

# **Memahami Esensi Pengalaman Perempuan yang Berpartisipasi dalam Kegiatan Women's 10K oleh AIA Indonesia**

Hikmatul Mufarichah, Sunarto, Yanuar Luqman  
[hikmatulmufarichah97@gmail.com](mailto:hikmatulmufarichah97@gmail.com)

**Program Studi S1 Ilmu Komunikasi**  
**Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro**  
**Jl. Prof. Soedarto, SH Tembalang, Semarang Kotak Pos 1269 Telepon (024) 7465407**  
**Faksimile (024) 7465405 Laman: <http://www.fisip.undip.ac.id> / email [fisip@undip.ac.id](mailto:fisip@undip.ac.id)**

## **ABSTRACT**

*This study stems from the low participation of women in sports in Indonesia, as reported in the National Sport Development Indeks (SDI) 2021 by the Ministry of Youth and Sports. The data indicate that women's participation in sports significantly lags behind men's, influenced by social, cultural, and unequal access factors. This research aims to explore the essence of women's experiences participating in Women's 10K, an inclusive sports event designed to raise awareness, promote women's participation in sports, and provide a safe and comfortable space for women to express themselves in this field. This qualitative research employs a critical phenomenological approach to delve deeply into the experiences of six Women's 10K participants through interviews. Data analysis is grounded in Standpoint Theory, which emphasizes the significance of women's perspectives in understanding societal structures, and liberal feminism, which focuses on equality of opportunity. The findings reveal three main themes: (1) Empowerment through Running – participation fosters empowerment and boosts self-confidence among women; (2) Solidarity and Community – Women's 10K creates social solidarity that strengthens interactions among women; and (3) Health and Self-Care – running is perceived as a medium to enhance physical and mental well-being. The study demonstrates that Women's 10K is not merely a sports event but also a transformative platform that advances women's empowerment and gender equality. The practical implications highlight the importance of inclusive strategies in designing sports events and policies that broadly support women's participation in physical activities.*

**Keywords: Women's 10K, Women's Empowerment, Women's Participation**

## **ABSTRAK**

Studi ini berangkat dari rendahnya angka partisipasi perempuan dalam olahraga di Indonesia, sebagaimana dilaporkan dalam *Laporan Nasional Sport Development Indeks (SDI)* tahun 2021 oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga. Data menunjukkan bahwa tingkat partisipasi perempuan dalam olahraga jauh tertinggal dibandingkan laki-laki, yang dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, dan akses yang tidak setara. Penelitian ini bertujuan untuk memahami esensi pengalaman perempuan yang berpartisipasi dalam Women's 10K, sebuah ajang olahraga inklusif yang bertujuan meningkatkan kesadaran, partisipasi perempuan dalam olahraga, dan memberikan ruang yang aman dan nyaman untuk perempuan bisa mengekspresikan diri dalam bidang olahraga. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan fenomenologi kritis untuk menggali pengalaman mendalam dari enam peserta Women's 10K melalui wawancara. Analisis data didasari oleh *Standpoint Theory*, yang menekankan pentingnya perspektif perempuan dalam memahami struktur sosial, serta aliran feminisme liberal yang berfokus pada kesetaraan peluang. Hasil penelitian mengungkap tiga tema utama: (1) *Empowerment through Running* – partisipasi memberikan rasa pemberdayaan dan kepercayaan diri bagi perempuan; (2) *Solidarity and Community* – Women's 10K menciptakan solidaritas sosial yang memperkuat interaksi antarperempuan; dan (3) *Health and Self-Care* – aktivitas lari dianggap sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Penelitian ini menunjukkan bahwa Women's 10K tidak hanya menjadi ajang olahraga, tetapi juga platform transformasi sosial yang mendorong pemberdayaan perempuan dan kesetaraan gender. Implikasi penelitian meliputi pentingnya strategi inklusif dalam mendesain acara olahraga serta perlunya kebijakan yang mendukung partisipasi perempuan secara lebih luas dalam kegiatan olahraga.

**Kata Kunci: Partisipasi Perempuan, Pemberdayaan Perempuan, Women's 10K**

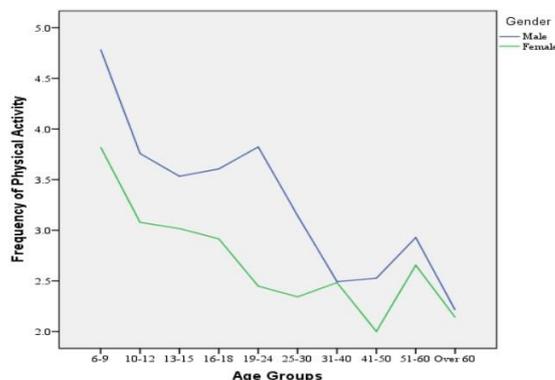
## PENDAHULUAN

Messner (1987) dalam Maguire *et al.* (2002) menyebutkan bahwa, olahraga menjadi suatu aktivitas yang didefinisikan sebagai pengalaman yang memvalidasi kemaskulinitasan. Pendapat yang senada disampaikan Burgess *et al.* (2003) bahwa, olahraga di masa sekarang sangat kental dengan 'hegemonic masculinity'. Olahraga didefinisikan sebagai suatu kegiatan ekstrem yang diikuti dominasi fisik yang relatif besar.

IOC (2017) melaporkan fakta mulai tahun 1970an terjadi kenaikan yang cukup signifikan terkait kesadaran dan pemahaman peran perempuan di dunia, termasuk wujud partisipasi perempuan dalam aktivitas olahraga yang terbilang kompetitif dan bergengsi. Keterlibatan atau partisipasi perempuan dalam ranah publik, dalam hal ini termasuk olahraga menjadi tujuan untuk diupayakan peningkatannya seiring terjalannya perjanjian global mengenai kesetaraan gender yang tertuang dalam Konvensi PBB tentang peniadaan diskriminasi terhadap perempuan dalam konteks *Sustainable Development Goals*. Sayangnya, fakta di lapangan menunjukkan bahwa tingkat partisipasi perempuan dalam olahraga termasuk rendah. Pengkajian dengan topik permasalahan mengenai partisipasi perempuan dalam olahraga dilakukan oleh Takako Lida dalam Fan Hong (2004) di 14 negara di benua Asia lebih rendah dibandingkan negara di benua Eropa dan Amerika, di mana partisipasi perempuan dalam olahraga di 14 negara benua Asia rata-ratanya hanya menyentuh angka 40%. Sementara itu,

persentase partisipasi perempuan Asia hanya mencapai 35,9%, lebih rendah jika dibandingkan dengan partisipasi laki-laki yang mencapai angka 45,2%. Data dari IOC (2017) dan laporan hasil penelitian Takako menunjukkan bahwa terdapat tendensi peningkatan dalam partisipasi olahraga, tetapi keterlibatan perempuan masih jauh dari angka yang diharapkan.

Sebuah penelitian menemukan fakta yang menyebutkan tingkat partisipasi perempuan dalam latihan jasmani berada di angka 47%, sedangkan partisipasi laki-laki menyentuh angka 62% (Maksum & Indahwati, 2021). Terdapat disparitas sebanyak 15% di antara keduanya.



Gambar 1 Grafik Partisipasi Berolahraga Ditinjau dari Usia dan Jenis Kelamin (Sumber: Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021)

Berdasarkan diagram di atas, dapat dilihat bahwa tingkat partisipasi paling optimal berada pada kategori rentang usia 6-12 tahun dan semakin menurun ketika menginjak usia 19 tahun. Sementara itu, pola partisipasi laki-laki cenderung melonjak ketika menginjak rentang usia 50-80 tahun. Keadaan berbeda ditunjukkan dari pola partisipasi perempuan yang justru

mengalami penurunan yang sangat ekstrem ketika menginjak usia 50 tahun (Maksum & Indahwati, 2021). Fakta secara universal menguak kenyataan yang senada, sebanyak 31% orang dewasa yang berusia 15 tahun ke atas berada pada golongan kurang aktif berolahraga, persentase laki-laki mencapai 28%, sementara persentase perempuannya mencapai 34% (World Health Organization, 2015).

Rendahnya partisipasi olahraga perempuan ditunjukkan dalam perhelatan Olimpiade Tokyo 2020, kontingen Indonesia mengirimkan sebanyak 28 atlet dan hanya ada 12 atlet perempuan saja. Selanjutnya, dikutip dari Human Rights Watch (2023), kurangnya partisipasi perempuan dalam olahraga juga disebabkan oleh adanya regulasi yang diterapkan secara internasional untuk digunakan sebagai bentuk pengawasan, yaitu aturan pengujian jenis kelamin. Pemberlakuan aturan ini membuat atlet perempuan dalam cabang olahraga atletik akan mendapatkan pengawasan secara ketat yang didasarkan pada stereotip gender. Aturan ini dibuat oleh World Athletics, badan internasional yang mengatur tentang kompetisi atletik. Adanya “Peraturan Kelayakan untuk Klasifikasi Perempuan” yang mulai diberlakukan pada tanggal 23 Maret 2023.

Apa yang dilakukan oleh World Athletics jelas berbanding terbalik dengan berbagai peraturan dunia tentang hak asasi manusia untuk turut berpartisipasi dalam olahraga. *Universal Declaration of Human Rights* tahun 1948, *European Sport for All*

tahun 1976 yang tertuang pada Pasal 1, “setiap individu memiliki hak untuk berpartisipasi dalam olahraga.” Lebih lanjut, tahun 1978 Konferensi Umum UNESCO membuat deklarasi yang disebut sebagai *International Charter of Physical Education and Sport* di mana pasal kesatu berbunyi, “Praktik pendidikan jasmani dan olahraga merupakan hak mendasar bagi semua orang.” Selain itu, ada juga Brighton Declaration on Women and Sport yang menjadi perjanjian global yang pertama tentang Perempuan dan Olahraga, yang diselenggarakan di Brighton, UK, pada tahun 1994. Berbekal jaminan payung hukum di atas menjadi dorongan untuk mewujudkan kesetaraan bagi perempuan dalam olahraga. Namun, kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa titik berat perbaikan partisipasi perempuan dalam olahraga masih berada di level kesetaraan (*equality*), belum mencapai keadilan (*equity*). Di Indonesia, terdapat regulasi yang mengatur tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, di mana Bab IV menegaskan tentang Hak dan Kewajiban. Hak dan kewajiban warga negara Pasal 6 dan Pasal 8.

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah dari fenomena yang diteliti, data menunjukkan bahwa partisipasi perempuan dalam berolahraga masih terbilang rendah dan tidak seimbang antara partisipan laki-laki dengan partisipan perempuan. Dunia olahraga masih didominasi oleh laki-laki karena perempuan mengalami diskriminasi, sehingga membuat perempuan memiliki akses yang terbatas dalam dunia olahraga. Padahal, bidang

olahraga merupakan bidang yang menjadi salah satu penunjang pembangunan negara di bawah naungan Kementerian Pemuda dan Olahraga. Lembaga internasional seperti PBB, IOC, WHO, UNDP, dan lembaga regional seperti Parlemen Eropa bahkan sudah mengakui peran dan kontribusi olahraga. Olahraga telah ditempatkan sebagai salah satu instrumen penting yang menunjang adanya pembangunan dalam ranah kesehatan, kesejahteraan, penanaman nilai, pembangunan inklusivitas, manfaat ekonomi, dan relasi internasional.

Berbagai regulasi perihal kesetaraan dan keadilan dalam dunia olahraga telah diamanatkan mulai dari regulasi secara regional, hingga internasional. Hal ini merupakan upaya perwujudan tanggung jawab dunia dan negara untuk memenuhi hak rakyatnya dengan tidak membedakan. Namun, amat sangat disayangkan karena praktiknya di lapangan justru berbanding terbalik. Partisipasi masyarakat dalam berolahraga hampir di seluruh dunia menunjukkan adanya ketimpangan gender antara partisipan laki-laki dengan partisipan perempuan. Perempuan masih menjadi sasaran diskriminasi dalam dunia olahraga, terlebih setelah munculnya peraturan yang dibuat oleh World Athletics, badan internasional yang mengatur tentang kompetisi atletik, yaitu “Peraturan Kelayakan untuk Klasifikasi Perempuan” yang mulai diberlakukan pada tanggal 23 Maret 2023 justru tidak merepresentasikan pesan-pesan yang dimuat dalam regulasi internasional maupun regional tentang hak asasi manusia untuk turut

berpartisipasi dalam olahraga, tidak terkecuali perempuan.

Melihat adanya kesenjangan dan ketimpangan yang terjadi antara kondisi ideal dalam dunia olahraga yang mengedepankan kesetaraan dan keadilan melalui berbagai regulasinya dengan rendahnya partisipasi perempuan, serta diskriminasi perempuan dalam dunia olahraga, sehingga perempuan kurang diberdayakan, Women’s 10K bersamaan dengan AIA Indonesia mengadakan kampanye pemberdayaan perempuan yang berfokus pada kegiatan olahraga lari yang dikhususkan hanya untuk perempuan saja demi menyediakan wadah atau fasilitas bagi perempuan untuk berolahraga secara aman dan nyaman. Harapannya, partisipasi perempuan dalam olahraga bisa lebih meningkat dan perempuan dapat merasa diberdayakan dengan turut serta dalam kegiatan Women’s 10K. Dengan demikian, muncul pertanyaan penelitian, yaitu **“Bagaimana pengalaman perempuan yang turut berpartisipasi dalam kegiatan Women’s 10K oleh AIA Indonesia?”**

## KERANGKA TEORI

### *Standpoint Theory*

Penelitian ini dapat dikategorikan ke dalam level komunikasi organisasi dan secara khusus menempatkan fenomena penelitian ini ke dalam tradisi kritis dengan menggunakan *Standpoint Theory* sebagai teori utama. Isu mengenai gender erat kaitannya dengan dominasi kekuasaan kelompok tertentu yang memiliki akses terhadap edukasi, pengetahuan, serta

kekayaan. Hal ini membuat kelompok yang memiliki akses tersebut memiliki kekuasaan atas kontrol hidup kelompok yang tidak memiliki akses serupa, atau kelompok subordinat (Littlejohn, 1999).

*Standpoint Theory* berfokus pada sudut pandang yang dapat dicapai perempuan dalam mendukung dan mempromosikan perempuan lain ketika ditempatkan dalam posisi terpinggirkan dalam masyarakat. Pengaplikasian dari teori ini dimanfaatkan untuk menumbuhkan kesadaran masyarakat marginal. Sekelompok orang yang memiliki perspektif yang populer dapat mengevaluasi dan memahami dirinya sendiri, serta berusaha untuk mengupayakan hak-haknya, yang berlanjut pada aksi berpartisipasi aktif untuk memberikan kontribusi kepada masyarakat (Littlejohn, 2014).

*Standpoint Theory* berasumsi bahwa sebagian besar individu atau kelompok mungkin dianggap memiliki pandangan serupa, tetapi sebenarnya mereka dapat saja mempunyai perspektif yang beragam. Ketidaksamaan ini disebabkan oleh variasi pengalaman hidup, persepsi, pengajaran, dan keahlian atau ilmu yang dipengaruhi oleh kondisi sosial tempat mereka bertumbuh. Berikut adalah asumsi *Standpoint Theory* lainnya:

- Kehidupan material (atau kelas) menentukan dan menyekat pemahaman tentang hubungan komunal
- Pandangan dominan dari kelompok yang memiliki kekuasaan akan melahirkan dinamika hubungan di

mana keseluruhan kelompok diharuskan untuk terlibat

- Pandangan yang lahir dari kelompok tertindas mencerminkan gerakan perjuangan yang mereka alami
- Pemahaman yang tertanam dan disepakati oleh kelompok inferior dan terpinggirkan mengenai ketidaksetaraan dalam dinamika antarkelompok akan menghasilkan suatu situasi yang lebih baik bagi dunia

*Standpoint Theory* sebagai dasar penelitian lantaran adanya interaksi antara peserta lari dengan organisasi melalui kegiatan Women's 10K ini. Teori ini akan menjadi dasar yang menjelaskan perihal temuan mengenai kegiatan lari yang digagas Women's 10K nantinya benar-benar murni pemberdayaan perempuan atau terdapat unsur kapitalisme di dalamnya. Teori ini juga nantinya akan digunakan dalam menjelaskan interaksi antara peserta lari dengan organisasi, apakah nantinya ditemukan kesamaan antara pengalaman peserta lari dengan tujuan organisasi, atau justru ditemukan perbedaan (Littlejohn, *et al.*, 2012).

### **Feminisme Liberal**

Menurut Wolff (2007) dalam Diva *et al.* (2024), feminisme liberal adalah aliran feminisme yang berfokus pada kesetaraan hak melalui reformasi institusi sosial seperti hukum, pendidikan, dan budaya. Aliran ini mengutamakan kebebasan individu, keadilan gender, dan kesempatan yang setara bagi perempuan di ruang publik, termasuk dalam olahraga. Dalam perspektif ini, perempuan harus bebas dari batasan sosial yang

membatasi partisipasi mereka dalam aktivitas fisik yang sebelumnya didominasi oleh laki-laki, seperti lari jarak jauh.

Dalam olahraga lari, partisipasi perempuan sering kali dipengaruhi oleh stereotip gender yang menganggap olahraga sebagai aktivitas maskulin. Feminisme liberal mendorong penghapusan hambatan ini melalui kampanye kesetaraan gender dan penguatan kapasitas perempuan. Misalnya, partisipasi perempuan dalam lomba lari menjadi simbol penting perjuangan kesetaraan, karena olahraga ini mencerminkan kemampuan fisik, mental, dan keberanian individu tanpa memandang gender. Dukungan keluarga, kebijakan inklusif dalam penyelenggaraan acara, dan pengakuan terhadap prestasi perempuan dalam olahraga adalah langkah penting untuk meningkatkan jumlah peserta perempuan di bidang ini.

Olahraga lari menjadi simbol perjuangan feminisme liberal ketika perempuan mulai menantang larangan partisipasi mereka dalam acara lari jarak jauh, termasuk maraton, pada pertengahan abad ke-20. Upaya ini melawan stereotip medis dan sosial yang menyebutkan bahwa perempuan tidak mampu secara fisik untuk melakukan olahraga tersebut.

### **Pemberdayaan Perempuan**

Menurut Karl (dalam Prijono dan Pranarka, 1996), pemberdayaan perempuan didefinisikan sebagai serangkaian metode untuk menumbuhkan kesadaran dan membentuk kapasitas untuk meningkatkan partisipasi, kekuasaan, pengendalian, penentuan keputusan dalam skala luas, dan langkah perubahan

supaya mencapai kesetaraan derajat dalam gender.

Dikutip dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Anak (2024), pemberdayaan perempuan dimaknai sebagai rangkaian upaya yang dilaksanakan untuk memampukan perempuan dalam hal mendapatkan dan memudahkan akses pemeliharaan sumber daya, finansial, politik, sosial, dan budaya supaya perempuan mampu mengelola, menguasai diri, serta menumbuhkan dan memperbaiki kepercayaan dirinya, sehingga dapat mewujudkan peran dan partisipasinya ketika menghadapi permasalahan dengan logis. Dengan demikian, perempuan diharapkan mampu membangun kecakapan, konsep, dan citra diri. Selanjutnya, dikutip dari pernyataan Miran (2010) dalam kajiannya yang berjudul “Segregasi dan Kemiskinan Perempuan dalam Secerach Cahaya Menuju Kesejahteraan Perempuan”, disebutkan bahwa pencapaian dalam memberdayakan perempuan dapat tercermin melalui tiga tanda, yaitu:

- a. Keluaran (*output indicator*) adanya pelaksanaan kegiatan pemberdayaan perempuan.
- b. Hasil (*income indicator*), yaitu melahirkan perempuan yang mana telah diberdayakan, sehingga sanggup menyokong ekonominya berdasarkan kemahiran yang dimilikinya.
- c. Dampak (*impact indicator*) terwujudnya perempuan yang mana telah diberdayakan, sehingga telah berhasil untuk hidup dengan layak,

mampu meningkatkan usaha, menjalin organisasi, menjalin hubungan dengan masyarakat, dan membina sesama perempuan dalam rangka meningkatkan kemahiran atau kecakapan mereka.

Secara umum, pemberdayaan memiliki dua ciri, yaitu:

- a. Mencerminkan relevansi emansipatoris yang memotivasi masyarakat untuk turut andil dan berpartisipasi aktif secara kolektif dalam ranah Pembangunan.
- b. Melibatkan dan mengikutsertakan individu atau masyarakat ke dalam serangkaian usaha untuk memberikan pencerahan, penyadaran, dan pengorganisasian kolektif, sehingga individu atau masyarakat dapat turut berpartisipasi.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi kritis. Menurut Creswell (2014), fenomenologi diartikan sebagai sebuah ilmu yang mengandung nilai-nilai kesadaran dan nilai ideal dari objek ideal dari objek yang berkaitan dengan kesadaran. Penelitian fenomenologi membutuhkan pengkajian yang mendalam dan menyeluruh terkait kesadaran pengalaman manusia. Penelitian fenomenologi memiliki titik fokus utama yaitu makna. Makna menjadi hal krusial yang lahir dari interpretasi terhadap pengalaman manusia yang dilalui secara sadar. Dalam rangka mengidentifikasi kualitas yang inheren dari pengalaman kesadaran, perlu

diselenggarakan secara komprehensif dan teliti (Smith *et al.*, 2009).

Dengan menggunakan pendekatan fenomenologi kritis, peneliti mencoba untuk mempelajari realitas yang ada di lapangan perihal partisipasi perempuan dalam aktivitas olahraga yang dikonstruksikan sebagai suatu bidang milik kaum maskulin, yaitu laki-laki lantaran melanggengnya praktik budaya patriarki. Peneliti memandang realitas ini berdasarkan oleh sudut pandang objek yang diteliti, yaitu mempelajari, mengkaji, dan mendalami pemahaman dan pengalaman pelaksana sosialisasi pemberdayaan perempuan melalui kegiatan olahraga lari, dan bagaimana mereka memaknainya.

Penelitian ini dalam menentukan narasumber menerapkan pendekatan pemilihan sampel dengan mendasarkan pada berbagai alasan dan konsiderasi khusus (*purposeful selection*) konsisten dengan objektif penelitian. Dengan demikian, metode pengambilan sampel penelitian kualitatif bersifat *purposive sampling* (Pawito, 2007). Subjek penelitian yang relevan dengan fenomena penelitian, yaitu peserta kegiatan Women's 10K 2024 sebanyak 6 peserta perempuan.

Analisis data pada penelitian ini adalah analisis fenomenologis yang mengaplikasikan proses analisis pada ungkapan-ungkapan penting, menggeneralisasi elemen-elemen makna, dan memperhatikan apa yang disebut Moustakas (1994) sebagai deskripsi inti. Moustakas (1994) mengidentifikasi analisis fenomenologi ke dalam dua modifikasi, di mana salah satunya adalah modifikasi oleh Van Kaam yang menjelaskan tahapan analisis data

pada penelitian fenomenologi adalah sebagai berikut:

1. Membuat daftar dan pengelompokan awal: setiap daftar ekspresi berhubungan dengan pengalaman (*Horizontalization*)
2. Reduksi dan eliminasi (*Reduction and Elimination*): untuk menentukan konstituen invariant dengan menguji setiap ekspresi
3. Pengelompokan dan penamaan konstituen invariant (*Clustering and Thematizing*): kelompokkan konstituen invariant dari pengalaman yang terkait menjadi label tematik. Konstituen yang dikelompokkan dan diberi label merupakan tema inti dari pengalaman tersebut.
4. Identifikasi akhir konstituen dan tema invariant melalui aplikasi: validasi (*Validation*). Memeriksa konstituen invariant dan tema yang menyertainya terhadap catatan lengkap atau transkripsi partisipan penelitian.
5. Menggunakan konstituen dan tema invariant yang relevan dan tervalidasi, menyusun Deskripsi Tekstural Individual dari pengalaman untuk setiap partisipan dan peneliti secara bersama. Sertakan contoh verbatim dari wawancara yang ditranskripsi.
6. Menyusun Deskripsi Struktural Individual dari pengalaman untuk setiap partisipan dan peneliti, berdasarkan Deskripsi Tekstural Individual dan Variasi Imajiner.

7. Menyusun deskripsi Tekstural-Struktural dari makna dan esensi pengalaman untuk setiap partisipan penelitian, dengan menggabungkan konstituen dan tema invariant.

Dari Deskripsi Tekstural-Struktural Individual, kemudian mengembangkan Deskripsi Komposit tentang makna dan esensi pengalaman, yang mewakili kelompok secara keseluruhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Keenam informan mengikuti Women's 10K karena ketertarikan pada olahraga lari, meskipun memiliki durasi pengalaman yang berbeda, dengan empat informan sebagai pelari berpengalaman dan dua lainnya pelari pemula. Faktor keluarga suportif memengaruhi informan 2 dan 3, sementara lainnya tidak terpengaruh atau justru menghadapi penentangan keluarga. Lima informan aktif di komunitas lari yang mendorong keterlibatan mereka, sedangkan informan 2 tidak terafiliasi komunitas mana pun. Motivasi partisipasi meliputi keberhasilan acara sebelumnya, kesesuaian visi, tren, lokasi dekat, promo gratis, hingga ajakan kerja sama komunitas atau individu untuk mempromosikan acara dan kampanye Women's 10K.

Keikutsertaan informan dalam Women's 10K didorong oleh berbagai motivasi. Informan 4, 5, dan 6 termotivasi membangun relasi dengan peserta, influencer, komunitas, hingga klien potensial, sementara informan 1, 2, dan 3 tidak. Informan 3 memiliki dorongan menambah pengetahuan tentang ekspresi perempuan dalam olahraga. Kebutuhan

psikologis mendorong informan 2-6, seperti mencoba hal baru, membuktikan diri, dan keamanan saat berolahraga, tetapi tidak bagi informan 1. Investasi kesehatan sebagai motivasi disampaikan oleh informan 4 dan 5. Kebutuhan branding di media sosial menjadi dorongan informan 3 dan 6 untuk meningkatkan citra diri, meskipun dengan fokus berbeda. Motivasi material dimiliki oleh informan 2, 4, dan 5, dengan alasan bebas biaya pendaftaran atau kerja sama. Hanya informan 6 yang terdorong oleh kesempatan berwisata saat mengikuti acara, sementara motivasi ini tidak ditemukan pada informan lainnya.

Hanya informan 2, 3, dan 6 yang memiliki latar belakang internal dalam mengikuti Instagram Women's 10K, dengan kesamaan pada kebutuhan informasi antara informan 2 dan 6, sedangkan informan 3 dilatarbelakangi ketertarikan pada kegiatan lari khusus perempuan. Latar belakang eksternal ditemukan pada lima informan lainnya, kecuali informan 6, dengan kesamaan pada rekomendasi teman komunitas untuk informan 1, 3, dan 5, serta pengaruh influencer bagi informan 1. Informan 2 termotivasi promo voucher AIA, sedangkan informan 4 mengikuti informasi lari dan kerja sama. Latar belakang bisnis memengaruhi informan 4, 5, dan 6 untuk memenuhi syarat kerja sama promosi Women's 10K, tidak demikian untuk informan 1, 2, dan 3.

Informan menunjukkan beragam upaya mencari informasi tentang Women's 10K sebelum mengikuti Instagram-nya. Informan 1, 3, dan 5 melakukan pencarian mandiri, dengan fokus pada rangkaian kegiatan dan visi-misi

untuk informan 1 dan 3, sedangkan informan 5 hanya pada rangkaian kegiatan. Informan 4 mencari informasi melalui interaksi langsung dengan panitia penyelenggara dalam konteks kerja sama. Informan 2 dan 6 tidak melakukan upaya pencarian informasi. Sebagian besar informan adalah pengikut baru Instagram Women's 10K menjelang acara, kecuali informan 1 yang telah mengikuti sejak 2023. Semua informan aktif menerima pesan kampanye pemberdayaan perempuan, namun interaksi bervariasi: informan 1 berpartisipasi di acara, informan 3 dan 4 menyukai dan membagikan unggahan, informan 6 menyukai dan mengingat tema, sedangkan informan 2 dan 5 hanya memahami pesan tanpa reaksi lebih lanjut.

Seluruh informan mendaftar Women's 10K secara *online* melalui situs resmi karena tidak tersedia opsi pendaftaran langsung. Informan 1, 3, 4, dan 5 mengapresiasi pengisian data lengkap, termasuk kontak darurat dan riwayat kesehatan. Informan 3 dan 6 menilai proses pendaftaran mudah, sedangkan informan 2 dan 5 harus mengisi kode *voucher* untuk klaim gratis. Dari segi biaya, informan 1, 3, dan 6 membayar pendaftaran dengan nilai yang dinilai sepadan dengan pengalaman yang diterima. Sebaliknya, informan 2, 4, dan 5 mendapat pendaftaran gratis melalui *voucher*, tantangan, atau kerja sama promosi. Dalam pola pendaftaran, informan 1, 2, 5, dan 6 mendaftar individu karena alasan personal, sementara informan 3 dan 4 mendaftar bersama orang lain untuk mendorong lebih banyak perempuan berpartisipasi.

Dari segi akomodasi, empat informan (1, 2, 4, 5) menggunakan mobil pribadi menuju *venue*, sementara informan 3 menggunakan sepeda motor karena domisilinya dekat, dan informan 6 memilih kereta karena berasal dari luar kota serta mengutamakan biaya murah dan kemudahan akses. Proses keberangkatan melibatkan dua pola: individu (informan 1 dan 6) dan bersama orang lain (informan 2, 3, 4, 5). Informan 1 dan 6 berangkat sendiri karena alasan keterbatasan teman di luar kota dan niat solo *traveling*, sementara informan 2 dan 3 diantar keluarga, dan informan 4 dan 5 bersama anggota komunitas lari. Dari segi waktu keberangkatan, informan 1, 2, dan 6 berangkat jauh hari karena berasal dari luar kota, sedangkan informan 3, 4, dan 5 berangkat pada hari-H karena domisilinya dekat *venue* di Solo.

Para informan memiliki persiapan beragam dalam mengikuti Women's 10K. Informan 1, 2, dan 6 mempersiapkan diri dengan latihan fisik, di mana informan 1 dan 6 berlatih mandiri, sedangkan informan 2 dipandu oleh ahli. Informan 1 dan 2 juga menyiapkan *outfit* sebagai bentuk ekspresi diri. Informan 5 dan 6 mempelajari rute lari untuk lebih familiar, dengan informan 5 menggunakan Google Maps dan informan 6 langsung mencoba rute di lapangan. Informan 4 dan 5 ikut mempromosikan Women's 10K agar lebih banyak peserta perempuan. Semua informan baru pertama kali mengikuti Women's 10K di tahun 2024 meskipun acara ini telah ada sejak 2020. Selama acara, informan merasakan keamanan dan kenyamanan, khususnya informan 1, 4, dan 5 yang mengapresiasi fasilitas ramah perempuan. Semua informan

berhasil menyelesaikan *race* sebelum *cut off time* 2,5 jam dan berinteraksi dengan peserta lain, sementara empat informan juga berinteraksi dengan *influencer*.

Kendala selama Women's 10K dialami oleh informan 3 dan 5, meskipun keempat lainnya (informan 1, 2, 4, dan 6) tidak mengalami hambatan. Informan 3 merasa terganggu oleh *jersey* hitam yang menyerap panas, sehingga kurang nyaman saat berlari. Informan 5 menghadapi cedera kaki akibat kecelakaan tiga hari sebelum *race*, tetapi tetap menjadikannya tantangan pribadi untuk menyelesaikan lari sejauh 10km. Secara keseluruhan, euforia acara dirasakan menyenangkan, terutama oleh informan 1, 2, 4, dan 5, karena bisa berkumpul dengan banyak perempuan dari berbagai latar belakang dalam satu kegiatan olahraga.

Setelah berhasil menyelesaikan Women's 10K, seluruh informan menerima medali *finisher* berupa kalung, yang menimbulkan beragam pandangan. Informan 1, 2, 3, 4, dan 6 mengapresiasi kalung sebagai simbol apresiasi dan representasi perempuan, sementara informan 5 merasa kalung kurang merepresentasikan kejuaraan karena sulit dipajang seperti medali biasa. Manfaat mengikuti Women's 10K dirasakan semua informan, terutama merasa diberdayakan sebagai perempuan melalui ruang ekspresi, apresiasi, dan keamanan. Selain itu, beberapa informan mendapatkan manfaat tambahan, seperti peningkatan kepercayaan diri (informan 1), meningkatnya tren olahraga di lingkungan sekitar (informan 4), dan pengetahuan baru tentang olahraga lari perempuan (informan 5).

Setiap informan memaknai pengalaman Women's 10K dari sudut pandang pribadi. Informan 1 merasa olahraga tidak semenyeramkan yang dibayangkan, sedangkan informan 2 dan 6 memaknai bahwa perempuan mampu melebihi ekspektasi. Informan 3 menilai perbedaan kemampuan tiap perempuan dalam berlari, informan 4 melihat kesamaan latar belakang peserta sebagai perempuan yang membutuhkan validasi dan pembuktian diri, dan informan 5 memaknai olahraga sebagai kontribusi negara hingga pengembangan sosial. Setelah kegiatan, sebagian besar informan berbagi pengalaman melalui Instagram dan berniat lebih rajin berolahraga, dengan beberapa di antaranya antusias untuk kembali berpartisipasi di tahun 2025. Perbedaan terlihat pada informan 5 yang memprioritaskan pemulihan cedera kaki agar dapat berpartisipasi dengan optimal di acara mendatang.

Sebagian informan menghadapi stigma negatif dari lingkungan terkait partisipasi mereka dalam Women's 10K, yang dipengaruhi oleh konstruksi sosial bahwa olahraga adalah aktivitas maskulin. Dari enam informan, empat di antaranya (informan 1, 2, 4, dan 6) menerima stigma negatif, sementara informan 3 dan 5 tidak mengalaminya. Stigma yang diterima beragam, seperti pandangan orang tua informan 1 yang menganggap olahraga tidak cocok untuk perempuan, teman-teman informan 2 yang meragukan kemampuannya sebagai *virgin runner*, hingga pelecehan verbal yang dialami informan 4 dan 6 saat latihan. Dalam merespons stigma, informan 1 memberikan edukasi kepada orang tuanya tentang manfaat olahraga, sementara informan 2 membuktikan dirinya

dengan mencapai garis *finish*. Sebaliknya, informan 4 dan 6 bersikap acuh tak acuh, menganggap stigma tersebut tidak relevan selama tidak merugikan secara fisik atau materi.

Women's 10K yang diadakan oleh AIA Indonesia menjadi ajang inklusif yang menyatukan perempuan dari berbagai latar belakang, mulai dari pelari berpengalaman hingga pemula. Pelari profesional memanfaatkan acara ini untuk menguji kemampuan dan merayakan pencapaian, sementara pelari pemula menjadikannya momentum keluar dari zona nyaman dan menemukan keberanian baru. Motivasi peserta mencerminkan keberagaman pengalaman hidup, seperti menjaga kesehatan, memperkuat mental, dan mendukung sesama perempuan. Partisipasi mereka tidak hanya terlihat dari keikutsertaan dalam acara, tetapi juga dalam aktif mengikuti pesan kampanye Women's 10K melalui Instagram, membangun semangat kebersamaan, dan merayakan solidaritas perempuan.

Penghargaan yang diberikan, seperti medali kalung, dipandang sebagai simbol perjuangan dan dedikasi, meskipun sebagian peserta merasa lebih terwakili oleh medali lingkaran yang dapat dipajang sebagai simbol kemenangan. Di luar *reward* fisik, penghargaan sejati terletak pada pengalaman emosional, rasa bangga, dan energi positif dari kebersamaan dengan komunitas perempuan. Dampak Women's 10K meluas ke kehidupan peserta, mendorong mereka menjalani hidup lebih aktif dan sadar akan kesehatan. Acara ini menjadi bukti bagaimana pemberdayaan perempuan

hadir dalam berbagai bentuk, baik melalui pencapaian pribadi, interaksi yang mendukung, maupun solidaritas yang menguatkan, menjadikan Women's 10K lebih dari sekadar lomba lari.

Secara teoritis, penelitian ini menghubungkan pengalaman perempuan yang berpartisipasi dalam Women's 10K oleh AIA Indonesia dengan dua teori penting, yaitu Standpoint Theory dan Feminisme Liberal. Standpoint Theory, sebagaimana dijelaskan oleh Harding (2004), menekankan bahwa posisi sosial, termasuk gender, memengaruhi pemahaman seseorang terhadap dunia. Dalam konteks ini, pengalaman perempuan yang terlibat dalam acara olahraga ini memberikan perspektif yang unik dan berharga, memperkaya pemahaman tentang isu kesehatan dan pemberdayaan perempuan di masyarakat. Selain itu, Feminisme Liberal berfokus pada kesetaraan kesempatan dan kebebasan individu, yang mendukung perempuan untuk berpartisipasi tanpa pembatasan berbasis gender. Partisipasi dalam Women's 10K menjadi bentuk nyata dari cita-cita ini, memberikan perempuan kesempatan untuk mengembangkan potensi diri dan menantang norma gender tradisional, seiring dengan promosi kesetaraan gender di ruang publik.

Secara praktis, penelitian ini menunjukkan dampak positif dari partisipasi perempuan dalam kegiatan olahraga, terutama dalam hal kesejahteraan fisik dan mental. Partisipasi dalam Women's 10K memberi banyak perempuan rasa percaya diri yang lebih besar dan semangat baru untuk hidup sehat. Hargreaves (2000) mengungkapkan bahwa

olahraga membantu perempuan mengatasi hambatan psikologis, seperti ketakutan terhadap ketidakmampuan fisik, serta memperkuat rasa percaya diri mereka. Selain itu, Women's 10K juga berhasil melampaui batasan gender tradisional dengan membuka ruang inklusif bagi perempuan dalam dunia olahraga, yang sebelumnya didominasi oleh laki-laki. Ini bukan hanya tentang pencapaian individu, tetapi juga tentang memajukan kesetaraan gender di bidang olahraga, sebagaimana dijelaskan oleh Messner (2002), yang menekankan pentingnya keterlibatan perempuan dalam olahraga publik untuk menantang stereotip gender.

Secara sosial, partisipasi perempuan dalam Women's 10K berkontribusi pada perubahan persepsi masyarakat tentang peran perempuan dalam olahraga dan kesehatan. Kegiatan ini mempromosikan kesadaran tentang kesetaraan gender dan menunjukkan bahwa perempuan memiliki hak untuk aktif di bidang yang sebelumnya didominasi oleh laki-laki. Menurut Scraton dan Flintoff (2002), partisipasi dalam olahraga publik menjadi bentuk perlawanan terhadap norma gender tradisional. Selain itu, Women's 10K menciptakan ruang bagi perempuan untuk saling mendukung dan memperkuat solidaritas di antara mereka, yang berkontribusi pada pengembangan jaringan sosial yang lebih luas. Coakley dan Donnelly (2009) menekankan pentingnya komunitas olahraga dalam membentuk ikatan sosial, yang juga tercermin dalam acara ini. Secara keseluruhan, Women's 10K tidak hanya mempengaruhi individu secara fisik dan mental, tetapi juga membantu

mengubah pola pikir masyarakat tentang kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan dalam berbagai aspek kehidupan.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengalaman perempuan yang berpartisipasi dalam Women's 10K oleh AIA Indonesia, dapat disimpulkan bahwa acara ini berhasil mendukung tujuan pemberdayaan perempuan. Partisipasi dalam kegiatan ini memberikan perempuan kesempatan untuk mengekspresikan kemampuan fisik mereka di ruang publik, yang tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik dan mental, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri dan keberdayaan pribadi mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa Women's 10K bukan hanya tentang kompetisi, tetapi juga menjadi sarana pemberdayaan yang memperkuat posisi perempuan dalam masyarakat.

Lebih jauh, Women's 10K berhasil mengurangi stereotip gender dengan memberikan ruang bagi perempuan untuk terhubung dan membentuk solidaritas. Banyak peserta merasa dihargai dan diberdayakan, bukan hanya sebagai atlet, tetapi juga sebagai individu yang memiliki hak untuk berpartisipasi dalam kegiatan yang biasanya didominasi oleh laki-laki. Interaksi antar peserta memperkuat jaringan sosial mereka, menciptakan komunitas yang saling mendukung dan menginspirasi perempuan lain untuk berani berpartisipasi dalam kegiatan serupa. Hal ini menunjukkan bahwa Women's 10K berperan penting dalam membangun rasa

kebersamaan dan kesetaraan di kalangan perempuan.

Secara keseluruhan, Women's 10K tidak hanya berkontribusi pada pemberdayaan individu, tetapi juga mendorong perubahan sosial yang lebih inklusif. Banyak peserta yang merasa lebih termotivasi untuk melanjutkan gaya hidup sehat setelah berpartisipasi, dan acara ini memberikan contoh konkret bahwa perempuan dapat aktif dan berprestasi dalam olahraga. Dengan menggabungkan aktivitas fisik, dukungan sosial, dan edukasi kesehatan, Women's 10K telah menjadi model yang efektif dalam mempromosikan pemberdayaan perempuan dan kesetaraan gender dalam konteks olahraga di Indonesia.

## **REKOMENDASI**

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti merekomendasikan untuk melakukan studi lebih lanjut guna menggali hubungan antara pemberdayaan perempuan dalam olahraga dengan teori-teori sosial dan gender yang lebih spesifik, seperti teori *empowerment* dan teori partisipasi sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan seperti Women's 10K dapat berfungsi sebagai ruang pemberdayaan individu, namun penting untuk mengeksplorasi bagaimana faktor eksternal, seperti norma sosial dan kebijakan olahraga, memengaruhi dampak jangka panjang terhadap partisipasi perempuan dalam olahraga. Kajian teoritis yang lebih mendalam dapat membantu merumuskan model pemberdayaan yang lebih efektif yang bisa diterapkan dalam program-program olahraga serupa di masa depan.

Secara praktis, peneliti merekomendasikan agar penyelenggara acara seperti Women's 10K memperkuat elemen-elemen yang mendukung inklusivitas dan aksesibilitas bagi perempuan dari berbagai latar belakang. Ini termasuk menyediakan dukungan pelatihan yang lebih komprehensif, baik fisik maupun mental, untuk peserta yang baru memulai atau yang merasa kurang percaya diri. Penyelenggara juga dapat memperluas program dengan menawarkan sesi edukasi tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental, serta manfaat olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Langkah ini akan memastikan dampak positif dari kegiatan tersebut dapat dirasakan lebih luas oleh komunitas perempuan di Indonesia.

Dari sudut pandang sosial, penelitian ini mengindikasikan bahwa kegiatan seperti Women's 10K memiliki potensi untuk mengubah pandangan masyarakat tentang peran perempuan dalam olahraga. Oleh karena itu, penting bagi pemangku kepentingan seperti pemerintah, lembaga pendidikan, dan media untuk bekerja sama dalam mengampanyekan kesetaraan gender dalam olahraga. Kampanye yang menekankan pada kesetaraan kesempatan dan menghargai partisipasi perempuan dapat mempercepat perubahan sosial yang lebih inklusif. Selain itu, menciptakan jaringan dukungan yang melibatkan komunitas perempuan dalam olahraga juga penting, dengan tidak hanya berfokus pada acara tahunan, tetapi juga kegiatan rutin yang melibatkan perempuan di seluruh Indonesia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Burgess, A., Edwards, A., & Skinner, J. (2003). Football Culture in an Australian School Setting: The Construction of Masculine Identity. *Sport, Education, and Society*, 8(2), 199-200.
- Creswell, J. W. (2014). *Penelitian Kualitatif & Desain Riste*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Coakley, J., & Donnelly, P. (2009). *Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw-Hill Education.
- Diva, A. Z., Khairunisaa, S. S., Adalamajid, N. M. C. F., & Deo, S. N. (2024). MAIL ORDER BRIDE DI INDONESIA: ANALISIS PERSPEKTIF FEMINISME LIBERAL. *Indonesian Journal of International Relations*, 8(1), 128-154.
- Fan Hong. (2004). Freeing the Female Body: Women and Sport in the West and East a Comparative Study. *International Conference of Asian Society for Physical Education and Sport (ASPES)*.
- Harding, S. (2004). *The Feminist Standpoint Theory Reader: Intellectual and Political Controversies*. Routledge.
- Hargreaves, J. (2000). *Heroines of Sport: The Politics of Difference and Identity*. Routledge.
- Human Rights Watch. (2023, April 20). Aturan pengujian jenis kelamin membahayakan atlet perempuan: regulasi yang digunakan untuk pengawasan berdasarkan stereotipe, bukan sains. *Human Rights Watch*. Diambil dari <https://www.hrw.org/id/news/2023/04/20/sex-testing-rules-harm-women-athletes>
- IOC. (2017). *The Olympic Charter: In force as from 15 september 2017*. International Olympic Committee. <https://www.olympic.lk/img/governance/documents/2017--en-olympic-charter.pdf>
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2024). *KemenPPPA Optimis 2024, Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Lebih Maju*. kemenpppa.go.id. Diakses pada Mei 20, 2024, dari

<https://kemenpppa.go.id/page/view/NTAxOQ==>

Health Organisation Regional Office  
for Europe.

- Littlejohn, S. W. (1999). *Theories of human communication* (5th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Littlejohn, S. W. (2014). *Theories of human communication* (11th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2012). *Theories of human communication* (10th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Maguire, J., Jarvie, G., Mansfield, L., & Bradley, J. (2002). *Sports Worlds: A Sociological Perspective*. Human Kinetics.
- Maksum, A., & Indahwati, N. (2021). Patterns of Physical Activity and Its Impact on Health Risk and Life Satisfaction: An Evidence from Adults in Indonesia. *International Journal of Sport Psychology*, 9(6), 1087-1096. <http://dx.doi.org/10.13189/saj.2021.090602>
- Messner, M. A. (2002). *Taking the Field: Women, Men, and Sports*. Univeristy of Minnesota Press.
- Miran. (2010). *Segregasi dan kemiskinan perempuan dalam Secercah Cahaya Menuju Kesejahteraan Perempuan (Sebuah Kajian)*. Kementerian Sosial RI, Direktorat Jenderal Pemberdayaan Sosial, Direktorat Pemberdayaan Keluarga.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological Research Methods*. Sage Publications.
- Pawito. (2007). *Metodologi penelitian komunikasi*. PT Raia Grafindo Persada.
- Prijono, A., & Pranaka, A. (1996). *Pemberdayaan perempuan: Teori dan praktek*. LP3ES.
- Scraton, S., & Flintoff, A. (2002). *Gender and Sport: A Reader*. Routledge.
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method, and research*. Sage Publications.
- Undang-Undang No 3 Tahun 2005. (2005). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*.
- World Health Organization. (2015). *Physical Activity Strategy for the WHO European Region 2016 - 2025*. World