



**PARTISIPASI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI
MASYARAKAT DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT
INDEX BERWAWASAN KONSERVASI
DI KABUPATEN SRAGEN**

SKRIPSI

**diajukan dalam rangka menyelesaikan studi Strata 1 untuk memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
DIMAS PRATAMA
NIM. 6101416040**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
TAHUN 2020**

ABSTRAK

Dimas Pratama. 2020. **Partisipasi Dan Tingkat kebugaran Jasmani Masyarakat Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi Di Kabupaten Sragen.** Skripsi, Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: Sport Development Index, Partisipasi Olahraga, Kebugaran jasmani.

Kabupaten Sragen belum diketahui tingkat pembangunan olahraga yang ditinjau dari *sport development index* meliputi aspek partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani. Rumusan masalah adalah bagaimana tingkat partisipasi olahraga di Kabupaten Sragen di tinjau dari *sport development index* sebagai acuan dalam peningkatan kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi dan bagaimana kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Sragen ditinjau dari *sport development index* sebagai acuan dalam peningkatan kualitas pendidikan jasmani berwawasan konservasi. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Sragen ditinjau dari *sport development index*.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini deskriptif kuantitatif kemudian dianalisis menggunakan *sport development index*. Lokasi penelitian di Kabupaten Sragen diambil sampel 3 Kecamatan yakni Gesi, Mondokan dan Sumberlawang. Sampel ditentukan dengan stratified random sampling dan cluster sampling, sampel berjumlah 90 orang dan dibagi menjadi 3 Kecamatan dengan kategori 30 orang per Kecamatan. Satu kecamatan terdiri dari 10 anak-anak, 10 remaja, dan 10 dewasa dengan ketentuan per kategori umur 5 laki-laki dan 5 perempuan. Instrumen pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi, wawancara, dokumentasi, angket dan tes.

Hasil penelitian tingkat partisipasi di Kecamatan Gesi 0,566666667, Kecamatan Mondokan 0,5, Kecamatan Sumberlawang 0,533333333. Sedangkan tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kecamatan Gesi 0,3626225, Kecamatan Mondokan 0,29227941 dan Kecamatan Sumberlawang 0,29497549.

Kesimpulan dari penelitian ini tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani Kabupaten Sragen yang diambil dari 3 kecamatan termasuk rendah. Saran yang diberikan oleh peneliti bagi Pemerintah Kabupaten Sragen hendaknya menyediakan atau memberi akses masyarakat untuk berolahraga. Dengan besar harapan bisa digunakan oleh seluruh masyarakat dengan baik tidak hanya di kota tetapi bisa sampai ke desa. Bagi masyarakat Kabupaten Sragen manfaatkan fasilitas sarana olahraga dengan baik sehingga bisa untuk meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Sragen.

ABSTRACT

Dimas Pratama. 2020. **Participation and physical fitness level to increase the quality of Conservation Oriented Physical Education in the district of Sragen.** A Thesis for Physical Education Health and Recreation Major of Sports and Health Science Hub, Universitas Negeri Semarang. Supervisor : Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd.

Key words: Sport Development Index, Sport Participation, Physical Fitness.

The level of sport development which reviewed by sport development index in the scope of participation aspect and physical fitness in the subdistrict of Sragen is have not yet to be discovered. The problem of the research is how the level of people's participation and physical fitness the district of Sragen reviewed by sport development index as the standard in increasing the quality of Conservation Oriented Physical Education and how physical fitness of the people in Sragen reviewed by sport development index as the standard in increasing the quality of Conservation Oriented Physical Education. The purpose of this research is to get to know the level of people's participation and physical fitness in the district of Sragen reviewed from sport development index.

The method used in this research is the descriptive quantitative method and then the sport development index is used later to analyze further. The research located in the district of Sragen, with 3 subdistricts are taken as samples; Gesi, Mondokan and Sumberlawang. The samples are determined by stratified random sampling and cluster sampling. Samples consist of 90 individuals and separated to 3 subdistricts with 30 individuals per subdistrict. One subdistrict consist of 10 children, 10 teenagers, and 10 adults. Each category has 5 males and 5 females. The instruments of data collection are observations, interviews, documentations, questionnaires and test.

The result of this research shows the level of participation in Gesi subdistrict is 0,566666667, Mondokan subdistrict is 0,5, Sumberlawang subdistrict is 0,533333333. Meanwhile, the level of physical fitness of people in Gesi subdistrict is 0,3626225, Mondokan subdistrict is 0,29227941 and Sumberlawang subdistrict is 0,29497549.

The conclusion of this research is the level of participation and physical fitness in the district of Sragen which were taken from 3 subdistricts are considered low. The researcher suggests the local government of the Sragen subdistrict to facilitate and give people access to exercise and do sport in hoping that people of Sragen will use it wisely, not only in the city, but also can reach the village as well. The researcher suggest the people of Sragen to use the sport and exercise facilities wisely to increase their own physical fitness and health.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini, Saya :

Nama : Dimas Pratama

NIM : 6101416040

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Partisipasi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Ditinjau

Dari Sport Development Index Berwawasan Konservasi di

Kabupaten Sragen.

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

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

Semarang, 24 Februari 2020

Yang menyatakan,



Dimas Pratama

NIM. 6101416040

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan sidang.

Nama : Dimas Pratama

NIM : 6101416040

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.

Judul : Partisipasi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat
Ditinjau Dari Sport Development Index Berwawasan
Konservasi di Kabupaten Sragen.

Pada Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Ketua Jurusan



Dr. Rumini, S.Pd., M.Pd

NIP. 1970 0223 1995 12 2001

Pembimbing

Roas Irsyada, S.pd., M.Pd

NIP. 1989 0623 2015 04 1002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Dimas Pratama NIM 6101416040 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1 Judul Partisipasi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Ditinjau Dari Sport Development Index Berwawasan Konservasi di Kabupaten Sragen telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, 26 Februari 2020.

Panitia Ujian

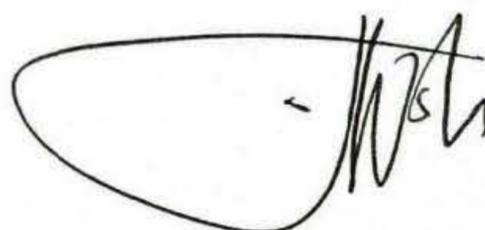
Ketua



Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd.

NIP. 196103201984032001

Sekretaris



Agus Widodo Suropto, S.Pd., M.Pd.

NIP. 198009072008121002

Dewan Penguji

1. Dr. Endang Sri Hanani, M.Kes.
NIP. 195906031984032001
2. Ranu Baskora Aji P., S.Pd., M.Pd.
NIP. 197412151997031004
3. Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd.
NIP. 198906232015041002



MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto :

Proses yang maksimal akan menghasilkan ilmu yang sesungguhnya.

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua saya, Bapak Nur Sahid dan Ibu Haningsih serta adik Difa Aji Pangestu yang senantiasa mendukung dan mendoakan yang terbaik untuk penulis.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan tidak ada halangan apapun. Penulisan skripsi ini merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar Sarjana di Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari dengan keterbatasan pengetahuan yang penulis miliki tentunya skripsi ini tidak akan terwujud tanpa ada bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi strata 1 di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FIK UNNES.
2. Dekan fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan arahan dan memberikan ijin penulis untuk bisa menyelesaikan tugas akhir.
4. Roas Irsyada, S.pd., M.pd. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak dan Ibu serta adik tercinta yang selalu memberikan dorongan semangat dan doa dalam proses belajar.
6. Endah witantri yang selalu memberikan semangat dan dorongan dalam proses belajar.

7. Semua pihak yang sudah membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi.
8. Teman-teman PJKR 2016 dan rekan-rekan penulis semua yang selalu memberikan semangat sehingga bisa menyelesaikan skripsi.

Atas bantuan yang sudah diberikan kepada penulis. Penulis mengucapkan banyak terimakasih, semoga Allah SWT memberikan imbalan yang jauh lebih banyak kepada semuanya. Peneliti berharap semoga skripsi yang sederhana ini bisa memberikan inspirasi kepada semua pihak yang membacanya dan penulis sendiri pada khususnya. Amin.

Semarang, 24 Februari 2020

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR / DIAGRAM	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah.....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	7
1.6 Manfaat Penelitian.....	7
1.6.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.6.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II	9
2.1 <i>Sport Development Index</i>	9
2.2 Partisipasi Olahraga.....	11
2.3 Kebugaran Jasmani Masyarakat.....	12
2.4 Daftar Jurnal.....	15
BAB III	35

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	35
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	35
3.2.1 Lokasi Penelitian	35
3.2.1 Waktu Penelitian.....	36
3.3 Variabel Penelitian.....	36
3.4 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian	36
3.4.1 Populasi	36
3.4.2 Sampel.....	37
3.4.3 Teknik Penarikan Sampel Penelitian	37
Gambar 3.1 : Pembagian Sempel Perkecamatan.....	38
Gambar 3.2 : Hasil Sampel Populasi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	38
3.5 Instrumen Penelitian	38
3.5.1 Tes.....	39
3.5.2 Kuesioner	43
3.5.3 Observasi	43
3.5.4 Dokumentasi.....	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	44
3.7 Pengukuran Indikator SDI	45
3.7.1 Indikator Partisipasi.....	45
3.7.2 Indikator Kebugaran	45
3.8 Metode Penentuan Index	46
3.9 Faktor-faktor yang mempengaruhi Penelitian	47
3.10 Teknik Analisis Data	47
BAB IV	49
4.1 Hasil Penelitian	49
4.1.1 Hasil Tes Kebugaran Jasmani	49
Tabel 4.1. Nilai Aktual Kebugaran Jasmani	49
4.1.2 Hasil Survey Tingkat Partisipasi Olahraga pada Masyarakat.....	51
Tabel 4.2. Nilai Aktual Partisipasi	51
4.2 Pembahasan Hasil Penelitian.....	52
4.2.1 Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Kecamatan Gesi.	52

4.2.1 Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Kecamatan Sumberlawang	54
BAB V	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	62
Lampiran 1	63
Lampiran 2	64
Lampiran 3	65
Lampiran 4	66
Lampiran 5	67
Lampiran 6	68
Lampiran 7	69
Lampiran 8	70
Lampiran 9	71
Lampiran 10	72
Lampiran 11	73
Lampiran 12	74
Lampiran 13	75
Lampiran 14	76
Lampiran 15	77
Lampiran 16	80
Lampiran 17	84
Lampiran 18	86

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Nilai Aktual Kebugaran Jasmani.....	49
Tabel 4.2. Nilai Aktual Partisipasi.....	51

DAFTAR GAMBAR / DIAGRAM

Gambar 3.1 : Pembagian Sempel Perkecamatan	38
Gambar 3.2 : Hasil Sampel Populasi Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia.....	38
Gambar 3.3 Model Skala Penentuan Index.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Surat ijin penelitian Kecamatan Gesi	63
Surat ijin penelitian Kecamatan Mondokan	64
Surat ijin penelitian Kecamatan Sumberlawang	65
Surat ijin penelitian KESBANGPOL	66
Surat ijin penelitian KONI Sragen	67
Surat ijin penelitian BAPPEDA.....	68
Surat ijin penelitian DISPORAPAR	69
Surat balasan penelitian Kecamatan Gesi	70
Surat balasan penelitian Kecamatan Mondokan	71
Surat balasan penelitian Kecamatan Sumberlawang	72
Surat balasan penelitian KONI.....	73
Foto penelitian SD N1 Mondokan	74
Foto pengisian angket partisipasi.....	75
Foto Tes VO2Max.....	76
Angket SDI	77
Protokol Multistage Fitness Test.....	80
Form penghitungan MFT	84
Tabel penentuan besarnya VO2Max.....	86

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sragen diketahui salah satu Kabupaten yang memiliki *typology klassen* dengan kategori tertinggal. Analisis *typology klassen* digunakan guna mengetahui perbedaan karakteristik pada kabupaten atau kota ditinjau dari tingkat pertumbuhan dan pendapatan masing-masing (Fattah & Rahman, 2013:3). Dengan diadakannya penelitian ini karena belum diketahui tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Sragen. Penelitian ini melibatkan analisis data survey, data yang tersedia memberi kesempatan untuk meneliti tingkat partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani (White & McTeer, 2012:7).

Olahraga dilakukan bagi semua orang tanpa memandang jenis ras, kepercayaan, politik dan geografi (Sumaryanto,2005:1), masyarakat kini cenderung menggemari olahraga yang bersifat rekreatif untuk mencari kesenangan, kepuasan dan terlebih meningkatkan kebugaran jasmani (Satriawan,2015:167). Olahraga diartikan melakukan suatu kegiatan dengan menggerakkan anggota tubuh supaya mendapatkan kebugaran, kesehatan jasmani dan rohani. Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani, dimana dalam setiap aktivitas yang dilakukan secara rutin dan mempunyai tingkatan aktivitas yang stabil juga akan berpengaruh dengan kebugaran jasmani (Ellen Safaringga dan Reo Prasetyo Herpandika,2018:2).

Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu diwujudkan dalam upaya menanamkan kesadaran masyarakat tentang arti dan fungsi nilai keolahragaan (Boy Indra,2019:55), Olahraga selaku upaya kesehatan dilakukan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) yang dilakukan secara menyeluruh, terpadu dan berkelanjutan (Deni Purwani,2016:3). Kita ketahui juga dalam Undang-Undang RI nomor 3 tahun 2005, BAB I pada pasal 1 ayat 3 Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial.

Olahraga telah menjadi suatu kebutuhan bagi setiap individu (Deri Wantona dan Ifwandi, Nyak Amir,2016:314), telah menjadi keyakinan umum bahwa aktivitas olahraga syarat dengan nilai-nilai karakter seperti kejujuran, sportivitas, disiplin, dan kepemimpinan. Weinberg dan Gould dalam Sri Winarni (2011:126) mengatakan bahwa karakter manusia adalah salah satu konsep dari sebuah moral yang tersalurkan dari beberapa emosi yang dimana tersusun dari sejumlah karakteristik yang dapat di dibentuk melalui aktivitas olahraga antara lain: rasa terharu (*compassion*), keadilan (*fairness*), sikap sportif (*sport-personship*), integritas (*integrity*). Semua yang ada telah di jelaskan dijelaskan di atas adalah nilai nilai yang sudah di tanamkan melalui ketaatan dan kepatuhan seseorang dalam berkompetisi yang sudah tertera dan berlaku pada cabang olahraga yang di gelutinya. Didalam peraturan permainan tersebut telah melekat semangat, keadilan dan tuntutan perilaku jujur dalam melakukan aktivitas olahraga kepada para pelaku olahraga saat melakukan kegiatan olahraga tersebut.

Prestasi dalam olahraga disebut digunakan sebagai tolak ukur dalam penilaian kemajuan pembangunan olahraga disuatu daerah. Sehingga menjadi hal yang wajar ketika masyarakat beranggapan perolehan mendali atau juara dalam sebuah *event* olahraga dijadikan sebagai patokan baik buruknya atau maju mundurnya olahraga disuatu daerah bahkan negara. Kesadaran masyarakat untuk olahraga berkontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat (Desi Natalia, Sugiyanto, Kiyatno,2016:6).Dilihat pada sisi yang lain, sesuai Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional disebutkan bahwa pilar olahraga tidak hanya menyangkut olahraga prestasi, tetapi juga olahraga pendidikan dan olahraga rekreasi. Dengan demikian tentu tidak bijak apabila keberhasilan olahraga diukur hanya dari satu sudut pandang saja.

Selama ini kemajuan olahraga hanya berpatokan pada perolehan mendali pada kegiatan multievent seperti: Pekan Olahraga Pelajar Daerah (POPDA), Pekan Olahraga Daerah (PORDA), Pekan Olahraga Nasional (PON), hingga tingkat Internasioanal, SEA Games, dan Asian Games. Padahal ukuran tersebut bersifat semu karena tidak dapat menggambarkan kondisi yang sebenarnya dan bersifat manipulatif karena perolehan mendali dapat melalui cara-cara yang tidak benar atau sportif. Karakter seorang atlet yang terkadang membuat dirinya menghalalkan segala cara untuk menang bahkan dari pihak pelatih juga seperti itu guna mendapatkan perolehan juara. Karakter adalah disposisi seseorang yang relatif stabil, yang menjunjung tinggi nilai-nilai etika utama seperti menghargai/menghormati, bertanggung jawab, jujur, adil dan peduli (Afrizon, 2012).

Mengukur keberhasilan pembangunan olahraga tidak hanya menggunakan patokan perolehan medali dari setiap kejuaraan olahraga, melainkan dengan alternatif baru yang lebih efisien dan akurat. Olahraga dapat dijadikan wahana menyalurkan dan memperoleh keinginan-keinginan dalam hati seperti rasa senang, minat, hobby dan dan ketergantungan, aktualisasi diri, dan berprestasi (Zulkarnaen,2010). Keberhasilan tidak dapat hanya diukur dengan hal hal yang tampak saja akan tetapi, harus menyentuh hal-hal yang paling dasar dalam olahraga. Kebutuhan akan Instrumen yang standar untuk menilai pembangunan olahraga semakin terdesak untuk dipenuhi seiring dengan adanya pembangunan nasional dari sentralisasi menuju desentralisasi. Semangat desentralisasi yang kemudian dikenal dengan otonomi daerah pada gilirannya akan memberikan kewenangan yang lebih besar untuk daerah. Dengan wewenang yang dimiliki, daerah dapat berkompetisi secara sehat dalam melaksanakan pembangunan olahraga di daerah masing-masing dan dapat membuat atau menentukan kebijakan yang dianggap kondusif dengan perkembangan olahraga di daerah.

Pembangunan olahraga memiliki beberapa indikator. Indikator tersebut memiliki 4 dimensi penting, yaitu ruang terbuka, SDM, partisipasi, dan kebugaran. Dimana dari dimensi tersebut pada tataran tertentu merupakan prasyarat dasar, prasyarat aksi, dan prasyarat keluaran (Toho Cholik M dan Ali Maksun 2007). Prasyarat dasar yaitu dimensi ruang terbuka dan dimensi sumber daya manusia, prasyarat aksi yaitu dimensi partisipasi, dan prasyarat keluaran yaitu dimensi kebugaran. Dari keempat dimensi tersebut dapat dilakukan pengukuran pembangunan olahraga sesuai dengan tatanan yang telah tertulis dalam *Sport Development Index*.

Selain itu agar semua aspek di atas bisa tercapai semua kita juga harus memperhatikan hal-hal di luar yakni lingkungan. Terdapat empat jenis karakter konservasi yang dapat dikembangkan selama proses pendidikan, yaitu 1) Pendidikan karakter berbasis nilai budaya, yang merupakan kebenaran wahyu Tuhan (konservasi moral), 2) Pendidikan karakter berbasis budaya, antara lain yang berupa budi pekerti, pancasila, apresasi sastra, keteladanan tokoh-tokoh sejarah dan para pemimpin bangsa (konservasi budaya), 3) Pendidikan karakter berbasis lingkungan (konservasi lingkungan), dan 4) Pendidikan karakter berbasis potensi diri, yaitu sikap pribadi, hasil proses kesadaran pemberdayaan potensi diri yang diarahkan untuk Meningkatkan kualitas pendidikan (konservasi humanis) (Leksono, 2013).

Sragen adalah sebuah kabupaten di Provinsi Jawa Tengah. Ibu kotanya terletak di Sragen, sekitar 30 km sebelah Timur Kota Surakarta. Kabupaten ini berbatasan dengan Kabupaten Grobogan di Utara, Kabupaten Ngawi di sisi Timur, Kabupaten Karanganyar di sisi Selatan dan Kabupaten Boyolali di sebelah Barat. Secara administratif Kabupaten Sragen terbagi menjadi 20 Kecamatan dan 208 desa dengan luas wilayah tahun 941,55 km. Peneliti melakukan penelitian dengan fokus dasar partisipasi masyarakat serta tingkat kebugaran masyarakat. Komponen ini saling terikat dan menjadi tolak ukur suatu pembangunan olahraga di suatu daerah. Dari permasalahan tersebut, konsep SDI (*Sport Development Index*) bisa diaplikasikan dalam permasalahan yang ada, konsep SDI memberikan jawaban dari permasalahan yang menjadi bahasan. Dari uraian diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "PARTISIPASI DAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT

DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX BERWAWASAN KONSERVASI DI KABUPATEN SRAGEN”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas dapat diuraikan beberapa masalah yang teridentifikasi yaitu:

1. Kurangnya fasilitas olahraga.
2. Kurangnya antusias masyarakat dalam berolahraga.
3. Masih melihat perolehan medali guna tolak ukur keberhasilan dalam kejuaraan olahraga.
4. Kurang menjunjung nilai-nilai yang terkandung dalam olahraga

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah ditemukan diatas tidak menutup kemungkinan akan muncul masalah-masalah baru yang akan meluas, maka permasalahan ini akan dibatasi sebagai berikut:

1. Partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kabupaten Sragen ditinjau dari *sport development index* berwawasan konservasi.
2. Kebugaran jasmani masyarakat dalam berolahraga di Kabupaten Sragen ditinjau dari *sport development index* berwawasan konservasi.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang dan observasi di atas , maka yang akan di bahas dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat partisipasi olahraga di Kabupaten Sragen ditinjau dari *sport development index* berwawasan konservasi?

2. Bagaimana kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Sragen ditinjau dari *sport development index* berwawasan konservasi?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pertanyaan penelitian yang dijelaskan maka penulis mengambil tujuan dalam penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga ditinjau dari *sport development index*.
2. Untuk mengetahui tingkat Kebugran Jasmani masyarakat dalam berolahraga ditinjau dari *sport development index*.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Mengetahui pembangunan olahraga ditinjau dari 2 aspek yaitu partisipasi dan kebugaran jasmani dengan menggunakan alat ukur yang telah ditetapkan *sport development index*.
2. Menambah referensi, pengetahuan penulis dan pembaca dalam bidang pembangunan olahraga.
3. Hasil penelitian dapat dipakai sebagai bahan untuk penelitian lain.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi peneliti, dapat meningkatkan pengetahuan penulis dalam bidang akademik dan perkembangan pembangunan olahraga secara khusus.
2. Untuk dinas terkait, pemerintah khususnya Kabupaten Sragen sebagai bahan referensi untuk pembinaan pembangunan olahraga dan potensi yang dapat dikembangkan, memberikan evaluasi kegiatan pembangunan

olahraga agar semakin baik dan dapat memberikan andil yang besar pada pembangunan daerah.

3. Untuk masyarakat umum, agar dapat memberikan informasi tentang pengetahuan pembangunan olahraga di daerah.
4. Untuk Jurusan Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi, dapat menambah referensi, dan bagi mahasiswa dapat memberikan wawasan baru agar dapat membuka pikiran untuk lebih mengembangkan penelitiannya.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 *Sport Development Index*

Sport Development Index merupakan alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga disuatu daerah (Andhi Pradana, 2016:77). Sukendro Dasar dan Grafitte Dechekine (2017:62) menyatakan bahwa *sport development index* merupakan buah pemikiran dari beberapa tokoh yaitu Toho Cholik Mutohir, dkk yang terpanggil ke dalam dunia olahraga karena merasa prihatin dengan keadaan masyarakat yang memiliki anggapan bahwa pembangunan olahraga ditentukan oleh banyaknya mendali atau juara yang diperoleh.

Mutohir dan Maksum (2007:2) menjelaskan bahwa *sport development index* (SDI) adalah indeks gabungan yang digunakan sebagai metode yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan atau kemajuan pembangunan olahraga disuatu daerah dan/atau negara berdasarkan empat dimensi dasar yaitu: 1) ruang terbuka yang tersedia untuk aktivitas olahraga, 2) partisipasi warga masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga secara teratur, 3) sumber daya manusia atau tenaga keolahragaan yang terlibat dalam kegiatan olahraga, dan 4) derajat kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat didaerah tersebut. Dengan demikian pembangunan olahraga akan mengarah pada pembangunan hakikat olahraga yang mendasar, bukan dengan sesuatu yang instan berupa banyaknya mendali atau juara yang diperoleh oleh suatu daerah atau negara.

Dalam beberapa kali seminar yang telah dilakukan oleh Toho Cholik Muthohir dan tim, *sport development index* memperoleh respon yang sangat baik dari peserta. Pertama, pada konferensi internasional tentang Olahraga dan Pembangunan Berkelanjutan yang diselenggarakan di Yogyakarta pada bulan September 2003. Kedua, pada Konferensi Internasional – Asia untuk pendidikan jasmani dan olahraga (ASPES) pada 22-24 Juli 2004 di Bandung. Ketiga, pada Konferensi Dunia Ke-10 mengenai “*Sport for All*” yang berlangsung pada tanggal 11-14 November 2004 di Roma Italia. Ketika pertama kali diintroduksi di Konferensi Internasional di Yogyakarta, sejumlah pakar dari Jepang, Korea, Amerika, Inggris, Australia, Thailand dan Malaysia memuji Indonesia atas kemajuan, prestasi dan hasil karya putra Indonesia karena menjadi yang pertama dalam mencetuskan konsep *sport development index*. Bahkan mereka mengakui bahwa dalam bidang ini Indonesia dikenal menjadi the leading nation. Prof. De Vrijs yang merupakan seorang pakar dari Malaysia pada waktu Konferensi Internasional ASPES di Bandung menegaskan tentang dukungannya kepada Indonesia agar mengambil peran sebagai pusat untuk mengembangkan ide inovatif ini di kawasan Asia. Dan menyarankan agar sport development index dikembangkan menjadi SPEDI yaitu sport and physical education development index (Toho Cholik M. dan Ali Maksum, 2007:8).

Konsep SDI memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan konsep lain seperti medali yang selama ini dijadikan indikator tunggal keberhasilan olahraga. SDI merupakan jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga yang dikumandangkan pada 1983. Hingga dewasa ini, selama belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk menilai, maka tidak ada yang tahu secara pasti apakah panji olahraga tersebut telah berhasil atau gagal. Oleh karena itu melalui

sport development index maka akan dapat mengetahui bagaimana kemajuan pembangunan olahraga pada suatu wilayah tertentu.

2.2 Partisipasi Olahraga

Partisipasi adalah keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat umum (Sabaruddin Yunis Bangun, 2012:803). Menurut Mubyarto (dalam Huraerah, 2008:27) partisipasi adalah suatu tindakan menjadi bagian dari masyarakat. Selanjutnya, partisipasi masyarakat merupakan keterlibatan masyarakat bukan hanya pada proses pelaksanaannya saja, tetapi juga melibatkan masyarakat dalam hal perencanaan dan pengembangan dari pelaksanaan program tersebut, termasuk menikmati hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program tersebut (Adiyudha Permana dan Putra Sastaman B, 2015:10). Partisipasi merujuk pada banyaknya peserta yang melakukan kegiatan olahraga (Endie Riyoko, Soegiyanto KS, dan Sulaiman, 2014:91). Guna mewujudkan aktivitas olahraga perlu adanya minat karena dengan adanya minat akan menimbulkan rasa tertarik dan senang untuk melakukan aktivitas olahraga (Dedi Armi, Mansur, 2015;259). Asumsi dasar yang digunakan untuk menetapkan partisipasi tumbuhnya kesadaran hidup sehat dan selalu aktif, semakin banyak individu yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di suatu daerah semakin tinggi juga kesadaran masyarakat dalam berolahraga dan akan terbentuk masyarakat hidup sehat yang berkualitas. (Palar, Wongkar, & Ticoalu, 2015:317) menyatakan bahwa definisi olahraga dari sudut pandang ilmu feaal adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Sedangkan partisipasi olahraga merujuk pada keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat

olahraga dalam suatu daerah tertentu (Andy Pradana, 2016:80). Dalam hal ini dengan adanya partisipasi dari masyarakat dalam olahraga dapat mempermudah tujuan dari kegiatan olahraga itu tercapai. Ruang lingkup partisipasi olahraga mencakup partisipasi langsung seperti melakukan olahraga dan tidak langsung seperti sebagai sponsor penyelenggaraan event olahraga. Secara khusus partisipasi olahraga merujuk pada keterlibatan langsung secara aktif sebagai pelaku olahraga. Kesadaran masyarakat dalam berpartisipasi olahraga memberikan kontribusi terhadap pembangunan individu dan masyarakat sehingga menjadi sehat, cerdas, tangguh, kompetitif, sejahtera, bermanfaat dan bermartabat.

Angka partisipasi olahraga diartikan sebagai tingkatan partisipasi masyarakat secara umum dalam olahraga yang dihitung berdasarkan perbandingan jumlah partisipan olahraga dengan jumlah populasi. Untuk mengetahui bagaimana tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga disuatu daerah diukur berdasarkan rasio antara jumlah sampel peserta kegiatan dengan jumlah populasi yang berusia 7 tahun keatas. Dalam hal ini tingkat partisipasi olahraga mengacu pada frekuensi aktivitas olahraga yang dilakukan minimal tiga kali dalam setiap minggunya (Muthohir dan Maksum, 2007:45).

2.3 Kebugaran Jasmani Masyarakat

Menurut (Giriwijoyo dan Zafar, 2012:23) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Jasmani yang sehat adalah modal utama untuk menjalankan

segala aktivitas dan kegiatan, karena didalam jasmani yang sehat terdapat rohani yang sehat pula (Mu'mun & Ipang Setiawan, 2015).

Dipaparkan (Mutohir & Maksum, 2007:54), daya tahan atau endurance akan relative lebih baik untuk mereka yang memiliki kebugaran jasmani yang baik, yang menyebabkan memiliki tubuh yang mampu melakukan aktivitas terus-menerus dalam waktu yang cukup lama. Daya tahan ini terdiri dua jenis yaitu:

1) Daya tahan (*Endurance*)

a. Daya tahan umum, sering disebut juga dengan *respiration-cardiovascular endurance*, karena sistem pernapasan, jantung dan pembuluh darah memang peranan penting dalam menentukan besar kecilnya daya tahan umum. Daya tahan umum adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara terus-menerus dalam waktu lama (lebih dari 10 menit). Pengertiannya sering disamakan dengan daya tahan aerobik *pre-dominant energy system*. Pengertiannya sering disamakan dengan daya tahan aerobik, kesegaran jasmani atau kebugaran fisik (*physical fitness*) yang sebenarnya memiliki pengertian lebih luas. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas rutin dalam jangka waktu lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti yang bersifat mendadak.

b. Daya tahan lokal daya tahan otot.

Daya tahan lokal adalah kemampuan otot skeletal untuk melakukan kontraksi atau gerakan berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama dengan beban tertentu.

2) Daya ledak (*explosive strength, muscular power*), adalah kemampuan untuk melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan

mengarahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat. Daya ledak sering tersebut dengan *explosive strength* yang ditandai dengan adanya gerakan atau perubahan posisi yang tiba-tiba dengan cepat.

- 3) Kecepatan (*Speed*), adalah kemampuan untuk mengerjakan suatu aktivitas yang sama berulang-ulang serta berkesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Komponen kecepatan erat sekali kaitannya dengan komponen kekuatan, kelincahan, koordinasi, dan daya tahan.
- 4) Kelentukan (*Flexibility*), adalah kesanggupan tubuh atau anggota gerak tubuh dalam melakukan gerakan pada beberapa sendi seluas-luasnya. Kelentukan dikaitkan dengan kemampuan gerak otot skeletal yang besar, yang terbagi menjadi dua yaitu: dinamik dan kelentukan statik.
- 5) Kelincahan (*agility*), adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- 6) Ketepatan (*Accuracy*), adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju suatu sasaran pada jarak tertentu.
- 7) Reaksi (*reaction*), adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk bereaksi secepat-cepatnya ketika ada rangsangan yang diterimanya. Komponen ini lebih sering disebut dengan waktu reaksi atau *reaction time* yaitu waktu yang dibutuhkan oleh otot skeletal untuk mengadakan reaksi akibat adanya rangsangan yang diterima oleh panca indera. Reaksi ini merupakan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas kinetis secepatnya begitu rangsangan terhadap reseptor terjadi.
- 8) Keseimbangan (*Balance*), adalah kemampuan tubuh untuk melakukan reaksi atas setiap perubahan posisi tubuh dimana tetap dalam keadaan

stabil dan terkendali. Komponen keseimbangan ini terdiri atas: keseimbangan statik dimana tubuh dalam keadaan diam, dan keseimbangan dinamik dimana tubuh berada dalam posisi bergerak.

- 9) Koordinasi (*coordination*), adalah kemampuan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berada menjadi sebuah gerakan tunggal yang harmonis dan efektif. Komponen koordinasi ini dibutuhkan hampir semua atlet dari cabang olahraga. Komponen koordinasi secara bersama-sama dengan komponen keseimbangan membentuk kemampuan berdiri, berlari, melompat, menendang, melempar atau berbagai gerakan dasar manusia lainnya.

Menurut (Putra Sastaman B, 2013:8), ada tiga hal utama yang harus diperhatikan agar mampu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Pertama, adalah olahraga yang teratur, makan yang bergizi cukup dan yang terakhir adalah istirahat yang cukup dan yang terakhir adalah istirahat yang cukup.

2.4 Daftar Jurnal

No	Judul Jurnal	Penulis Jurnal	Th	Hal	Kutipan
1	Analysis of Regional Economic Development in the Regency/Municipality at South Sulawesi Province	Fattah, Sanusi Rahman, Abdul	2013	3	Analisis <i>typology</i> <i>klassen</i> digunakan guna mengetahui perbedaan karakteristik pada kabupaten atau kota

	In Indonesia				ditinjau dari tingkat pertumbuhan dan pendapatan masing-masing
2	Analisis Sport Development Index Kota Tebing Tinggi Sumatera Utara	Bangun, Sabbarudin	2012	800-810	Partisipasi adalah keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat umum.
3	Socioeconomic Status N Sport Participation At Diverent Developmental Stages During Chilhood N Youth: Multivariate Analysis Using Canadian National Survey Data. <i>Socology of Sport Journal,</i>	White, McTeer	2012	7	Penelitian ini melibatkan analisis data survey, data yang tersedia memberi kesempatan untuk meneliti tingkat partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani
4	SDSS-II: Massive spectroscopic	Weinberg, gould	2011	126	Telah menjadi keyakinan umum

	surveys of the distant universe, the Milky Way, and extra-solar planetary systems				bahwa aktivitas olahraga syarat dengan nilai-nilai karakter seperti kejujuran, sportivitas, disiplin, dan kepemimpinan
5	Peningkatan perilaku berkarakter dan keterampilan berpikir kritis siswa Kelas IX MTsN Model Padang pada mata pelajaran IPA-fisika menggunakan model problem based instruction	Afrizon	2012	2	Karakter adalah disposisi seseorang yang relatif stabil, yang menjunjung tinggi nilai-nilai etika utama seperti menghargai/menghormati, bertanggung jawab, jujur, adil dan peduli
6	<i>Sport Development Index</i>	Toho Cholik, Ali Maksum	2007		Pembangunan olahraga memiliki beberapa indikator. Indikator tersebut memiliki 4 dimensi penting, yaitu ruang

					terbuka, SDM, partisipasi, dan kebugaran. Dimana dari dimensi tersebut pada tataran tertentu merupakan prasyarat dasar, prasyarat aksi, dan prasyarat keluaran
7	Kemampuan professional guru biologi dalam memahami dan merancang model pembelajaran konservasi biodiversitas di SMA	Suroso Mukti Leksono, Nuryani Rustaman, Sri Redjeki	2013		Terdapat empat jenis karakter konservasi yang dapat dikembangkan selama proses pendidikan, yaitu 1) Pendidikan karakter berbasis nilai budaya, yang merupakan kebenaran wahyu Tuhan (konservasi moral), 2) Pendidikan karakter berbasis budaya, antara lain

					<p>yang berupa budi pekerti, Pancasila, apresiasi sastra, keteladanan tokoh-tokoh sejarah dan para pemimpin bangsa (konservasi budaya), 3) Pendidikan karakter berbasis lingkungan (konservasi lingkungan), dan 4) Pendidikan karakter berbasis potensi diri, yaitu sikap pribadi, hasil proses kesadaran pemberdayaan potensi diri yang diarahkan untuk Meningkatkan kualitas pendidikan (konservasi humanis)</p>
8	<i>ANALISIS SPORT DEVELOPMENT</i>	Andi Pradana	2016	77	<i>Sport Development Index</i> merupakan

	INDEX KECAMATAN NGRONGGOT KABUPATEN NGANJUK				alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga disuatu daerah
9	Hasil Pembangunan Olahraga di Kota Jambi Ditinjau Dari Sport Development Index	Sukendro Dasar dan Grafitte Dechekine	2017	62	<i>Sport development index</i> merupakan buah pemikiran dari beberapa tokoh yaitu Toho Cholik Mutohir, dkk yang terpanggil ke dalam dunia olahraga karena merasa prihatin dengan keadaan masyarakat yang memiliki anggapan bahwa pembangunan olahraga ditentukan oleh banyaknya mendali atau juara yang diperoleh.
10	Sport development	Mutohir dan	2007	2	Menjelaskan bahwa

	<p>index: alternatif baru mengukur kemajuan pembangunan bidang keolahragaan (konsep, metodologi, dan aplikasi)</p>	<p>Maksum</p>		<p><i>sport development index</i> (SDI) adalah indeks gabungan yang digunakan sebagai metode yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan atau kemajuan pembangunan olahraga disuatu daerah dan/atau negara berdasarkan empat dimensi dasar yaitu: 1) ruang terbuka yang tersedia untuk aktivitas olahraga, 2) partisipasi warga masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga secara teratur, 3) sumber daya manusia atau tenaga keolahragaan</p>
--	--	---------------	--	--

					yang terlibat dalam kegiatan olahraga, dan 4) derajat kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat di daerah tersebut.
11	ANALISIS <i>SPORT DEVELOPMENT INDEX</i> KOTA TEBING TINGGI SUMATERA UTARA TAHUN 2012	Sabarudin Yunis Bangun	2012	803	Partisipasi adalah keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat umum
12	Pengorganisasian dan Pengembangan Masyarakat: Model Strategi <i>Pembangunan Berbasis Kerakyatan</i>	Huraerah	2008	27	Partisipasi adalah suatu tindakan menjadi bagian dari masyarakat
13	Sdm Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi	Adiyudha Permana dan Putra	2015	10	Partisipasi masyarakat merupakan

	Kalimantan Barat Ditinjau Dari Sport Development Index (Sdi)	Sastaman B			keterlibatan masyarakat bukan hanya pada proses pelaksanaannya saja, tetapi juga melibatkan masyarakat dalam hal perencanaan dan pengembangan dari pelaksanaan program tersebut, termasuk menikmati hasil yang diperoleh dari pelaksanaan program tersebut
14	PARTISIPASI ORANG TUA TERHADAP MINAT ANAK BEROLAHRAGA DI KECAMATAN SINGKIL KABUPATEN ACEH SINGKIL	Dedi Amri dan Mansur	2015	259	Guna mewujudkan aktivitas olahraga perlu adanya minat karena dengan adanya minat akan menimbulkan rasa tertarik dan senang untuk melakukan aktivitas olahraga
15	Manfaat latihan Olahraga Aerobik	Palar, Wongkar dan	2015	317	Definisi olahraga dari sudut pandang ilmu

	Terhadap Kebugaran Fisik Manusia	Ticoalu			feaal adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan seseorang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga.
16	ANALISIS <i>SPORT DEVELOPMENT INDEX</i> KECAMATAN NGRONGGOT KABUPATEN NGANJUK	Andy Pradana	2016	80	Sedangkan partisipasi olahraga merujuk pada keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu daerah tertentu
17	Sport development index: alternatif baru mengukur kemajuan pembangunan	Muthohir dan Maksum	2007	45	Tingkat partisipasi olahraga mengacu pada frekuensi aktivitas olahraga yang dilakukan minimal

	bidang keolahragaan (konsep, metodologi, dan aplikasi)				tiga kali dalam setiap minggunya
18	Ilmu faal olahraga (fisiologi olahraga)	Giriwijoyo dan Zafar	2012	23	Kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya
19	PEMBELAJARAN KEBUGARAN	Ma'mum dan Ipang	2015	129-142	Jasmani yang sehat adalah modal utama

	JASMANI MELALUI PERMAINAN BOI	Setiawan			untuk menjalankan segala aktivitas dan kegiatan, karena didalam jasmani yang sehat terdapat rohani yang sehat pula
20	PHYSICAL FITNESS	Puttick			Kebugaran fisik adalah suatu komponen kebugaran kekuatan total yang juga mencakup psikologis, perilaku, medis, nutrisi, spiritual, dan kesehatan social
21	PEMBANGUNAN OLAHRAGA KOTA PONTIANAK PROVINSI KALIMANTAN BARAT DI TINJAU DARI SPOT DEVELOPMENT INDEX (SDI).	Putra Sastaman	2013	8	Ada tiga hal utama yang harus diperhatikan agar mampu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Pertama, adalah olahraga yang teratur, makan yang bergizi cukup dan yang terakhir adalah

					istirahat yang cukup dan yang terakhir adalah istirahat yang cukup.
22	Potensi Bakat Olahraga Siswa Sekolah Dasar Negeri 01 Kerangdowo Kecamatan Weleri Kabupaten Kendal	Eri Pratiknyo Dwikusworo dan Erni Suharini	2003	54	Rancangan Penelitian (desain penelitian) adalah keseluruhan proses pemikiran, penentuan hal-hal yang akan dilaksanakan dalam penelitian, akan dijadikan pedoman dalam melakukan penelitian
23	Metode Penelitian Kombinasi (<i>Mixed Methods</i>)	Sugiyono	2015	11	Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism
24	Analisis sport development index	Pradhana	2016	77-82	Menggunakan angket dan tes kebugaran

	kecamatan ngronggot kabupaten nganjuk				digunakan untuk menggambarkan pembangunan olahraga yang ada di tempat penelitian
25	Prosedur penelitian suatu pendekatan	Suharsimi Arikunto	2006	128	Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian
26	Metodologi Penelitian Kesehatan	Soekidjo	2010	86	Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi
27	Analisis Data Penelitian dengan Statistik	Misbahudin dan Iqbal hasan	2013	15	Instrumen penelitian adalah alat-alat yang akan digunakan untuk mengukur ataupun mengumpulkan data
28	Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek	Suharsimi Arikunto	2002	160	instrumen mencakup alat fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik

					dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah dioalah
29	Belajar mudah penelitian untuk guru-karyawan dan peneliti pemula	Riduwan	2006	37	Tes sebagai instrumen pengumpulan data adalah serangkaian pertanyaan / latihan yang digunakan untuk mengukur keterampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu / kelompok
30	Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik sebagai Tempat Berolahraga Di	Satriawan	2015	167	Masyarakat kini cenderung menggemari olahraga yang bersifat rekreatif untuk mencari kesenangan, kepuasan dan terlebih meningkatkan

	Kota Salatiga				kebugaran jasmani
31	Metode Penelitian Kombinasi (<i>Mixed Methods</i>)	Sugiyono	2008	199	Angket atau kuesioner merupakan tehnik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawab.
32	Pembinaan Senam Aerobik dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pondok Pinang Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang	Erianti, Pitnawati	2018	226	Gerakan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat terus ditingkatkan agar lebih meluas dan merata di seluruh pelosok tanah air untuk menciptakan budaya berolahraga dan iklim yang sehat yang mendorong

					peran serta aktif masyarakat dalam meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat
33	HUBUNGAN ANTARA KEBUGARAN JASMANI DENGAN KUALITAS TIDUR	Ellen Safaringga dan Reo Prasetyo Herpandika	2018	2	Aktivitas fisik tidak terlepas dari pengaruh kebugaran jasmani, dimana dalam setiap aktivitas yang dilakukan secara rutin dan mempunyai tingkatan aktivitas yang stabil juga akan berpengaruh dengan kebugaran jasman
34	EVALUASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI PETANI KOPI DI KECAMATAN BANDAR	Deri Wantona dan Ifwandi, Nyak Amir	2016	314	Olahraga telah menjadi suatu kebutuhan bagi setiap individu.

	KABUPATEN BENER MERIAH TAHUN 2015				
35	Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri	Desi Natalia, Sugiyanto, Kiyatno	2016	6	Kesadaran masyarakat untuk olahraga berkontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat
36	HUBUNGAN MOTIVASI DENGAN PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM MELAKUKAN AKTIVITAS OLAHRAGA FUTSAL DI KOTA BEKASI	Zulkarnaen	2010		olahraga futsal dapat dijadikan wahana menyalurkan dan memperoleh keinginan-keinginan dalam hati seperti rasa senang, minat, hobby dan dan ketergantungan, aktualisasi diri, dan

					berprestasi.
37	KEBIJAKAN PEMERINTAH KABUPATEN MUSI BANYUASIN DALAM MENGEMBANGK AN MINAT MASYARAKAT UNTUK BEROLAHRAGA	Endie Riyoko, Soegiyanto KS, dan Sulaiman	2014	91	Partisipasi merujuk pada banyaknya peserta yang melakukan kegiatan olahraga
38	PARTISIPASI MASYARAKAT DALAM BEROLAHRAGA DI SARANA DAN PRASARANA OLAHRAGA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA	Deni Purwani	2016	3	Olahraga selaku upaya kesehatan dilakukan dengan pendekatan pemeliharaan, peningkatan kesehatan (promotif), pencegahan penyakit (preventif), penyembuhan penyakit (kuratif), dan pemulihan kesehatan (rehabilitatif) yang dilakukan secara

					menyeluruh, terpadu dan berkelanjutan
39	KAJIAN TENTANG SPORT DEVELOPMENT INDEX KOTA JAMBI TAHUN 2017	Boy Indrayana	2019	55	Memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat perlu diwujudkan dalam upaya menanamkan kesadaran masyarakat taentang arti dan fungsi nilai keolahragaan
40	<i>SPORT DEVELOPMENT INDEX</i> SEBAGAI PARAMETER DALAM MENGUKUR PEMBANGUNAN OLAHRAGA INDONESIA	Sumaryanto	2005	1	Olahraga dilakukan bagi semua orang tanpa memandang jenis ras, kepercayaan, politik dan geografi

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kabupaten Sragen yang diambil sampel 3 Kecamatan yaitu Gesi, Mondokan dan Sumberlawang termasuk dalam kategori rendah. Hasil total indeks kecamatan Gesi yaitu 0,36262255, kecamatan Mondokan 0,29227941 dan kecamatan Sumberlawang 0,29497549.
2. Tingkat Partisipasi masyarakat Kabupaten Sragen Khususnya di 3 Kecamatan yaitu Gesi, Mondokan dan sumberlawang mendapatkan hasil indeks partisipasi olahraga masyarakat dalam kategori menengah dengan hasil total indeks kecamatan Gesi yaitu 0,566666667, kecamatan Mondokan 0,5 dan kecamatan Sumberlawang 0,53333333.

5.2 Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan:

1. Untuk Pemerintah Kabupaten Sragen, khususnya Kecamatan Gesi, Kecamatan Mondokan, Kecamatan Sumberlawang:
 - a. Menyediakan akses atau wadah untuk berolahraga masyarakat dengan besar harapan bisa menyeluruh dari kota sampai ke desa.

- b. Memberikan dorongan sosialisai hidup sehat dengan rutin berolahraga, karena sampai saat ini khususnya di desa masih minim informasi tentang hidup sehat dengan berolahraga.
 - c. Dalam acara rutin *carfreeday* di akhir pekan hendaknya diisi dengan kegiatan aktivitas olahraga seperti senam, jalan sehat ataupun kegiatan yang melibatkan warga melalui olahraga rekreasi.
2. Untuk masyarakat Kabupaten Sragen:
- a. Manfaatkan fasilitas olahraga dengan baik.
 - b. Meningkatkan aktivitas olahraga guna meningkatkan kebugaran jasmani.
 - c. Mendukung dan ikut peran serta dalam kegiatan olahraga yang sudah ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Kristiyanto. 2012. *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Yuma Pressindo.
- Andi Pradana, Achmad Widodo. 2016. "Analisis Sport Development Index Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6(2), 79-80
- Bangun, Sabbarudin. 2013. "Analisis Sport Development Index Kota Tebing Tinggi Sumatera Utara Tahun 2012". *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan..* 7. (2): 800-810.
- Cohen, D.A., McKenzie, T.L., Sehgal, A., Williamson, S., Golinelli, D., & Lurie, N. 2007. "Contribution of Public Parks to Physical Activity". *American Journal of Public Health*. 93(3): 509-514.
- Dasar, S., Decheline, G. 2017. "Hasil Pembangunan Olahraga Di Kota Jambi Ditinjau dari Sport Developmen Index". *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 9(2): 61-71.
- Deri Wantona, Ifwandi, Nyak Amir. 2016. "Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Petani Kopi di Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah Tahun 2015". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. 2(4), 316-318.
- Desi Natalia, Sugiyanto, Kiyatno. "Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupattem Wonogiri". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 6(2), 44-45
- Dharmawan, D. B., Ichsandi, R., & Faza, R. U. (2018). "Ruang terbuka olahraga di Kecamatan Gunungpati , Kota Semarang : Kajian analisis melalui sport development index Open space area sports in Subdistrict Gunungpati, Semarang City: The study of analysis through sport development index". *Jurnal Keolahragaan*. 6(1), 11–19.
- Endie Riyoko, Soegiyanto KS, Sulaiman. 2014. "Kebijakan Pemerintah Kabupaten Musi Banyuasin Dalam Mengembangkan Minat Masyarakat Untuk Berolahraga". *Journal Of Physical Education And Sports*. 3(2), 92-95
- Endro Puji Purwono, & Roas Irsyada. (2019). Kemajuan Pembangunan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Upaya Penguatan Karakter Masyarakat Berwawasan Konservasi Di Jawa Tengah. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG), 2(1), Pendidikan-Or 8*.

- Fattah, S., & Rahman, A. (2003). Analysis of Regional Economic Development in the Regency/Municipality at South Sulawesi Province In Indonesia. *Journal of Economics and Sustainable Development*, 4(1), 1-10.
- Huraerah, A. 2008. *Pengorganisasian dan Pengembangan Masyarakat: Model Strategi Pembangunan Berbasis Kerakyatan*. Bandung: Humaniora.
- Indrayana Boy. 2019. "Kajian Tentang Sport Development Index Kota Jambi Tahun 2017". *Jurnal Sains Sosio Huaniora*. 3(1), 57-61
- Junaidi, A. 2015. "Surve Tingkat Kemajuan Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Di SMA, SMK, dan MA Negeri Se-Kabupaten Gresik". *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 3.(3):834-842.
- Ma'mum, A., & Ipang Setiawan. (2015). PEMBELAJARAN KEBUGARAN JASMANI MELALUI PERMAINAN BOI, 4(1), 1529-1542.
- Machin, A. (2014). IMPLEMENTASI PENDEKATAN SAINTIFIK, PENANAMAN KARAKTER DAN KONSERVASI PADA PEMBELAJARAN MATERI PERTUMBUHAN. *Jurnal Pendidikan IPA Indonesia*, 3(1).
- Natalia, D. (2017). Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian Dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 41-46.
- Parfi, Nadia. 2015. "Penyediaan Hutan Kota dan Taman Kota sebagai Ruang Terbuka Hijau (RTH) Publik Menurut Preferensi Masyarakat di Kawasan Pusat Kota Tangerang". *Ejournal 2 Undip*. 1. (3): 101-110.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan.
- Permana, A., & Sastaman, P.B. 2015. "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.
- Pitnawati Erianti. 2018. Pembinaan Senam Aerobik dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Masyarakat Pondok Pinang Lubuk Buaya, Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang. *International Journal of Community Service Learning*. 2(4), 225-236
- Pradhana, Andy.2016. "Analisis sport development index kecamatan ngronggot kabupaten nganjuk". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6 (2): 77-82.
- Priyono, B., Rohidi, T.R., & Soesilowati, E. 2017. "Patterns of Public Spaces Based on '*Sport For All*' and People's Adaptation Process in Semarang City". *The Journal of Educational Development*. 5 (1): 59 – 71.

- Purwani Deni. (2016). "Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga Di Sarana Dan Prasarana Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta". *E-journal*. 3-4
- Putra Sastaman B. (2013). PEMBANGUNAN OLAHRAGA KOTA PONTIANAK PROVINSI KALIMANTAN BARAT DI TINJAU DARI *SPOT DEVELOPMENT INDEX (SDI)*.
- Rivan Saghita Pratama, Taufiq Hidayah. 2019. KONSERVASI BUDAYA BERPRESTASI MELALUI OLAHRAGA PETANQUE PADA SISWA SEKOLAH DASAR SE KABUPATEN PURBALINGGA, 3(1), 27-32.
- Safaringga Ellen. 2018. Hubungan Antara Kebugaran Jasmani dengan Kualitas Tidur. *Jurnal Sportif*. 4(2), 237-238
- Sarwono, Henry. 2010. "Klasifikasi Daerah Kabupaten/Kota Di Provinsi Jawa Tengah dengan Pendekatan Tipologi Klassen". *Efektif Jurnal Bisnis dan Ekonomi*. 1(2): 168-178.
- Satriawan, D. (2015). Survei Minat Masyarakat Terhadap Pemanfaatan Ruang Terbuka Publik Sebagai Tempat Berolahraga Di Kota Salatiga Tahun 2013. *E-Jurnal Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(3), 1666-1672. <https://doi.org/10.15294/active.v4i3.4672>
- Setyawan, Danang A. 2016. Peningkatan Mutu Pendidikan Jamani Melalui Pemberdayaan Teknologi Pendidikan. Artikel Dipresentasikan pada Seminar Nasional Olahraga 2016 Progam S3 Pendidikan Olahraga UNJ.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sumaryanto. 2005. "Sport Development Index Sebagai Parameter Dalam Mengukur Pembangunan Olahraga Indonesia". *Jurnal Universitas Negeri Yogyakarta*. 4(2), 232-236
- Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta.
- Vega, et al. 2015. *Effects of a Physical Education-Based Programme on HealthRelated Physical Fitness and its Maintenance in High School Students: European Physical Education Review*, 22(2):243-259.
- White, P., & McTeer, W. (2012). Socioeconomic Status N Sport Participation At Diverent Developmental Stages During Chilhood N Youth: Multivariate Analysis Using Canadian National Survey Data. *Socology of Sport Journal*, 29(2), 186-209.

Zulkarnaen. 2010. "Hubungan Motivasi Dengan Partisipasi Masyarakat dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal di Kota Bekasi". *Jurnal Motion*. 1(1), 5-7