

BAB VI

PENUTUP

Bab ini menguraikan simpulan, rekomendasi, serta keterbatasan dari penelitian berdasarkan hasil yang diperoleh. Pada bagian simpulan, pembahasan akan difokuskan pada tujuan utama penelitian ini, yaitu untuk memahami pengalaman perempuan yang berpartisipasi dalam kegiatan Women's 10K yang diselenggarakan oleh AIA Indonesia. Di bagian rekomendasi, peneliti akan memberikan saran yang ditujukan kepada pihak penyelenggara Women's 10K dan juga bagi peneliti yang tertarik melanjutkan penelitian terkait. Selain simpulan dan rekomendasi, bab ini juga akan mengidentifikasi keterbatasan yang dihadapi selama pelaksanaan penelitian.

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang memahami pengalaman perempuan yang berpartisipasi dalam kegiatan Women's 10K oleh AIA Indonesia, peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman perempuan yang berpartisipasi dalam kegiatan Women's 10K oleh AIA Indonesia, dengan fokus pada sejauh mana tujuan pemberdayaan perempuan yang diusung oleh penyelenggara dapat tercapai melalui partisipasi mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara umum, pengalaman perempuan yang berpartisipasi dalam kegiatan Women's 10K oleh AIA Indonesia sejalan dengan tujuan pemberdayaan perempuan yang ingin dicapai oleh penyelenggara kegiatan. Melalui acara ini, para peserta perempuan mendapatkan kesempatan untuk

mengekspresikan kemampuan fisik mereka di ruang publik, suatu bentuk pemberdayaan yang secara langsung mendukung tujuan utama dari Women's 10K. Banyak peserta yang merasakan dorongan positif terhadap kesehatan dan kebugaran mereka, yang tidak hanya berdampak pada aspek fisik, tetapi juga pada rasa percaya diri dan keberdayaan pribadi. Pengalaman ini memperkuat pemahaman bahwa olahraga bukan hanya tentang kompetisi, tetapi juga tentang pemberdayaan individu, khususnya perempuan, dalam mencapai potensi terbaik mereka.

Lebih lanjut, penelitian ini mengungkapkan bahwa tujuan pemberdayaan perempuan yang ditekankan dalam Women's 10K, seperti mengurangi stereotip gender dan memotivasi perempuan untuk aktif dalam olahraga, berhasil diterjemahkan dengan baik dalam pengalaman para partisipan. Hasil penelitian ini juga mengungkap bahwa Women's 10K memberikan ruang bagi perempuan untuk terhubung satu sama lain, memperkuat solidaritas, dan membentuk komunitas yang saling mendukung dalam mencapai tujuan kesehatan bersama. Interaksi antarpeserta dalam kegiatan ini menciptakan lingkungan yang mendukung, di mana perempuan bisa berbagi pengalaman dan inspirasi, sehingga memperkuat jaringan sosial mereka. Banyak dari mereka yang melaporkan bahwa melalui partisipasi dalam kegiatan ini, mereka merasa dihargai dan diberdayakan, bukan hanya sebagai atlet, tetapi juga sebagai individu yang memiliki hak untuk aktif berpartisipasi dalam kegiatan yang umumnya didominasi oleh laki-laki atau kaum maskulin. Rasa kebersamaan yang tercipta selama kegiatan juga berfungsi sebagai sarana untuk menginspirasi perempuan lain agar lebih berani mengambil langkah serupa. Hal ini

mencerminkan salah satu tujuan pemberdayaan yang diharapkan oleh penyelenggara, yaitu membangun koneksi dan rasa kebersamaan di antara perempuan untuk saling mendukung dalam gaya hidup aktif.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya berkontribusi terhadap pemberdayaan perempuan secara individual, tetapi juga memiliki dampak yang lebih luas dalam meningkatkan partisipasi perempuan dalam olahraga di Indonesia. Peserta yang terlibat dalam Women's 10K merasa lebih termotivasi untuk melanjutkan aktivitas fisik mereka melalui olahraga lari. Mereka mengungkapkan bahwa acara ini membuka pandangan mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental, serta memberikan contoh konkret bahwa perempuan dapat aktif dan berprestasi dalam dunia olahraga.

Penelitian ini juga mencatat bahwa para peserta merasa mendapatkan wawasan baru mengenai pentingnya kesehatan dan kebugaran, serta termotivasi untuk melanjutkan gaya hidup sehat setelah berpartisipasi dalam Women's 10K. Acara ini berfungsi sebagai media edukasi yang mendorong perempuan untuk menjaga kesehatan fisik dan mental, yang secara praktis merupakan bentuk pemberdayaan individu dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Penyelarasan antara pengalaman peserta dan tujuan kegiatan ini menunjukkan keberhasilan Women's 10K sebagai sarana untuk mendorong perempuan agar aktif dan lebih sadar akan kesehatan diri.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa Women's 10K oleh AIA Indonesia tidak hanya berhasil memenuhi tujuan pemberdayaan perempuan, tetapi juga memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi para peserta.

Pengalaman tersebut memberikan dampak positif terhadap pemberdayaan pribadi peserta, meningkatkan partisipasi perempuan dalam olahraga, serta memberi kontribusi signifikan terhadap perubahan sosial yang lebih inklusif dan setara gender dalam konteks olahraga di Indonesia. Melalui kombinasi antara aktivitas fisik, dukungan sosial, dan edukasi kesehatan, Women's 10K menjadi model acara yang efektif dalam memberdayakan perempuan dan mengadvokasi kesetaraan gender dalam olahraga dan kesehatan. Dengan demikian, Women's 10K memberikan kontribusi nyata terhadap perubahan sosial dan pemberdayaan perempuan di masyarakat Indonesia.

6.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, peneliti akan memberikan rekomendasi sebagai berikut:

6.2.1 Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti merekomendasikan dilakukannya studi lebih lanjut untuk menggali lebih dalam mengenai hubungan pemberdayaan perempuan dalam konteks 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 untuk pemberdayaan individu, tetapi penting untuk mengeksplorasi lebih lanjut bagaimana faktor-faktor eksternal, seperti norma sosial dan kebijakan olahraga memengaruhi dampak jangka panjang terhadap partisipasi perempuan dalam olahraga. Oleh karena itu, kajian teoritis yang lebih mendalam dapat

membantu merumuskan model-model pemberdayaan yang lebih efektif yang dapat diterapkan dalam program-program olahraga serupa di masa depan.

6.2.2 Praktis

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, terutama dalam hal dukungan pelatihan dan fasilitas yang memadai. Penyelenggara dapat mempertimbangkan untuk menyediakan program pelatihan fisik dan mental bagi peserta yang baru memulai atau yang mungkin merasa kurang percaya diri untuk berpartisipasi. Selain itu, pengorganisasian acara ini bisa diperluas dengan menawarkan sesi pembekalan tentang pentingnya kesehatan fisik dan mental, serta manfaat olahraga dalam kehidupan sehari-hari, untuk memastikan bahwa dampak positif dari kegiatan tersebut dapat dirasakan lebih luas oleh komunitas perempuan di Indonesia

6.2.3 Sosial

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, untuk memperluas dampaknya, sangat penting bagi pemangku kepentingan, termasuk pemerintah, lembaga pendidikan, dan media untuk bekerja sama dalam mengkampanyekan kesetaraan gender dalam olahraga. Kampanye yang menekankan pada kesetaraan kesempatan dan menghargai partisipasi perempuan dalam olahraga dapat mempercepat perubahan sosial yang lebih inklusif. Selain itu, penting

untuk menciptakan jaringan dukungan yang melibatkan komunitas perempuan dalam olahraga, yang tidak hanya terbatas pada acara tahunan, tetapi juga dalam bentuk kegiatan rutin yang melibatkan perempuan di seluruh Indonesia.

6.3 Hambatan Penelitian

Pada penelitian ini, terdapat beberapa hambatan dalam penelitian, yaitu sebagai berikut:

6.3.1 Keterbatasan Akses dan Partisipasi Representatif

Salah satu hambatan utama dalam penelitian ini adalah keterbatasan dalam mengakses peserta dari berbagai latar belakang, terutama dalam hal keberagaman sosio-ekonomi dan geografis. Banyak peserta kegiatan Women's 10K berasal dari kota-kota besar, sementara perempuan dari daerah terpencil atau kurang mampu mungkin tidak memiliki kesempatan yang sama untuk berpartisipasi. Hal ini dapat memengaruhi representasi pengalaman perempuan yang bervariasi dalam penelitian ini. Oleh karena itu, hasil penelitian ini cenderung lebih mencerminkan pengalaman perempuan yang berasal dari kelompok masyarakat yang lebih terakses dan memiliki sumber daya lebih, sementara pengalaman perempuan dari latar belakang yang lebih terbatas mungkin kurang terwakili.

6.3.2 Pengaruh Bias Sosial dan Kultural terhadap Respon Peserta

Dalam menggali pengalaman perempuan yang berpartisipasi dalam kegiatan Women's 10K, kemungkinan adanya bias sosial dan kultural dalam respon peserta bisa menjadi hambatan. Para peserta mungkin memberikan jawaban yang lebih sesuai dengan norma sosial atau harapan penyelenggara acara dan

masyarakat, daripada mencerminkan pengalaman sesungguhnya. Hal ini sering kali terjadi dalam penelitian yang berkaitan dengan topik pemberdayaan atau partisipasi gender, di mana informan merasa perlu untuk menunjukkan sikap atau pandangan yang dianggap lebih “ideal” atau lebih diterima dalam konteks sosial. Oleh karena itu, kesulitan dalam mendapatkan respon yang sepenuhnya jujur dan otentik dapat memengaruhi kedalaman dan akurasi temuan penelitian.

6.3.3 Keterbatasan dalam Mengukur Dampak Jangka Panjang

Salah satu hambatan signifikan dalam penelitian ini adalah sulitnya mengukur dampak jangka panjang dari partisipasi perempuan dalam kegiatan Women’s 10K. Meskipun penelitian dapat mengungkapkan pengalaman langsung peserta selama dan setelah kegiatan, dampak lebih luas terhadap kebiasaan olahraga mereka atau perubahan dalam persepsi diri dan partisipasi sosial mungkin memerlukan waktu yang lebih panjang untuk terungkap. Penelitian ini, yang bersifat lebih *cross-sectional* atau hanya memfokuskan pada momen tertentu, mungkin tidak dapat menangkap perubahan signifikan yang terjadi seiring berjalannya waktu. Oleh karena itu, penelitian lanjutan yang lebih berkelanjutan akan diperlukan untuk menilai dampak jangka panjang dari kegiatan ini terhadap pemberdayaan perempuan dan partisipasi mereka dalam olahraga.