

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Penelitian**

Olahraga merupakan kegiatan yang berguna bagi kesehatan, oleh karena itu setiap orang baik pria maupun wanita perlu melakukan olahraga untuk memelihara kesehatannya. Olahraga didefinisikan sebagai suatu kegiatan raga dengan tujuan untuk mengolah tubuh agar tetap dalam kondisi sehat baik fisik maupun psikisnya. Olahraga menurut UU RI No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Perkembangan olahraga di dunia selalu meningkat. Setiap tahunnya semakin banyak cabang olahraga yang diikuti dalam setiap event keolahragaan internasional. Contohnya olahraga renang. Sebelum FINA (Federation Internationale de Natation) dibentuk, olimpiade telah mengadakan olahraga yang tidak biasa, seperti renang di bawah air (1900), renang rintang 200 meter (1900) dan terjun dengan jarak tertentu (1904). Sebagai sarannya, juga telah digunakan kolam renang 100 m, laut (1896), sungai Seine (1900) dan danau kecil di St. Louis, Amerika (1904).

Pada awalnya olahraga hanya dilakukan oleh kaum laki-laki saja. Alasannya karena tubuh wanita tidak diciptakan untuk pekerjaan berat. Tubuh mereka hanya diciptakan untuk melakukan kegiatan yang berbau feminis saja (Bob Keppers, 1988). Pernyataan ini didukung oleh Dorothy Harris (1987) yang mengatakan bahwa olahraga identik dengan kaum laki-laki. Standar ganda yang berlaku di masyarakat mensyaratkan bahwa wanita hanya berlaku sebagai objek, bukan subjek.

Namun seiring dengan perkembangan zaman, maka peran wanita dalam dunia olahraga terus meningkat. Pertambahan pada cabang olahraga 'kekerasan' sebagaimana kerap dilakukan kaum pria, bukan lagi merupakan sesuatu yang tabu (Michael Smith, 1970). Sebagai contoh, olahraga tinju sebagai olahraga 'kekerasan' telah diusulkan untuk diikutsertakan pada olimpiade 2010 (Kompas, 19 Februari 2009). Adanya peningkatan partisipasi wanita dalam olahraga

disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu : kesempatan baru, kebijakan pemerintah, aktifitas wanita, kesehatan dan kebugaran jasmani, serta pemberian penghargaan dan publisitas kepada wanita.

Dasar pemikiran gerakan wanita dalam kegiatan yang dilakukan pria adalah, bahwa wanita akan dianggap sebagai manusia yang lebih baik, jika diberikan peluang untuk menjadi kompeten dan mampu (Fershin, 1974). Hal ini membuat wanita di segala usia mengejar keinginan mereka dalam olahraga. Dan partisipasi mereka dianggap sebagai simbol perubahan dari organisasi yang biasanya sangat diskriminatif (Barfield, 1980). Gerakan ini juga menjadi katalisator bagi hak bekerja dan penokohan dalam keluarga. Di mana wanita dapat memperoleh pekerjaan seperti halnya pria, dan mereka berbagi tugas rumah tangga dengan kaum pria sehingga dapat melakukan hal-hal lain, termasuk kegiatan olahraga.

Dalam hal pemeliharaan kebugaran sejak pertengahan tahun 1970-an meningkatnya kesadaran akan kesehatan dan kebugaran jasmani memengaruhi wanita untuk ikut serta dalam berbagai kegiatan fisik. Aktifitas fisik, dalam hal ini olahraga, telah dibuktikan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikis. Abe dan Izard dalam (Gunarsa, 2004) menggambarkan bahwa kecerdasan emosional bisa dilatih agar bisa berkembang dengan baik, salah satunya dengan kegiatan olahraga terutama olahraga yang dilakukan dalam kelompok seperti olahraga disekolah, pusat pelatihan atlit, juga klub olahraga. Dengan olahraga, individu mengelola perasaannya sedemikian rupa sehingga terekspresikan secara tepat dan efektif, yang memungkinkan orang bekerja sama dengan lancar menuju sasaran yang sama.

Goleman (2004), mengatakan bahwa koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan suasana hati individu yang lain atau dapat berempati, orang tersebut akan memiliki tingkat emosionalitas yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta lingkungannya. Kecerdasan emosi sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan kecerdasan emosional tersebut, seseorang dapat menempatkan emosinya pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati.

Salah satu faktor penentu tingkat aktifitas fisik adalah suasana hati (mood). Mood adalah perubahan suasana hati yang berubah-ubah setiap saat (Denny Santoso, 2011). Harris (dalam Gunarsa, 2004) mengatakan bahwa individu yang berolahraga secara teratur emosinya lebih stabil, kedua hal ini saling memengaruhi. Aktifitas fisik berpengaruh terhadap kondisi emosional begitu juga sebaliknya. Abe dan Izard (dalam Gunarsa, 2004) mengatakan kecerdasan emosi bisa dilatih melalui kegiatan olahraga.

Berdasarkan penjelasan di atas olahraga bermanfaat bagi kecerdasan emosional seseorang. Dengan begitu kurangnya aktifitas jasmani bagi seseorang bisa menjadi masalah dalam kehidupan di lingkungan perguruan tinggi. Berdasarkan data yang ada tentang aktifitas fisik seseorang, menunjukkan bahwa hanya 38% mahasiswa yang berpartisipasi dalam olahraga berat, dan hanya 20% yang berpartisipasi dalam olahraga tingkat sedang. Sangat kontras dibandingkan dengan tingkat partisipasi siswa sekolah menengah atas, 65% siswa SMA berpartisipasi dalam olahraga tingkat berat, dan 26% yang ikut serta dalam olahraga tingkat sedang. Lebih jauh lagi penelitian itu mengindikasikan bahwa hampir setengah dari mahasiswa melaporkan penurunan tingkat aktifitas fisik mereka menjelang kelulusan (Kilpatrick, 2005).

Untuk meningkatkan motivasi mahasiswa untuk aktif melakukan olahraga, diperlukan penelitian yang dapat membuktikan dengan jelas bahwa aktifitas jasmani yang dilakukan dengan teratur dapat menjaga kondisi emosional agar tetap stabil yang ditunjukkan dengan sikapnya dalam menghadapi masa menstruasi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merasa perlu untuk membahas tentang pengaruh menstruasi pada atlet wanita. Maka dari itu penulis mengambil judul **“Perbandingan Sikap Antara Mahasiswi yang Aktif dan Tidak Aktif Berolahraga Menjelang dan Selama Menstruasi”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Seperti yang telah diuraikan di atas bahwa terdapat kaitan antara faktor-faktor tingkat aktifitas jasmani terhadap pembentukan sikap dalam menghadapi

menstruasi. Maka lingkup permasalahan pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara sikap mahasiswi yang aktif berolahraga yang tidak aktif berolahraga ketika menjelang dan dalam masa menstruasi?”

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui perbandingan sikap antara mahasiswi yang aktif berolahraga dan tidak aktif berolahraga ketika menjelang dan dalam masa menstruasi demi mendapatkan pengetahuan tentang manfaat olahraga terhadap pembentukan sikap wanita ketika menjelang dan pada masa menstruasi.

### **D. Kegunaan Penelitian**

#### 1. Kegunaan teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas kajian ilmu keolahragaan, khususnya mengenai permasalahan yang ada pada wanita dalam partisipasi mereka di dunia olahraga, sehingga hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan, pengetahuan dan masukan bagi penulis untuk mengembangkan ilmu keolahragaan.

#### 2. Kegunaan praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan meningkatkan minat mahasiswi untuk aktif berolahraga, sehingga mahasiswi memiliki kecerdasan emosional yang baik, dan dapat menunjukkan sikap yang positif baik ketika menjelang maupun pada masa menstruasi.

### **E. Anggapan Dasar**

Dalam suatu penelitian, anggapan dasar diperlukan untuk pegangan serta dijadikan sebagai titik tolak untuk merumuskan hipotesis penelitian, sehingga bisa diambil kesimpulan yang tepat (Surakhmad dalam Arikunto, 2006 : 65).

Adapun anggapan dasar penulis dalam penelitian ini adalah mahasiswi yang aktif berolahraga cenderung memiliki kecerdasan emosional yang baik, sehingga mahasiswi yang aktif berolahraga memiliki sikap yang positif dalam menghadapi menstruasi.



**Andreansyah Dwi Wibowo, 2013**

Perbandingan Sikap Antara Mahasiswi Yang Aktif Dan Tidak Aktif Berolahraga Ketika Menjelang Dan Pada Masa Menstruasi

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)