



**KAJIAN SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA DAN
TINGKAT KEBUGARAN SISWA SEBAGAI PARAMETER
SPORT DEVELOPMENT INDEX DI SDIT KECAMATAN
MAYONG, JEPARA**

SKRIPSI

**Diajukan sebagai syarat menyelesaikan studi strata 1 untuk memperoleh
gelar Sarjana Olahraga pada Universitas Negeri Semarang**

Oleh :

Musthofa Kamal (6211412144)

**JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2019**

ABSTRAK

Musthofa Kamal. Kajian sarana dan prasarana olahraga dan tingkat kebugaran siswa sebagai parameter *sport development index* (SDI) di SDIT Kecamatan Mayong, Jepara. Skripsi Jurusan Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Olahraga. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Said Junaidi, M.Kes.

Pembangunan olahraga di Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) perlu dilakukan peningkatan melalui pelajaran Penjasorkes. Oleh sebab itu, penelitian bertujuan untuk mengetahui seberapa besar indeks ruang terbuka dan tingkat kebugaran siswa sekolah dan pengaruhnya terhadap indeks pembangunan olahraga di SDIT di Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara.

Penelitian ini merupakan observasional eksploratori yang dipadukan model penelitian survei berdesain analisis diskriptif kuantitatif. Penelitian ini dilakukan di SDIT Al Anwar dan SDIT Al Khusna di Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara dengan melibatkan 216 siswa kelas empat hingga enam.

Hasil observasi menunjukkan SDIT Al Khusna memiliki ruang terbuka 240,10 m² dengan indeks mencapai 1,04. Sedangkan SDIT Al Anwar seluas 5531,52 m² baik dari yayasan maupun pemerintah daerah dengan indeks mencapai 10,54. Berdasarkan hasil penghitungan nilai kebugaran di SDIT Al Khusna diatas 76,33 dengan indeks kebugaran bernilai 0,55. Sedangkan SDIT AL Anwar rata-rata mencapai 72,59, dengan indeks kebugaran mencapai 0,46. Indeks kebugaran di SDIT Al Khusna tergolong dalam kategori sedang dan SDIT Al Anwar berkategori rendah. Hal tersebut menunjukkan nilai indeks ruang terbuka dengan nilai indeks kebugaran tidak mengalami tren yang sama.

Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa Indeks ruang terbuka di SDIT Al Anwar mencapai 10,54 sedangkan SDIT Al Khusna, mencapai 1,04. Indeks kebugaran jasmani SDIT Al Khusna yaitu 0,55 sedangkan SDIT Al Anwar mencapai 0,46. Oleh sebab itu, perlu adanya peningkatan kualitas olahraga dengan menyediakan sarana peralatan olahraga seperti bola sepak, raket, dan peralatan permainan indoor maupun outdoor.

Kata Kunci: kebugaran, ruang terbuka, SDI

ABSTRACT

Musthofa Kamal. Study of sports facilities and infrastructure and student fitness level as parameters of the sport development index (SDI) at SDIT Mayong District, Jepara. Thesis Department of Sport Science. Faculty of Sports Science. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Said Junaidi, M.Kes

Sports development in the Integrated Islamic Elementary School (SDIT) needs to be improved through Penjasorkes. Therefore, the study aims to find out how much the index of open space and the level of fitness of school students and its effect on the index of sports development in SDIT in Mayong District, Jepara Regency.

This research is an exploratory observational study combined with a survey model with the design of a quantitative descriptive analysis. This research was conducted at Al Anwar SDIT and Al Khusna SDIT in Mayong Subdistrict, Jepara Regency, involving 216 students from grades four to six.

The observation results showed SDIT Al Khusna has an open space of 240.10 m² with an index of 1.04. While Al Anwar SDIT covering an area of 5531.52 m² both from foundations and local governments with an index of 10.54. Based on the calculation of fitness values at Al Khusna SDIT above 76.33 with a fitness index of 0.55. While AL Anwar SDIT averaged 72.59, with a fitness index reaching 0.46. Fitness index in Al Khusna SDIT is in the medium category and Al Anwar SDIT is in the low category. This shows the value of the index of open space with the index value of fitness does not experience the same trend.

The conclusion of this study is that the open space index at Al Anwar SDIT reached 10.54 while Al Khusna SDIT reached 1.04. The physical fitness index of Al Khusna SDIT is 0.55 while the Al Anwar SDIT reaches 0.46. Therefore, it is necessary to improve the quality of sports by providing sports equipment such as soccer balls, rackets, and indoor and outdoor game equipment.

Keywords: fitness, open space, SDI

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul Kajian Sarana dan Prasarana Olahraga dan Tingkat Kebugaran Siswa sebagai Parameter *Sport Development Index* di SDIT Kecamatan Mayong, Jepara telah disetujui untuk diajukan dalam sidang panitia ujian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Hari :

Tanggal :

Menyetujui,

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan

Pembimbing,



Drs. Said Junaidi, M.Kes

NIP. 196907151994031001



Drs. Said Junaidi, M.Kes

NIP. 196907151994031001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Musthofa Kamal NIM 6211412144 Program Studi Ilmu Keolahragaan, Judul Kajian Sarana dan Prasarana Olahraga dan Tingkat Kebugaran Siswa sebagai Parameter *Sport Development Index* di SDIT Kecamatan Mayong, Jepara., telah di pertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Senin, tanggal 05 Agustus 2019.

Panitia Ujian


Ketua
Prof. Dr. Tandiyono Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

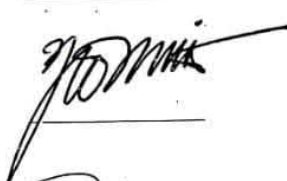

Sekretaris
Dr. Siti Baitul M, S.Si., M.Si.Med
NIP. 1981122422003122001

Dewan Penguji


1. Drs. Sahri, M.Kes., AIFM
NIP. 196805271993031002


(Ketua)

2. Sugiarto, S.Si., M.Sc. AIFM
NIP. 198012242006041001


(Anggota)

3. Drs. Said Junaidi, M.Kes
NIP. 196907151994031001


(Anggota)

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Musthofa Kamal

NIM : 6211412144

Jurusan/ Prodi: Ilmu Keolahragaan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Kajian Sarana dan Prasarana Olahraga dan Tingkat Kebugaran
Siswa sebagai Parameter *Sport Development Index* di SDIT
Kecamatan Mayong, Jepara.

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah di beri penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dan Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang



Yang menyatakan,

Musthofa Kamal

NIM 6211412144

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

“ Berusahalah menjadi seseorang yang lebih baik dari sebelumnya ”

Persembahan:

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Orang tua saya Bapak Ja'far Faidhoni dan Ibu Mustarikhah yang selalu memberikan doa dan dukungan berupa moril maupun material.
2. Keluarga besar dan saudara saya.
3. Novi Handayani

PRAKATA

Puji syukur atas karunia Allah SWT, yang telah memberikan rahmad dan rezeki-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan berbagai pihak, oleh karena itu penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin melakukan penelitian di FORMI Kota Semarang.
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang selaku pembimbing yang terus memotivasi saya untuk maju.
4. Pengajar Jurusan Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang selalu memberikan dukungan selama proses skripsi.
5. Orang tua saya Bapak Ja'far Faidhoni dan Ibu Mustarikhah yang tidak pernah berhenti untuk selalu mendoakan dan meberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi.
6. Guru Olahraga Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) Al Anwar dan Al Khusna di Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara yang bersedia membantu saya dalam mengumpulkan data.
7. Keluarga besar saya dan tunangan saya yang tidak pernah berhenti

memotivasi saya menyelesaikan skripsi.

8. Sahabat dan seluruh keluarga besar IKOR 2012, seluruh responden yang membantu saya memperlancar proses penelitian di FORMI Kota Semarang.

Semoga bantuan yang telah di berikan kepada penulis menjadi amalan yang baik serta mendapatkan pahala yang setimpal dari Tuhan YME. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pembaca.

Semarang, 08 Agustus 2019

Penulis

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------------------------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| ABSTRAK | ii |
| LEMBAR PERSETUJUAN | Error! Bookmark not defined. |
| PERNYATAAN..... | iv |
| MOTTO DAN PERSEMBAHAN | vi |
| PRAKATA | vii |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | x |
| DAFTAR GAMBAR | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN | xii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| 1.1. Latar Belakang | 1 |
| 1.2. Identifikasi Masalah..... | 5 |
| 1.3. Pembatasan Masalah | 5 |
| 1.4. Rumusan Masalah | 6 |
| 1.5. Tujuan Penelitian | 6 |
| 1.6. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 9 |
| 2.1. Sarana dan Prasarana Olahraga | 9 |
| 2.2. Standart Development Index..... | 10 |
| 2.1.1. Ruang terbuka..... | 11 |
| 2.1.2. Sumber daya manusia (SDM), | 12 |
| 2.1.3. Partisipasi diri, | 15 |
| 2.1.4. Kebugaran..... | 15 |
| 2.3. Kerangka Berpikir..... | 18 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 19 |
| 3.1. Desain Penelitian | 19 |
| 3.2. Waktu dan Tempat Penelitian | 19 |
| 3.3. Populasi dan Sampel | 19 |
| 3.4. Jenis dan Sumber Data..... | 20 |
| 3.5. Alat Pengumpulan Data | 20 |
| 3.6. Analisis Data | 21 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... | 22 |
| 4.1. Hasil Penelitian | 22 |
| 4.2. Pembahasan | 26 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN | 32 |
| 5.1. Simpulan | 32 |
| 5.2. Saran | 32 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 34 |
| LAMPIRAN-LAMPIRAN | 38 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|--|---------|
| 1. Tabel isian untuk data area khusus olahraga | 20 |
| 2. kategori dan norma ides pembangunan olahraga (SDI) | 21 |
| 3. Luas area terbuka hijau SDIT Al Khusna .22 Luas area terbuka hijau SDIT Al Anwar | 23 |
| 4. Indeks RTH sesuai penghitungan dengan standart SDI di SDIT Al Husna dan SDIT Al Anwar | 24 |
| 5. Indeks Kebugaran siswa kelas IV-VI SDIT Al Khusna | 24 |
| 6. Indeks Kebugaran siswa kelas IV-VI SDIT Al Anwar | 25 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--|---------|
| 1. Kerangka berpikir penelitian | 18 |
| 2. Perbandingan nilai indeks kebugaran SDIT AI Khusna dan AI Anwar. | 26 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---|--|
| 1. Surat keterangan penelitian dari sekolah sampel | 38 |
| 2. Hasil penilaian tes kebugaran dan penghitungan indeks kebugaran SDI di SDIT Al Anwar..... | 40 |
| 3. Hasil penilaian indeks ruang terbuka dan prasarana olahraga berdasar SDI di SDIT Al Khusna dan SDIT Al Anwar | 43 |
| 4. Hasil penilaian indeks kebugaran berdasar SDI di SDIT Al Khusna dan SDIT Al Anwar | 49 |
| 5. Angket Wawancara | Error! Bookmark not defined. |
| 6. Surat menyurat penelitian | Error! Bookmark not defined. 52 |
| 7. Foto dokumen..... | Error! Bookmark not defined. 57 |

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan salah satu faktor utama yang menentukan perkembangan manusia baik dari aspek kepribadian maupun kehidupan. Oleh sebab itu, tercapainya sarana dan prasarana pendidikan yang memadai merupakan upaya peningkatan kualitas pendidikan untuk mencapai generasi penerus bangsa yang berdaya saing global (Mete & Ghosh, 2011:87). Hal tersebut dapat dikatakan bahwa kemajuan sebuah bangsa dapat dilihat dari kemajuan pendidikan yang dikembangkan mencakup segala aspek termasuk mata pelajaran. Mata pelajaran perlu mencakup tidak hanya aspek intelektual, namun juga terkait kesehatan psikis dan jasmani. Upaya yang dilakukan pemerintah dalam memnuhi target tersebut adalah dengan memberikan mata pelajaran terkait olahraga sejak jenjang pendidikan anak usia dini hingga sekolah menengah atas. Selain itu, olahraga juga dijadikan sebagai ajang rekreasi untuk melepas penat selama jam pelajaran.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan mental sebagaimana dijelaskan dalam UU No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional (Maksum, 2009:26). Tujuan keolahragaan nasional menurut undang-undang No. 3 tahun 2005 Pasal 4 berbunyi

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, memper erat dan membina persatuan dan

kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.”

Upaya yang dilakukan untuk mencapai tujuan nasional tersebut dapat dikelompokkan ke dalam tiga ruang lingkup pembinaan dan pengembangan olahraga, yaitu: 1) olahraga pendidikan, yaitu olahraga sebagai bagian dari pendidikan yang bertujuan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani 2) olahraga rekreasi, yaitu olahraga yang dilakukan sebagai bagian kegemaran dan kemampuan untuk kesehatan, kebugaran, dan kegembiraan, sedangkan 3) olahraga prestasi, yaitu pembinaan dan pengembangan atlet untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Kemenpora, 2016:16).

Berkaitan dengan hal tersebut, pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (Penjasorkes) merupakan salah satu pelajaran yang berperan dalam kemajuan suatu negara, karena menjadi bagian pendidikan secara umum. Tetapi, berdasarkan hasil penelitian di beberapa daerah menunjukkan bahwa kemajuan Penjasorkes tidak berdampak terhadap kemajuan akademik siswa di sekolah (Ardika, 2014:544, Hidayat, 2016:25). Saat ini, ketercapaian Penjasorkes belum banyak dilihat sebagai pengembangan sumber daya manusia, tetapi lebih berorientasi pada prestasi. Pengukuran perkembangan olahraga di satuan pendidikan perlu dilakukan sebagai upaya menciptakan aktivitas yang meningkatkan kualitas, kesehatan jasmani sekaligus prestasi siswa. Kemajuan Penjasorkes dapat ditinjau berdasarkan empat aspek yang meliputi (1) ketersediaan sarana dan prasarana olahraga, (2) ketersediaan tenaga pelaksana, (3) hasil kerja kurun satu tahun, serta (4) prestasi dan penghargaan satu tahun terakhir (Permana, 2016:10). Pengukuran tersebut dapat dilakukan menggunakan

Indeks Pembangunan Olahraga (IPO) atau Sport Development Index (SDI) (Mutohir & Maksum, 2007:27)

Sport Development Index (SDI) merupakan metode pengukuran untuk mengetahui kemajuan pembangunan olahraga melalui ketersediaan akses dan kemampuan sumber daya manusia dalam melakukan aktivitas fisik. SDI adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan empat dimensi dasar: (1) ruang terbuka yang tersedia untuk olahraga, (2) sumber daya manusia atau tenaga keolahragaan yang terlibat dalam kegiatan olahraga, (3) partisipasi masyarakat untuk berolahraga secara teratur dan (4) derajat kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat (Mutohir & Maksum, 2007:27, Kemenpora, 2016:16). Keempat aspek tersebut menyatakan bagaimana kemampuan dan pelaksanaan olahraga di masyarakat pada suatu daerah, sehingga dengan rendahnya nilai SDI mengindikasikan bahwa perkembangan olahraga di daerah tersebut belum maju.

SDI di Indonesia sudah digunakan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) sebagai parameter perkembangan olahraga. Hal tersebut membantu Kemenpora dalam melakukan peningkatan kualitas olahraga di suatu daerah. Tahun 2006, persentase aktivitas olahraga oleh masyarakat yang berusia lebih dari 10 tahun mencapai 58,2%, dan pada tahun yang sama persentase SDI mencapai 42,2% yang dihitung berdasarkan angka indeks partisipasi, ruang terbuka, sumber daya manusia, dan kebugaran. Angka tersebut tergolong masih rendah dan kemungkinan disebabkan oleh semakin berkurangnya lapangan dan fasilitas untuk berolahraga, lemahnya koordinasi lintas lembaga dalam menyediakan fasilitas olahraga (Santosa et al., 2014:2). Sedangkan data SDI 2006 menunjukkan kondisi kebugaran masyarakat Indonesia: 1,08% masuk dalam

kategori baik sekali; 4,07% baik; 13,55% sedang; 43,90% kurang; dan 37,40% kurang sekali. Hal tersebut menunjukkan bahwa sistem manajemen olahraga di Indonesia masih sangat kurang (Kemenpora, 2016:16).

Pembangunan olahraga di Indonesia perlu ditingkatkan dalam konteks pengembangan yang berkelanjutan terutama di tingkat sekolah dasar. Penjasorkes harus diarahkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Fakta lain mengungkapkan bahwa pendidik Penjasorkes justru memiliki kebugaran jasmani tergolong dalam kategori kurang karena olahraga yang tidak teratur (Maksum, 2010), serta jarang terlibat dalam aktivitas fisik. Hal tersebut mengakibatkan kondisi kebugaran jasmani bagi siswa sekolah dasar tergolong kurang. Lebih lanjut, analisis gambaran keberbakatan anak sekolah dasar di Indonesia, menunjukkan bahwa lebih dari 70% bersifat individual dan jarang berbakat dalam olahraga beregu atau tim.

Rendahnya angka kebugaran dan kebugaran jasmani serta keberbakatan siswa kemungkinan dikarenakan pola diet salah (Anam *et al.*, 2016:37), spesialisasi cabang olahraga terlalu dini (Ariyani, 2010:33, Karuniasari, 2010:38), sarana dan prasarana olahraga yang tidak mendukung (Hadi, 2013:68), ruang terbuka di sekolah kurang kondusif, seperti terbatasnya tempat bermain dan berpetualang (Satriawan, 2015:1672). Perlu adanya upaya menata kegiatan olahraga dan Penjasorkes siswa di sekolah dasar dalam upaya mencapai tujuan pendidikan yang hakiki. Sebagai upaya penataan perlu adanya instrumen penilaian yang berdasarkan kondisi actual dilapangan dan dapat dipertanggungjawabkan. Berdasarkan hal tersebut, penilaian sarana dan prasarana olahraga dan kebugaran siswa dalam dimensi *sport development index* (SDI) merupakan upaya awal yang penting dilakukan. Upaya tersebut

dimaksudkan untuk mengetahui pembangunan olahraga di sekolah dasar di Kabupaten Kudus sebagai upaya meningkatkan mutu olahraga bagi anak-anak.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diidentifikasi beberapa permasalahan yaitu

1. Tingkat kebugaran siswa sekolah pada umumnya tidak berbanding lurus dengan intensitas pembelajaran olahraga di sekolah,
2. Perlu dilakukan peningkatan kualitas pembangunan olahraga disekolah untuk lebih berorientasi pada pembinaan daripada pencapaian prestasi semata,
3. Kondisi sarana dan prasarana olahraga terkait indeks pembangunan olahraga di Kabupaten Jepara belum diketahui secara pasti,
4. Perlu dilakukan penilaian dan evaluasi tingkat kebugaran dan sarana dan prasarana olahraga sebagai dasar pengembangan SDI di Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara.

1.3. Pembatasan Masalah

Masalah yang dikaji dalam penelitian ini dibatasi pada indeks ruang terbuka dan indeks kebugaran yang dinilai melalui aktivitas olahraga siswa. Adapun penjelasan secara khusus adalah sebagai berikut:

1. Prasarana olahraga yang dimaksud dalam penelitian ini adalah ruang terbuka maupun tertutup dengan segala perlengkapannya yang digunakan dalam menunjang kegiatan olahraga. Penilaian hanya berdasarkan luas dan cakupan penggunaan ruang terbuka untuk keperluan olahraga warga sekolah.

2. Kebugaran yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan siswa sekolah dasar berusia 10-12 tahun untuk melakukan serangkaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). Tes kebugaran hanya diberikan kepada siswa kelas IV-VI pada masing-masing sekolah sampel.
3. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan Indeks Pembangunan Keolahragaan (IPK) atau Sport Development Index (SDI), merupakan parameter kemampuan membangun olahraga melalui sarana dan prasarana yang ditinjau dari dimensi ruang terbuka, serta dimensi kebugaran di SDIT Kabupaten Jepara.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, rumusan masalah yang diangkat pada penelitian ini adalah berapa tersedia prasarana olahraga dan seberapa besar tingkat kebugaran siswa sekolah dalam menentukan indeks pembangunan olahraga atau sport development index (SDI) di SDIT Kabupaten Jepara?

1.5. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa ketersediaan prasarana olahraga di SDIT di Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara dalam mempengaruhi indeks pembangunan olahraga.
2. Mengetahui seberapa besar tingkat kebugaran siswa sekolah dan pengaruhnya terhadap indeks pembangunan olahraga di SDIT di Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terdiri atas manfaat teoritis dan manfaat praktik, yaitu sebagai berikut:

1.7.1. Manfaat Teoritis

1. Memberi informasi tentang ketersediaan prasarana olahraga dan tingkat kebugaran siswa sekolah serta kaitannya terhadap tingkat pembangunan olahraga di SDIT di Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara.
2. Sebagai acuan referensi tentang pembangunan olahraga di SDIT di Kecamatan Mayong, Kabupaten Jepara.
3. Sebagai bahan rujukan penelitian serupa dan atau dasar pijakan untuk melakukan pengembangan penelitian terkait indeks pembangunan olahraga.

1.7.2. Manfaat Praktik

1. Peneliti dapat meningkatkan tata cara penulisan ilmiah dalam bidang akademika dalam hal pengetahuan dan perkembangan olahraga secara umum dan khusus.
2. Sebagai bahan referensi pembinaan dan evaluasi pembangunan olahraga yang ditujukan kepada Dinas terkait dan Pemerintah Kabupaten, sehingga diharapkan memberikan andil besar pada pembangunan olahraga di Kabupaten Jepara.
3. Memberikan informasi kepada masyarakat sebagai pengetahuan tentang pembangunan olahraga di Kabupaten Jepara.

4. Bagi Jurusan Ilmu Keolahragaan, memberikan referensi untuk mahasiswa agar dapat memberi wawasan baru terhadap bidang evaluasi pembangunan olahraga di Kabupaten Jepara

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Sarana dan Prasarana Olahraga

Olahraga memiliki definisi yang beragam tergantung sudut pandang yang digunakan. World Health Organization (WHO) mendefinisikan olahraga sebagai semua bentuk aktivitas gerak yang dilakukan setiap hari termasuk bekerja, rekreasi, latihan, dan aktivitas fisik untuk kebugaran (WHO, 2003:87). Secara garis besar, olahraga merupakan aktivitas fisik baik dalam bentuk kegiatan di ruang maupun di area terbuka bagi semua orang sesuai kemampuan, kesenangan dan kesempatan, tanpa membedakan hak, status, sosial, budaya, atau derajat di masyarakat (Setiya, 2012). Pemerintah melalui Undang-Undang (UU) No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional/SKN, menyatakan bahwa olahraga merupakan segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial.

Saat ini, kegiatan olahraga berkembang menjadi kebutuhan sehari-hari sebagai upaya meningkatkan kualitas kesehatan jasmani dan psikologis. Selain itu, olahraga juga digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan prestasi. Berdasarkan hal tersebut, olahraga masa kini telah menjadi salah satu instrument dalam menciptakan tatanan dunia yang lebih baik (Khan *et al.*, 2012:62). Hal ini senada dengan tujuannya bahwa olahraga dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan

kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan uraian diatas, olahraga bertujuan tidak hanya memenuhi ambisi kemenangan semata, namun juga, sebagai instrument untuk memenuhi keseimbangan hidup, baik fisik, mental, maupun sosial. Olahraga juga berperan dalam pembentukan watak dan kepribadian bangsa yang bermartabat (Washington & Karen, 2001:188).

Sarana dan prasarana olahraga di Indonesia sangat lemah baik dari sisi jumlah maupun mutu, sehingga tidak memungkinkan untuk dapat dikembangkan standar pelatihan bermutu tinggi. Indonesia telah merintis pendirian sentra olahraga seperti pendirian Pusat Pendidikan dan Latihan Pelajar (PPLP) sebanyak 93 buah dan Pusat Pendidikan dan Latihan Mahasiswa (PPLM) sebanyak 15 buah yang tersebar di seluruh Indonesia.

Tujuan sarana dan prasarana olahraga yang memadai adalah untuk menyediakan, mengadakan, dan membangun sarana dan prasarana olahraga untuk mendukung kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga, serta pencapaian prestasi olahraga. Kegiatan pokok yang dilakukan antara lain melip

2.2. *Standart Development Index*

Sport Development Index (SDI) merupakan parameter pengukuran pembangunan olahraga untuk menata dan membangun kondisi olahraga di suatu negara. Upaya dan komitmen pemerintah dalam mewujudkan pembangunan olahraga yang mumpuni, tertuang dalam gerakan nasional keolahragaan untuk membentuk lembaga keolahragaan dan meningkatkan pencapaian indeks SDI. Percepatan pembangunan keolahragaan nasional memerlukan pengelolaan yang

terpadu dan berkesinambungan sehingga optimalisasi kebijakan olahraga nasional memerlukan keterlibatan instansi pemerintah dan masyarakat secara sinergis (Mutohir & Maksum, 2007:34).

Secara khusus, SDI digunakan untuk menentukan tingkat kemajuan pembangunan olahraga di suatu daerah, serta komparasi kemajuan pembangunan olahraga antar daerah di Indonesia (Tarigan, 2017:5). Pengembangan pembangunan olahraga memiliki indikator ketercapaian yaitu keberhasilan pembinaan olahraga yang dilihat dari dimensi ketersediaan ruang terbuka, sumber daya manusia, partisipasi masyarakat dalam berolahraga, dan derajat kebugaran jasmani masyarakat (Junaidi *et al.*, 2018:8).

2.1.1. Ruang terbuka

Ruang terbuka merupakan sarana prasarana kebutuhan bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik. Keberadaan ruang terbuka olahraga yang mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat dapat mendorong terciptanya suatu masyarakat yang gemar berolahraga atau beraktivitas fisik (Setiawan *et al.*, 2017:135). Ruang terbuka merujuk pada suatu tempat yang diperuntukkan bagi kegiatan olahraga oleh sejumlah orang (masyarakat) dalam bentuk bangunan dan /atau lahan. Bangunan dan lahan terbuka dapat berupa lapangan olahraga yang standar ataupun tidak, yang tertutup (indoor) maupun terbuka (outdoor), atau berupa lahan yang memang diperuntukkan guna kegiatan berolahraga untuk masyarakat. Sedangkan agar bisa dikatakan sebagai ruang terbuka, olahraga harus memenuhi persyaratan antara lain sebagai berikut; (1) didesain untuk olahraga, (2) digunakan untuk olahraga, (3) bisa diakses oleh masyarakat luas.

2.1.2. Sumber daya manusia (SDM),

SDM olahraga yang dalam bahasa teknis Undang-undang Sistem Keolahragaa Nasional disebut sebagai pelaku olahraga, yang meliputi: 1) Pengolahragaa, yakni orang yang berolahraga dalam usaha mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial; 2) Olahragawan, yakni pengolahragaa yang mengikutipelatihan secara teratur dan kejuaraan dengan penuh dedikasi untuk mencapai prestasi; 3) Pembina olahraga, yakni orang yang memiliki minat dan pengetahuan kepemimpinan, kemampuan managerial dan/atau pendanaan yang didedikasikan untuk kepentingan pembinaan dan pengembangan olahraga; 4) Tenaga Keolahragaan, yakni setiap orang yang memiliki kualifikasi dan sertifikat kompetensi dalam bidang olahraga. Sumber Daya Manusia (SDM) Keolahragaan yang dimaksudkan berkaitan dengan jumlah pelatih/ instruktur/ guru pendidikan jasmani yang dimiliki oleh suatu kecamatan/ kabupaten/ kota/ provinsi, Indeks SDM diukur berdasarkan rasio jumlah SDM Keolahragaan dengan jumlah penduduk yang berusia di atas 7 tahun pada suatu kecamatan/ kabupaten/ kota/ provinsi (Parulian, 2016:81).

Sumber daya manusia (SDM) dalam konteks SDI merupakan pihak yang terlibat sear langsung dalam terlaksananya kegiatan olahraga. Berdasarkan kebutuhan pengembangan SDI, pihak-pihak atau SDM yang harus dan selalu dikembangkan dan ditingkatkan kualitas dan kompetensinya adalah:

1. Guru /Dosen Pendidikan Jasmani (*Physical Educator*)

Guru pendidikan jasmani adalah SDM yang menangani pendidikan jasmani yang dibutuhkan di sekolah-sekolah mulai dari SD, SLTP sampai SMU dan di perguruan tinggi. Guru atau dosen berperan dalam menjabarkan kurikulum pendidikan jasmani (intrakurikuler) sebagai upaya peningkatan

kualitas fisik, kesehatan dan kebugaran jasmani, pengenalan dan pemahaman dasar olahraga, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan fisik, pemantauan bakat olahraga, pembinaan sportifitas, disiplin dan budaya berolahraga pada siswa.

2. Pelatih Olahraga sekolah (*School Coach*)

Secara ideal, pelatih olahraga di sekolah berbeda dengan guru pendidikan jasmani, tetapi karena pertimbangan keterbatasan biasanya pelatih olahraga ini sering dirangkap oleh guru pendidikan jasmani. Pelatih Olahraga sekolah bertugas terhadap proses pembinaan dan pengembangan bakat siswa dalam berolahraga di beberapa cabang olahraga sesuai dengan tingkatan usia dan kekhususan cabang olahraga yang diminati, yang dilaksanakan di luar jam pelajaran dalam bentuk ekstrakurikuler. Sehingga dengan adanya langkah ini akan mendukung munculnya atlet berbakat dalam proses talent scouting (pemanduan bakat)

3. Pelatih Olahraga Klub atau Cabang Olahraga (*Sport coach*)

Pelatih olahraga di Klub atau perkumpulan adalah SDM yang tugasnya melatih cabang olahraga tertentu yang bertanggung jawab untuk melatih baik dari fisik, teknik ataupun strategi bertandingnya yang didapatkan kompetensinya melalui pelatihan untuk mendapatkan sertifikasi yang sah,

4. Instruktur Olahraga (*Instructor*)

Instruktur olahraga adalah SDM yang bertugas memberikan intruksi untuk melakukan satu atau beberapa jenis kegiatan olahraga yang populer di masyarakat. Instruktur bertanggung jawab untuk memimpin atau memberi aba-aba pada kegiatan olahraga yang sifatnya massal misalnya Senam

Aerobik, Instruktur senam jantunging sehat, instruktur senam kesegaran jasmani, Instruktur senam Tera, dan sebagainya.

5. Promotor Olahraga (*Sport Promotor*)

Promotor olahraga adalah SDM yang bertugas menangani atau melakukan upaya promosi kegiatan /event olahraga dengan melibatkan partisipasi kalangan olahraga dan dunia usaha.

6) Wasit Olahraga (*Sport Umpire*)

Wasit olahraga adalah SDM yang tugasnya mewasiti dan menjadi penentu keputusan dalam suatu kompetisi/pertandingan olahraga. Seorang wasit harus memiliki kualifikasi, lisensi, sertifikasi perwasitan dari induk cabang olahraga yang sesuai serta mampu memimpin pertandingan dengan fair dan tidak memihak.

6. Dokter /Paramedis Olahraga (*Sport Medicine*)

Para medis kesehatan olahraga bertugas membantu dalam pembinaan dan pengembangan olahraga berbasiskan lptek kesehatan dalam bidang olahraga, harus memiliki kualitas dan memenuhi standart kompetensi sebagai dokter olahraga yang diperoleh melalui pendidikan formal kedokteran olahraga atau sertifikasi penyetaraan berjenjang melalui penataran/pelatihan yang dilakukan oleh organisasi profesi kesehatan/kedokteran olahraga.

7. Ahli Gizi Olahraga (*Sport Nutritionist*)

Ahli gizi olahraga membantu pembinaan dan pengembangan olahraga melalui menu makanan olahragawan latihan, pra-pertandingan, saat pertandingan maupun pasca pertandingan yang kompetensinya diperoleh lewat jalur pendidikan formal ataupun penataran/pelatihan yang dilaksanakan oleh organisasi profesi ahli gizi olahraga.

2.1.3. Partisipasi diri,

Partisipasi diri dalam konsep SDI adalah sesuatu keterlibatan masyarakat dalam hal perencanaan, pengembangan, pelaksanaan hingga evaluasi program. Lebih lanjut secara sederhana partisipasi diri adalah keterlibatan seseorang (individu) atau sekelompok masyarakat secara sukarela, dalam suatu kegiatan mulai dari proses perencanaan, pelaksanaan kegiatan, sampai kepada proses pengembangan kegiatan atau program olahraga (Ma'mun, 2014:144)

Rendahnya tingkat partisipasi berolahraga disebabkan oleh beberapa hal antara lain: a) kegiatan olahraga yang cenderung berorientasi pada peningkatan prestasi, sehingga membatasi partisipasi orang yang kurang berminat mengejar prestasi. b) Kurangnya keterampilan gerak dasar sehingga mereka sukar menekuni suatu cabang olahraga. c) rendahnya derajat kesehatan atau kebugaran jasmani sehingga secara psikologis merasa tidak mampu. d) tingkat ekonomi yang rendah sehingga tidak sanggup memenuhi pengeluaran minimal untuk melibatkan diri dalam kegiatan olahraga. e) terkurasnya tenaga dan waktu akibat terlalu sibuk dalam pekerjaan. f) Belum tersedianya fasilitas olahraga yang khusus diperuntukkan bagi para lansia. g) Belum adanya fasilitas olahraga di tempat-tempat umum yang memberikan akses kepada para penderita cacat, sehingga mereka tidak memenuhi keinginannya untuk turut berolahraga bersama siswa masyarakat lainnya.

2.1.4. Kebugaran

Pengertian kebugaran jasmani adalah keadaan atau kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas atau tugas-tugasnya sehari-hari dengan mudah tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih mempunyai sisa atau

cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya untuk keperluan-keperluan lainnya.

Tes kebugaran jasmani adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang untuk menilai/ mengukur sejauh mana kemampuan kebugaran jasmaninya dan mengetahui tingkat kebugaran jasmaninya.

Jenis Tes Kebugaran Jasmani

1. Tes Denyut Nadi Maksimal (DNM)

Denyut nadi adalah frekuensi irama denyut/detak jantung yang dapat dipalpasi (diraba) di permukaan kulit pada tempat-tempat tertentu. Ini berarti frekuensi denyut nadi pada umumnya sama dengan frekuensi detak jantungnya. Frekuensi nadi akan meningkat bila kerja jantung meningkat. Ini berarti bila kita berlatih, maka dengan sendirinya frekuensi denyut nadi akan semakin cepat sampai batas tertentu sesuai dengan beratnya latihan yang telah dilakukan. DNM adalah denyut nadi maksimal yang dihitung berdasarkan. $DNM = 220 - UMUR$.

2. Tes Harvard Step Test

Pengukuran daya tahan jantung dan paru-paru dilakukan menggunakan Harvard Step Test. Cara Harvard Step Test adalah dengan melakukan gerakan naik turun kursi setinggi 40 cm dalam waktu 4 menit. aktivitas tersebut diulang setelah istirahat. Standar perhitungan denyut nadi lebih dari 91 dianggap baik sekali, 81-90 dianggap baik, 71-80 dianggap cukup, 61-70 sedang, 51-60 kurang, dan kurang dari 50 dianggap kurang sekali.

3. Tes lari cepat 60 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan lari 60 meter. Pengukuran waktu dilaksanakan dari garis awal sampai pelari mencapai garis akhir.

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 30 meter untuk putra dan 40 meter untuk putri, dalam waktu satuan waktu detik.

4. Tes gantung siku tekuk (pull up)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan serta ketahanan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

5. Tes baring duduk (sit up)

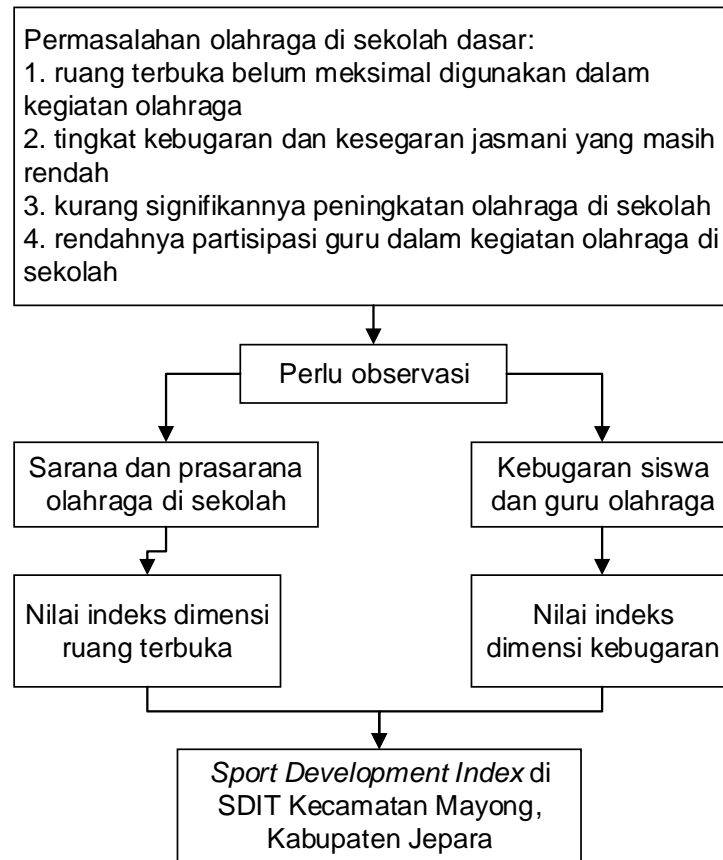
Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

Kebugaran jasmani dapat diperoleh bila seseorang latihan jasmanis secara teratur sesuai kaidah yang berlaku. Dampak latihan jasmani terhadap tubuh di antaranya, meningkatkan kemampuan jantung dan paru-paru, memperkuat sendi dan otot, menurunkan tekanan darah, mengurangi lemak, memperbaiki bentuk tubuh, memperbaiki kadar gula darah mengurangi risiko penyakit jantung koroner, memperlancar aliran darah, memperlancar pertukaran gas dan memperlambat proses menjadi tua.

Adapun manfaat kebugaran jasmani sebagai berikut.

1. Peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung
2. Peningkatan dalam kekuatan, kelentukan stamina, kecepatan dan lain-lain komponen kondisi fisik.
3. Ekonomi gerakan yang lebih baik pada waktu latihan.
4. Pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.

2.3. Kerangka Berpikir



Gambar 1 Kerangka berpikir penelitian

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan permasalahan dan tujuan yang dipaparkan, yang dikaitkan hasil temuan maka kesimpulan yang dapat ditarik dari dalam penelitian ini adalah:

1. Indeks ruang terbuka di SDIT AI Anwar mencapai 10,54, nilai tersebut diatas ketentuan nasional. Sedangkan ruang terbuka di SDIT AI Khusna, mencapai 1,04 masih berada dibawah ketentuan nasional.
2. Indeks kebugaran jasmani SDIT AI Khusna yaitu sebesar 0,55, sedangkan SDIT AI Anwar mencapai 0,46.

5.2. Saran

Penelitian ini merupakan penelitian dasar untuk mengetahui data awal terkait kebutuhan ruang terbuka dan kebugaran. Adapun saran dan masukan dalam penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1. Keterbatasan ruang terbuka di SDIT dapat diperbaiki dengan menyediakan sarana peralatan olahraga seperti bola sepak, raket, dan peralatan permainan *indoor* maupun *outdoor*.
2. Evaluasi SDI sebaiknya dilakukan secara berkala di semua jenjang kelas untuk melihat tingkat pembangunan olahraga di SDIT di Kecamatan Mayong terutama di SDIT AI Khusna dan SDIT AI Anwar, sebagai upaya meningkatkan kualitas olahraga dan kesehatan masyarakat di Kecamatan Mayong.

3. Sekolah dapat memfasilitasi penyediaan ruang terbuka dengan memanfaatkan prasarana yang dimiliki oleh pemerintah daerah sebagai arena olahraga dan bermain.
4. Untuk meningkatkan kebugagaran siswa, perlu dilakukan kegiatan jalan sehat atau senam sehat secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi 2002. *Ilmu Kedokteran Olahraga*, Jakarta, EGC.
- Anam, M., Mexitalia, M., Widjanarko, B., Pramono, A., Susanto, H. & Subagio, H. W. 2016. Pengaruh Intervensi Diet dan Olahraga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh, dan Kesegaran Jasmani pada Anak Obes. *Sari Pediatri*, 12 (1): 36-41.
- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. & Anderssen, S. A. 2006. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 368 (9532): 299-304.
- Ardika, M. L. 2014. Hubungan tingkat kemajuan penjasorkes terhadap prestasi akademik siswa sma, ma dan smk se kabupaten sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 2 (3): 542-545.
- Ariyani, R. 2010. Survei Tingkat Kelincahan Siswa Kelas Iv–V Pada Murid Sekolah Dasar Negeri 01 Mijen Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kudus Tahun Pelajaran 2009/2010. Universitas Negeri Semarang.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100 (2): 126.
- Firdaus, M. 2015. Pemanfaatan Taman Rekreasi Selomangkling (Klotok) Sebagai Sarana dan Prasarana Olahraga Masyarakat Di Kota Kediri. *Jurnal Sportif*, 1 (1): 81-99.
- Gutin, B., Yin, Z., Humphries, M. C. & Barbeau, P. 2005. Relations of moderate and vigorous physical activity to fitness and fatness in adolescents. *The American journal of clinical nutrition*, 81 (4): 746-750.
- Hadi, S. 2013. Survei Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan pada Satuan Pendidikan SD, SMP, SMA Negeri se-Kecamatan Karanganyar Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1 (1) : 64-69.
- Hidayat, S. 2016. Hubungan antara kecerdasan, durasi belajar dan nilai penjasorkes dengan prestasi akademik siswa kelas X. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 3 (3): 20-27.

- Istiqomah, I. P. N. & Hidayati, L. 2018. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Susu Dan Status Gizi Dengan Kebugaran Fisik Siswa SDN Totosari I Dan SDN Tunggulsari I di Surakarta*. Universitas Musthofaiyah Surakarta.
- Junaidi, S., Adityatama, M. N. A., Sugiarto, M., Soegiyanto, K., Setijono, H. & Rahayu, T. Sport Development Index as a Parameter of Sport Achievement Developmental Program. International Conference on Science and Education and Technology 2018 (ISET 2018), 2018. Atlantis Press.
- Karuniasari, H. 2010. *Survei Tingkat Kelincahan Siswa Kelas IV-V di MI Gugus Hasan Munadi Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang Tahun Pelajaran 2009/2010*. Universitas Negeri Semarang.
- Kemenpora, K. P. d. O. R. I. 2016. Laporan Kinerja 2016. Kemenpora.
- Khan, K. M., Thompson, A. M., Blair, S. N., Sallis, J. F., Powell, K. E., Bull, F. C. & Bauman, A. E. 2012. Sport and exercise as contributors to the health of nations. *The Lancet*, 380 (9836): 59-64.
- Kuswari, M. 2016. Penilaian Status Kebugaran Anak Sekolah Dasar Duri Kepa 11 Jakarta Barat. *Jurnal Abdimas*, 3 (1): 68-72.
- Ma'mun, A. 2014. Perspektif Kebijakan Pembangunan Olahraga dalam Era Demokrasi dan Kepemimpinan Nasional di Indonesia. *ATIKAN*, 4 (2): 131-146.
- Maksum, A. 2009. Konstruksi Nilai melalui Pendidikan Olahraga. Perspektif Kebijakan Pembangunan Olahraga dalam Era Demokrasi dan Kepemimpinan Nasional di Indonesia. *ATIKAN*, 4 (2).
Cakrawala Pendidikan, 28 (1): 24-34.
- Maksum, A. Kualitas guru Pendidikan Jasmani di sekolah: Antara harapan dan kenyataan. Makalah dipresentasikan dalam forum penelitian Balitbang Depdiknas, 2010.
- Mete, J. & Ghosh, D. 2011. Globalization and Education. *Researchers Organization Bilaspur (CG)*, 2 (1): 87.
- Muslichatun. 2015. *Perbandingan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar Antara Tiga Kali dan Empat Kali Satu Minggu Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD Negeri Gununggali 4 dan Nagkosawit Tahun Ajaran 2003/2004*. . Skripsi, Universitas Negeri Semarang.

- Mutohir, T. & Maksum, A. 2007. *Sport Development Index: Konsep, Metodologi, dan Aplikasi*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Organization, W. H. 2003. Health and development through physical activity and sport. (
- Pahlevi, A. E. 2012. Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7 (2): 122-126.
- Parulian, T. 2016. Pengembangan Sumber Daya Manusia Keolahragaan (Survei Manajemen Sumber Daya Manusia Keolahragaan Kabupaten Tapanuli Selatan Tahun 2012). *Journal Sport Area*, 1 (1): 79-85.
- Permana, A. 2016. Tingkat partisipasi olahraga dan ketersediaan sdm keolahragaan kota pontianak provinsi kalimantan barat ditinjau dari sport development index (SDI). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4 (1): 9-19.
- Pranarka, K. 2006. Penerapan geriatrik kedokteran menuju usia lanjut yang sehat. *Universa Medicina*, 25 (4): 187-197.
- Prasetio, E., Sutisyana, A. & Ilahi, B. R. 2017. Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa smp negeri 29 bengkulu utara. *Kinestetik*, 1 (2).
- Santosa, I., Sugiyanto, S. & Kristiyanto, A. 2014. Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Sarana dan Prasarana Olahraga Publik di Kabupaten Kudus (Studi Evaluasi Tentang Perencanaan, Ketersediaan, Pemanfaatan, dan Pengelolaan Sarana dan Prasarana Olahraga). *Indonesian Journal of Sports Science*, 1 (1).
- Satriawan, D. 2015. Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga Di Kota Salatiga Tahun 2013. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4 (3) : 1666-1672.
- Setiawan, I., Purwono, E. P., Yuwono, C. & Dharmawan, D. B. 2017. The Identification of Open Space Area Sport in Universitas Negeri Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6 (2): 133-139.
- Setiya, R. 2012. Definisi olahraga.[Internet], 05602241008 Januari. *Diunduh dari:*< *eprints.uny.ac.id/7833/2/BAB*, 201.
- Sunadi, D., Soemardji, A., Apriantono, T. & Wirasutisna, K. R. 2018. Tingkat Kebugaran dan Prestasi Belajar. *Jurnal Sositologi*, 17 (2): 326-336.

- Supriasa, I. D. N., Bakri, B. & Fajar, I. 2002. Penilaian status gizi. *Jakarta: EGC*,
- Sutrisno, S. 2018. Hubungan kesegaran jasmani terhadap hasil belajar siswa putra kelas viii smp negeri 6 tebing tinggi tahun 2017. *SCHOOL EDUCATION JOURNAL PGSD FIP UNIMED*, 7 (4): 533-540.
- Tarigan, B. S. Sport development index in several cities/regencies in java island: a review of benefits and outcome. The 1st Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sports Science 2017 14 October 2017 2017 Yogyakarta.
- Utari, A. 2007. *Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani pada anak usia 12-14 tahun*. program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W. & Bredin, S. S. 2006. Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174 (6): 801-809.
- Washington, R. E. & Karen, D. 2001. Sport and society. *Annual review of sociology*, 27 (1): 187-212.