GENDER, JENIS OLAHRAGA, DAN CITRA TUBUH: ANALISIS RELASIONAL DALAM KONTEKS PENDIDIKAN JASMANI

Oleh:

Arsani¹⁾, Ali Maksum²⁾, Abdurahman Syam Tuasikal³⁾

^{1,2,3}Universitas Negeri Surabaya

¹arsani.18013@mhs.unesa.ac.id

²alimaksum@unesa.ac.id

³rachmantuasikal@unesa.ac.id

Abstrak

Citra Tubuh dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) memiliki makna yang sangat berarti dalam mengawal perkembangan kepribadian siswa. Gender sebagai salah satu faktor yang diduga berpengaruh dalam pembentukan citra tubuh diteliti hubungannya dengan tipe olahraga yang dipilih oleh siswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis relasi antara gender, jenis olahraga, dan citra tubuh. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang tergolong dalam penelitian korelasi. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas IX SMP Negeri 40 Surabaya pada periode 2019/2020. Sampel penelitian sebanyak 60 siswa, terdiri dari 50% laki-laki dan 50% perempuan yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling dikombinasi dengan teknik quota sampling. Instrumen yang digunakan adalah angket Multidimensional Body-Self Relation Questionnaire dan Bem Sex Role Inventory. Data dianalisis menggunakan regresi linier ganda dan korelasi ganda dengan program statistik SPSS versi windows 25.00. Hasil penelitian membuktikan bahwa gender dan jenis olahraga berpengaruh positif terhadap citra tubuh dengan nilai F hitung sebesar 3,794 pada signifikansi 0,028. Tidak ada korelasi yang signifikan antara gender dan jenis olahraga dengan koefisien korelasi sebesar 0,144 pada p-value >0,05. Ada korelasi positif antara jenis kelamin dan jenis olahraga. Dari hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa gender dan jenis olahraga berpengaruh positif terhadap citra tubuh. Gender tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap jenis olahraga, sedangkan jenis kelamin berpengaruh terhadap jenis olahraga.

Kata Kunci: Pendidikan Jasmani, Citra Tubuh, Gender dan Jenis Olahraga

1. PENDAHULUAN

Citra tubuh yang terbentuk di dalam diri siswa, ternyata sangat penting untuk diketahui oleh seorang guru pengajar secara cermat. Kecermatan pengajar atau guru PJOK dalam mempelajari tingkah laku siswanya dipredikasi mampu menjadikan alternatif solusi atau jalan keluar ketika guru menemukan satu permasalahan dalam proses belajar mengajarnya. Pernyataan ini diperkuat oleh Cogérino (2016) dalam karya ilmiahnya yang menyatakan bahwa penampilan dan persepsi memengaruhi perilaku. Bevans et al., (2010) juga menyatakan keterlibatan olahraga akan meningkatkan body image (persepsi tubuh). Disamping itu hasil Slater & Tiggemann (2011) ditemukan bahwa laki-laki dan wanita lebih mudah tertarik berolahraga karena teman sesama jenisnya. Namun ada juga perempuan yang tertarik olahraga karena terpengaruh oleh teman laki-laki.

Hasil-hasil penelitian di atas menguatkan tentang betapa pentingnya pengaruh partisipasi olahraga remaja dan hubungannya dengan citra tubuh (body image) mereka. Hubungan remaja perempuan dengan pendidikan jasmani adalah kompleks dan membutuhkan negosiasi peran gender. Gender dalam aktivitas pendidikan jasmani juga sangat kental dengan persepsi masyarakat, khususnya pada perempuan, yang mana ada keterikatan yang kuat dan hampir tidak dapat

dipisahkan antara norma-norma gender dan cita-cita feminisme. Sekali lagi, peran masyarakat dalam hal ini ternyata juga memiliki pengaruh terhadap citra tubuh. Hubungan antar siswa dengan siswa, siswa dengan guru dan siswa dengan orang tua membentuk suatu tatanan atau norma sosial masyarakat. Lingkungan masyarakat ini juga mampu memengaruhi persepsi siswa dalam berinteraksi sosial. Inilah proses terbentuknya struktur sosial. Struktur sosial ini memberikan pengaruh terhadap persepsi masyarakat. Persepsi masyarakat jelas lambat laun mampu memengaruhi persepsi siswa dalam melakukan aktivitas olahraga. Pengaruh masyarakat inilah yang mengakar kuat membentuk konstruksi budaya. Pandangan tentang persepsi jenis-jenis olahraga, misalnya persepsi masyarakat tentang senam irama, persepsi tentang olahraga beladiri dan sebagainya. Senam irama, banyak dikenal oleh sebagian masyarakat sebagai olahraga yang paling populer dan paling disukai kaum hawa. Olahraga senam irama ini dianggap cenderung mampu meningkatkan feminisme seseorang. Sedangkan beladiri cenderung dianggap sebagai tipe olahraga yang sangat cocok dilakukan oleh kaum laki-laki serta mampu meningkatkan jiwa maskulinitas seseorang.

Jika ditinjau dari sisi psikologi, laki-laki dan perempuan memang memiliki gejala tingkah laku yang berbeda. Bentuk salah satunya yaitu

karakteristik yang ada di dalam masing-masing individu, dimana laki-laki cenderung memiliki sifat agresif, suka pada tantangan, cenderung lebih bisa memimpin, tegas dan melindungi. Sedangkan wanita cenderung pasif, suka pada kelembutan, lebih suka dipimpin, dan bersifat keibuan/intensitas kasih sayang yang lebih tinggi (Suryabrata, 1995). Jadi bertolak dari hal ini, penulis menduga bahwa banyak siswa putra yang memiliki persepsi negatif tentang materi aktivitas ritmik/senam irama ternyata bisa jadi diakibatkan karena karakteristik individual yang dimiliki laki-laki. Penulis juga berasumsi bahwa perempuan akan memberikan kesan persepsi yang berbeda pula dalam memilih atau menyukai suatu jenis aktivitas olahraganya karena perbedaan karakter yang ada dalam diri mereka.

Oleh karena itu, bermula dari akar permasalahan di atas maka penulis tertarik melakukan penelitian yang berjudul Gender, Jenis Olahraga, dan Citra Tubuh: Analisis Relasional dalam Konteks Pendidikan Jasmani.

2. METODE PENELITIAN

Berdasarkan tujuan penelitian yang diinginkan yaitu mencari hubungan antara gender dan jenis olahraga terhadap citra tubuh, penelitian ini paling tepat jika digolongkan dalam penelitian kuantitatif non-eksperimen. Jenis penelitian ini termasuk penelitian korelasi sebab menurut Maksim (2018), "Penelitian korelasi adalah suatu penelitian yang menghubungkan satu atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut".

Dalam penelitian ini, kuota sampel yang diambil diupayakan seimbang jumlahnya antara responden siswa laki-laki dan siswa perempuan. Oleh sebab itu target sampel lebih jelasnya berjumlah 60 orang dengan ketentuan 30 siswa dan 30 siswi yang seluruhnya berasal dari siswa-siswi kelas IX

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket MBSRQ dan BSRI. Hasil data yang diperoleh diolah menggunakan program Statistical Product and Service Solution (SPSS) for Windows Statistic 25.0 yang bertujuan untuk memberikan makna pada data yang dihasilkan dari tes. Teknik analisisnya masuk dalam kategori analisis multivariat menggunakan multiple regresi (regresi berganda) dan analisis korelasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel gender dan jenis olahraga secara bersama-sama berpengaruh positif signifikan terhadap citra tubuh. Hal ini ditunjukkan oleh nilai $F = 3,794$ dan $\text{Sig } p = 0,028 < 0,05$. Koefisien determinasi berganda R^2 sebesar 0.117 dapat diartikan bahwa 11.7 % citra tubuh dipengaruhi secara bersama-sama oleh jenis olahraga dan gender.

Sisanya sebesar 88.3% merupakan pengaruh variabel lain yang tidak diteliti.

Temuan di atas mampu membuktikan beberapa teori yang dikemukakan para ahli sebelumnya. Menurut pendapat (Chase, 2001), gender merupakan faktor yang paling penting dalam perkembangan citra tubuh. Cash, (2012), menambahkan bahwa perempuan memiliki evaluasi akan citra tubuh yang negatif dan dipengaruhi oleh bagaimana cara perempuan tersebut memandang dirinya sendiri. Demikian juga pendapat Cattarin et al. (2000), yang menjelaskan ada 7 faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh : 1) Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, 2) Budaya, 3) Masa kehamilan, 4) Sosialisasi, 5) Konsep diri, 6) Peran gender dan 7) Pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu.

Dari temuan penelitian, secara parsial variabel gender berpengaruh positif signifikan terhadap citra tubuh sebesar 31.9 % sedangkan pengaruh jenis olahraga sangat lemah sekali pengaruhnya terhadap citra tubuh sebesar 8,8 % sehingga tidak cukup signifikan.

Menurut asumsi peneliti, rendahnya nilai gerak/performance aktivitas senam irama bagi siswa putra jika dibandingkan dengan siswa putri diakibatkan masih terjadi deskriminasi gender. Penelitian ini memberikan bukti empirik bahwa jenis kelamin berpengaruh terhadap jenis olahraga (lihat tabel 4.20) dimana ada beberapa cabang olahraga yang dikhususkan untuk perempuan saja atau laki-laki saja, misalnya sepak bola, pencak silat (beladiri) cenderung bersifat olahraga yang mengandung unsur kekerasan dan menurut budaya (anggapan masyarakat) masih pantas untuk dilakukan oleh kaum laki-laki. Sebaliknya, senam irama yang cenderung sarat dengan sifat feminisme (kelembutan), lebih pantas dilakukan oleh kaum perempuan. Adanya peminat cabang olahraga netral seperti bulu tangkis, voli, maupun bola basket dalam penelitian ini bisa menjadi jembatan yang lambat laun diprediksi akan menyebabkan terjadinya pergeseran nilai budaya, dimana kecabangan olahraga yang disifatkan memiliki karakter maskulin dan feminim sudah mulai bergeser, maka dari itu diharapkan persepsi masyarakat terutama orang tua dari peserta didik memahami bahwa senam irama dan bela diri dalam pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan olahraga untuk semua kalangan baik laki-laki maupun perempuan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara gender dan jenis olahraga terhadap citra tubuh. Relasi yang terjalin bersifat positif, semakin

meningkat derajat gender maka semakin meningkat pula derajat citra tubuh. Ini berarti semakin kuat karakter maskulinitas yang dimiliki siswa maka semakin kuat pula citra tubuhnya.

2. Hubungan antara gender dan jenis olahraga tidak signifikan. Jenis olahraga tipe lembut, tipe netral dan tipe keras hanyalah sebuah nilai karakter yang muncul dari hasil budaya yang ada di masyarakat. Hal tersebut berlaku sama untuk gender. Karakter feminim, maskulin dan androgini akan terus berkembang sesuai konstruksi sosial budaya yang senantiasa bersifat dinamis. Namun demikian di sisi yang lain dari perbedaan gender ini ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan jenis olahraga. Remaja perempuan berelasi kuat dengan aktivitas olahraga tipe lembut dan remaja laki-laki berelasi kuat dengan olahraga tipe keras.

5. SARAN

Pada penghujung akhir penulisan karya ilmiah ini, agar hasil penelitian lebih bermakna dan bermanfaat sebagai tindak lanjut dari sebuah hasil penelitian maka Penulis menyarankan beberapa hal:

1. Orang tua diharapkan mampu memberikan pengertian dari sebuah nilai gender dengan menjadi role model yang baik agar persepsi yang muncul di dalam diri remaja bisa positif.
2. Siswa yang telah memiliki citra tubuh yang positif harus pandai memilih teman sebaya yang memiliki pengaruh baik agar citra tubuhnya tidak luntur atau tetap bernilai positif
3. Mengingat citra tubuh ini penting, pihak sekolah harus mampu memberikan pelayanan yang maksimal terutama dibidang pelayanan kesehatan baik intrakurikuler ataupun dalam ekstrakurikuler melalui pengalaman aktivitas olahraga yang beragam untuk semua tipe olahraga.
4. Guru dalam mengajar pendidikan jasmani harus bisa mengupayakan mencari cara-cara yang relevan agar citra tubuh siswa yang positif tetap terpelihara dengan baik selain itu guru harus senantiasa mengarahkan siswanya agar citra tubuh yang positif yang dimilikinya benar-benar mampu membawa pengaruh yang positif bagi kehidupan.
5. Kepada yang berminat disarankan untuk melakukan penelitian yang serupa dengan melibatkan sampel yang jumlahnya lebih besar untuk mendapatkan hasil yang dapat dijadikan perbandingan.
6. Disarankan untuk dilakukan penelitian yang sejenis dengan menggunakan populasi pada tingkat Sekolah Menengah Umum (SMU) dan tingkat Perguruan Tinggi (PT) sehingga dapat

memberikan informasi yang saling berkesinambungan.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ateng. (1992). *Asas dan landasan Pendidikan Jasmani*. Depdikbud.
- Bem, S. L. (1981). Gender schema theory: A cognitive account of sex typing. *Psychological Review*. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.88.4.354>
- Bevans, K., Fitzpatrick, L. A., Sanchez, B., & Forrest, C. B. (2010). Individual and instructional determinants of student engagement in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*. <https://doi.org/10.1123/jtpe.29.4.399>
- Brebante, Z. R. T., & Cagas, J. Y. (2015). Body image, body mass index and the experience of Hiya in physical education among Filipino female university students. *Asia Life Sciences*.
- Brooks, W. D., & Emmert, P. (1976). *Interpersonal Community*. Brown Company Publisher.
- Bucher, C. (1995). *Foundation of Physical Education and Sport*. Mosby Compony.
- Calhoun, J. (1990). *Psychology of Adjustment and Human Relationships*. Mc Graw-Hill.
- Cash, T. F. (2012). Encyclopedia of Body Image and Human Appearance. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. <https://doi.org/10.1016/C2010-1-66177-9>
- Cattarin, J. A., Thompson, J. K., Thomas, C., & Williams, R. (2000). Body image, mood, and televised images of attractiveness: The role of social comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.2.220>
- Chase, M. . (2001). Identity Development and Body Image Dissatisfaction in College Female. *Research. The University of Wisconsin: Stout*. <http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2001/2001chase.pdf>
- Cogérino, G. (2016). Éducation physique et sportive, santé et activités physiques : difficiles conjonctions. TT - [Physical education, health and physical activities: difficult relationships]. *Sante Publique*.
- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Howe, H. S., & Cole, A. N. (2017). A pilot yoga physical education curriculum to promote positive body image. *Body Image*. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.007>
- Cynarski, W. J., Sieber, L., Kudłacz, M., & Telesz, P. (2015). A way to mastery. Mastery in martial arts. *Ido Movement for Culture*. <https://doi.org/10.14589/ido.15.1.3>
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial

- functioning. *Journal of Social Psychology*.
<https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30>
- Demorest, R. A., Koutures, C., LaBella, C. R., Brooks, M. A., Diamond, A., Hennrikus, W., LaBotz, M., Logan, K., Loud, K. J., Moffatt, K. A., Nemeth, B., Pengel, B., Peterson, A., Brenner, J. S., Kelly, A. K. W., Gregory, A. J. M., Halstead, M. E., Bernhardt, D., Jayanthi, N. A., ... Emanuel, A. (2016). Youth participation and injury risk in martial arts. *Pediatrics*.
<https://doi.org/10.1542/peds.2016-3022>
- Djamarah, S. (1990). *Guru dan Anak Didik dalam Interaksi Educatif*. Rineka Cipta.
- Giuliano, T. T. (2010). Gender and the Selection of Public Athletic Role Models. *Journal of Sport Behavior*, 161-199.
- Hurlock, E. B. (1991). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Erlangga.
- Irianita, J. W. (2007). *Body Image Mahasiswa yang Menggunakan Tato*. Jurnal. Universitas Brawijaya: Malang. Universitas Brawijaya.
- Kayihan, G. (2014). Comparison of physical fitness levels of adolescents according to sports participation: Martial arts, team sports and non-sports. *Archives of Budo*.
- Kennedy, A. K., Ramseyer Winter, V., & Corbin, M. M. (2019). Physical Education Class and Body Image Perception: Are They Related? *The Physical Educator*.
<https://doi.org/10.18666/tpe-2019-v76-i2-8766>
- Kiram, P. H. (2019). *Belajar Keterampilan Motori*. Prenadamedia Group.
- Maksum, A. (2018a). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Unesa University Press.
- Maksum, A. (2018b). *Statistika dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mardotillah, M., & Zein, D. M. (2017). SILAT : IDENTITAS BUDAYA, PENDIDIKAN, SENI BELA DIRI, PEMELIHARAAN KESEHATAN. *Jurnal Antropologi: Isu-Isu Sosial Budaya*.
<https://doi.org/10.25077/jantro.v18i2.62>
- MOR, S. (2017). Visi Pendidikan Jasmani dan Olahraga. In Setiyawan) *Jurnal Ilmiah PENJAS*.
- Mulyanto, R. (2014). *Belajar dan Pembelajaran Penjas*. UPI.
- Muthohir, T. (1996). *Pendidikan jasmani dan kesehatan*. Depdikbud.
- Naves Bittencourt, W., Mendonça de Sousa, A., Stults-Kolehmainen, M., Fontes, E., Córdova, C., Demarzo, M., & Boullosa Álvarez, D. (2015). Martial arts: mindful exercise to combat stress. *European Journal of Human Movement*.
- Oattes, C., & Radice, M. (2015). Competing Against Stereotypes The Female Athlete Experience .
- Onstantinou, P. M. (2009). Female Students' Perceptions About Gender-Role Stereotypes and Their Influence on Attitude Toward Physical Education.. *Physical Educator*, 85-97.
- Papalia, D. E. (2015). Human Development (Psikologi Perkembangan). In *Cetakan ke-1*. R.N. Singer. (1980). *Motor learning and human performance: An Application to Motor Skill and Movement Behaviors* (3rd ed). New York. Macmillan Publishing.
- Rakhmat, J. (2007). *Psikologi Komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Reishehrei, A. P., Reishehrei, A. pouladei, & Soleimani, E. (2014). A Comparison Study of Self Concept and Self Efficacy in Martial Arts and non Martial Arts Athletics in Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1067>
- Rosdiani, D. (2016). Model Pembelajaran Langsung dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the body dysmorphic disorder examination. *Behaviour Research and Therapy*.
[https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00024-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00024-1)
- Schmalz, D., & Davison, K. K. (2012). Differences in Physical self-concept among Pre-Adolescents Who Participate in Gender-Typed and Cross-Gendered Sports. *Journal of Sport Behavior*, 335-353.
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007>
- Sobur, A. (2003). *Psikologi Umum Dalam Lintas Sejarah*. Pustaka Setia.
- Soemanto, W. (2006). *Psikologi Pendidikan (Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan)*. Rineka Cipta.
- Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Keperawatan*. EGC.
- Suryabrata, S. (1995). *Psikologi Pendidikan* (P.T Raja Grafindo Persada (ed.)).
- Sutirman, S. (2015). Komunikasi Efektif dalam Pembelajaran. *EFISIENSI - KAJIAN ILMU ADMINISTRASI*.
<https://doi.org/10.21831/efisiensi.v6i2.3857>
- Vocks, S., Hechler, T., Rohrig, S., & Legenbauer, T. (2009). Effects of a physical exercise session on state body image: The influence of pre-experimental body dissatisfaction and

concerns about weight and shape.
Psychology and Health.
<https://doi.org/10.1080/08870440801998988>

Zander, L., Kreutzmann, M., West, S. G., Mettke, E., & Hannover, B. (2014). How school-based dancing classes change affective and collaborative networks of adolescents. *Psychology of Sport and Exercise*. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.04.004>