitas olahraga. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai pengalaman atlet perempuan dengan menunjukkan bahwa keberlanjutan partisipasi olahraga tidak hanya ditentukan oleh karakteristik individu, tetapi juga oleh kualitas sistem pembinaan dan lingkungan olahraga yang mendukung. Oleh karena itu, pengembangan olahraga yang lebih inklusif memerlukan kebijakan yang responsif gender, peningkatan kompetensi pelatih dalam memahami kebutuhan spesifik atlet perempuan, penyediaan sistem perlindungan

terhadap bullying dan diskriminasi, serta pemerataan akses terhadap fasilitas, pendanaan, dan kesempatan berprestasi.

Daftar Pustaka

- Charway, D., & Strandbu, Å. (2024). *Participation of girls and women in community sport in Ghana: Cultural and structural barriers*. *International Review for the Sociology of Sport*, 59(4), 521–538.
- Corkery, E., & Fletcher, T. (2023). *The processes of developing the coach-athlete relationship: A case study in women's university sport*. *Sports Coaching Review*, 14(3), 493–516. <https://doi.org/10.1080/21640629.2023.2256139>
- Dakic, J. G., Hay-Smith, J., Lin, K. Y., Cook, J., & Frawley, H. C. (2023). *Experience of playing sport or exercising for women with pelvic floor symptoms: A qualitative study*. *Sports Medicine - Open*, 9(1), 25. <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00565-9>
- De Kruijf, L., d'Houthuille, C., van der Worp, H., van den Hoogenband, C., & van de Port, I. (2024). *Breaking barriers: Exploring female-specific health challenges affecting performance in an elite multisport training environment*. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(7), 466–471. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.04.011>
- Ekowati, E., Setiawan, E., Habibie, H., Abdullah, K. H., & Gazali, N. (2023). *Why do female athletes face harassment and bullying? A mixed-methods study*. *Sport Area*, 8(1).
- Fraser, K. K., & Kochanek, J. (2023). *What place does elite sport have for women? A scoping review of constraints*. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1121676.
- Gezer, H. (2025). *Psychological Resilience in Female Athletes: A Meta-Analytic Review of Individual and Contextual Correlates*. *International Journal of Health, Exercise and Sport Sciences*.
- Höök, M., Bergström, M., Sæther, S. A., & McGawley, K. (2021). *"Do elite sport first, get your period back later": Are barriers to communication hindering female athletes?* *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12075. <https://doi.org/10.3390/ijerph182212075>
- Jowett, S., Andrade Do Nascimento-Júnior, J. R., Zhao, C., & Gosai, J. (2023). *Creating the conditions for psychological safety and its impact on quality coach-athlete relationships*. *Psychology of Sport and Exercise*, 65, 102363.
- Kuntz, J. C., & Moorfield, J. (2024). *Exploring athletes' gendered views of coaches and their impact on coach competency ratings*. *Psychology of Sport and Exercise*, 74, 102664. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102664>
- Marsollier, É., & Hauw, D. (2022). *Navigating in the Gray Area of Coach-Athlete Relationships in Sports*. *Frontiers in Psychology*, 13, 859372.
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., Vaquero-Cristóbal, R., Martínez-Castro, S. M., Leiva-Arcas, A., Gallardo-Guerrero, A. M., & Sánchez-Pato, A. (2021). *Influence of gender stereotypes, type of sport watched and close environment on adolescent sport practice according to gender*. *Sustainability*, 13(21), 11863. <https://doi.org/10.3390/su132111863>
- Meier, H. E., Konjer, M. V., & Krieger, J. (2021). *Women in international elite athletics: Gender (in)equality and national participation*. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 709640. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.709640>
- Moon, H. S., & Jeong, B. K. (2023). *Examining the Landscape of Gender Inequality Experienced by Women in Elite Sports*. *Korean Journal of Physical Education*, 62(3), 495–507.
- Nolan, D., Horgan, P., MacNamara, Á., & Egan, B. (2024). *"Male athletes play well to feel good, and female athletes feel good to play well": Attitudes, beliefs, and practices pertaining to perceived sex-related differences in communication and interpersonal approach of strength and conditioning coaches in international women's rugby union*. *Journal of Sports Sciences*, 42(14), 1289–1298. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2388992>

- Piggott, L. V., Matthews, J. J., Sarkar, M., & Arnold, R. (2024). Organisational factors influencing women in high-performance sport: A systematic review. *Sports Medicine*, 54(2), 367–389. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-2>
- Şenel, E., Küttel, A., Adiloğulları, İ., & Jowett, S. (2025). Psychological predictors of mental well-being in Judo athletes: Exploring the impacts of the coach-athlete relationship, social support, and psychological safety. *Psychology of Sport and Exercise*, 79, 102850. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2025.102850>