



**SURVEY PARTISIPASI DAN VO2MAX MASYARAKAT
DI 3 KECAMATAN DI KABUPATEN SEMARANG
2019**

SKRIPSI
diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Oka Anastasari
6101416042

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

ABSTRAK

Oka Anastasari. 2019. **Survey Tingkat Partisipasi dan VO2Max Masyarakat di 3 Kecamatan Kabupaten Semarang**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Drs. Endro Puji P, M.Kes.

Kata kunci: Partisipasi Masyarakat, Kebugaran Jasmani, VO2Max, Sport Development Index

Latar belakang dalam penelitian terjadi karena tingkat Partisipasi Olahraga dan Tingkat VO2Max Masyarakat di 3 Kecamatan Kabupaten Semarang belum diketahui. Masalah yang ada di lapangan yaitu, ketersediaan fasilitas untuk kegiatan berolahraga masih kurang maksimal dalam pemakaiannya, serta kurangnya fasilitas berlatih yang menyebabkan tinggi, sedang, dan rendahnya tingkat ketersediaan Partisipasi Olahraga yang mempengaruhi tingkat VO2Max Masyarakat. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan indeks Partisipasi Olahraga dan VO2Max di 3 Kecamatan di Kabupaten Semarang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei. Lokasi penelitian berada di Kabupaten Semarang dengan sasaran penelitian masyarakat Kabupaten Semarang yang berada di Kecamatan Ungaran Barat, Bawen, dan Ambarawa. Instrumen pengumpulan datanya dengan cara melakukan observasi mengenai fasilitas olahraga setempat dan kebugaran jasmani masyarakat, lalu wawancara perhaljumlah penduduk Kabupaten Semarang dan Tingkat Partisipasi serta kebugaran masyarakat, kemudian melakukan test MFT (*Multy Stage Fitness Test*), penyebaran angket untuk paerolehan data partisipasi dan dokumentasi terkait data dan gambar. Pengumpulan data meliputi jumlah populasi penduduk di Kabupaten Semarang, dan partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

Hasil penelitian: 1) jumlah populasi penduduk usia 7 tahun keatas pada Kecamatan Ungaran Barat 85,181, Kecamatan Bawen 127,999, dan Kecamatan Ambarawa 55,249. 2) indeks partisipasi masyarakat Kecamatan Ungaran Barat 0.23, Kecamatan Bawen 0.16, dan Kecamatan Ambarawa 0.30 dimana jika di analisis menggunakan norma SDI maka dalam kategori **Rendah**. 3) VO2Max Masyarakat Kecamatan Ungaran Barat 0.12, Kecamatan Bawen 0.35, dan Kecamatan Ambarawa 0.16 yang dimana jika di analisis menggunakan norma SDI maka dalam kategori **Rendah**

Kesimpulan dalam peneltian ini adalah partisipasi dan Kebugaran Jasmani di Kabupaten Semarang ditinjau dari *Sport Development Index* masih berada dalam kategori rendah. Saran yang diberikan peneliti yaitu 1) bagi Pemerintah Kabupaten Semarang diharapkan dapat meningkatkan kualitas fasilitas olaraga yang ada di Kabupaten Semarang serta mengencarkan semangat untuk berolahraga seperti olahraga kesehatan, rekreasi maupun edukasi sehingga masyarakat dapat tertarik serta menikmati kegiatan olahraga yang tidak monoton. 2) masyarakat juga hendaklah memanfaatkan fasilitas olahraga yang sudah ada olahraga dengan bijaksana dan memiliki rasa saling memiliki. Selain itu juga menggunakan Fasilitas olahraga dengan penuh tanggung jawab dan merawat lingkungan sekitar sehingga menjadi lebih nyaman ketika melakukan aktivitas olahraga.

ABSTRACT

Oka Anastasari. 2019. **Community Participation and VO2Max Survey in 3 Sub-Districts of Semarang Regency**. Thesis Department of Physical Education Health and Recreation Faculty of Sports Science, Semarang State University. Supervisor Drs. Endro Puji P, M.Kes.

Keywords: Community Participation, Physical Fitness, VO2Max, Sports Development Index

The background in the study occurred because the level of Sports Participation and the VO2Max Level of Communities in 3 Subdistricts of Semarang Regency is unknown. Problems in the field, namely, the availability of facilities for sports activities is still not optimal in its use, and the lack of training facilities that causes high, medium, and low levels of Sport Participation availability that affect the level of VO2Max Society. The purpose of this study was to determine and describe the index of Sport Participation and VO2Max in 3 sub-districts in Semarang Regency.

The method used in this study is a survey through a quantitative approach. The research location is in Semarang Regency with the target of the Semarang Regency community research being in the Ungaran Barat, Bawen, and Ambarawa Sub-Districts. The instrument of data collection is by conducting observations on local sports facilities and community physical fitness, then interviewing the population of Semarang Regency and the Participation Level and community fitness, then conducting the MFT (Multy Stage Fitness Test) test, distributing questionnaires to obtain participatory data and documentation related to data and image. Data collection includes the population of the population in Semarang Regency, community participation in sports, and the results of Community VO2Max.

The results of the study: 1) the total population of people aged 7 years and over in the Sub-District of West Ungaran 85.181, Sub-District Bawen 127.999, and Sub-District Ambarawa 55.249. 2) the community participation index of Ungaran Barat Sub-District is 0.23, Bawen Sub-District is 0.16, and Ambarawa Sub-District is 0.30 which if analyzed using SDI norms is in the **Low category**. 3) VO2Max Society of Ungaran Barat Sub-District 0.12, Bawen Sub-District 0.35, and Ambarawa Sub-District 0.16 which if analyzed using SDI norms are in the **Low category**

The conclusion of this research is participation and Physical Fitness in Semarang Regency in terms of the Sport Development Index is still in the low category. Suggestions given by researchers are: 1) The Semarang Regency Government is expected to be able to improve the quality of sports facilities in Semarang Regency and to intensify the enthusiasm for sports such as health sports, recreation and education so that people can be interested and enjoy sports activities that are not monotonous. 2) the public should also make use of existing sports facilities wisely and have a sense of belonging. It also uses sports facilities responsibly and takes care of the environment so that it becomes more comfortable when doing sports activities.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Oka Anastasari

NIM : 6101416042

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : SURVEY PARTISIPASI DAN VO2MAX MASYARAKAT DI 3
KECAMATAN DI KABUPATEN SEMARANG 2019

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 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, 19 Februari 2020

Yang menyatakan,


METERAI
TEMPEL
AR119AHF237630052
6000
ENAM RIBU RUPIAH
(Oka Anastasari)

NIM. 6101416042

Persetujuan Pembimbing

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan sidang:

Nama : Oka Anastasari
NIM : 6101416042
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Survei Partisipasi dan Kebugaran Jasmani ditinjau dari
Sport Development Index Guna Peningkatan Kualitas
Pendidikan Jasmani Di Kabupaten Semarang
Pada Hari :
Tanggal :

Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR



Dr. Rumi, S.Pd., M.Pd

NIP. 197002231995122001

Pembimbing

Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes

NIP. 195903151985031003

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Oka Anastasari NIM 6101416042 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi/S1 Judul *Survey Partisipasi Dan VO2Max Masyarakat Di 3 Kecamatan Di Kabupaten Semarang* telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Rabu, tanggal 26 Februari 2020.

Panitia Ujian


Ketua

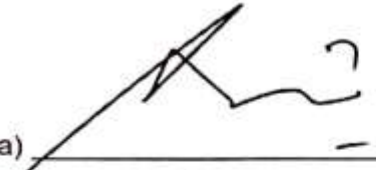
Dr. Tandyo Rahayu, M.Pd
NIP. 198103201984032001


Sekertaris

Donny Wira Yudha Kusuma, M.Pd., Ph.D
NIP. 198402292009121004

Dewan Penguji


1. Dr. Tri Rustiadi, M.Kes
NIP. 196410231990021001

(Ketua) 

2. Donny Wira Yudha Kusuma, M.Pd., Ph.D (Anggota)
NIP. 198402292009121004



3. Drs. Endro Puji Purwono, M.Kes
NIP. 195903151985031003

(Anggota) 

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

Ya Allah, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah untukku urusanku, dan lepaskan kekauan dari lidahku, agar mereka mengerti perkataanku (Qs. Ta Ha: 25-28)

REST IN THE END. NOT IN THE MIDDLE (Kobe Bryant)

Persembahan:

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Kedua orangtua saya, Bapak
Gunawan Tri Kuryanto dan Ibu Sri
Teni Wulansari ku tercinta

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan 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 dengan sangat berterima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan studi strata 1 di Jurusan Ilmu Keolahragaan FIK UNNES
2. Dekan FIK Universitas Negeri Semarang, yang telah memberikan izin untuk melakukan penyusunan skripsi
3. Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan izin untuk menyelesaikan tugas akhir.
4. Kepala KESBANGPOL Kabupaten Semarang yang telah memberikan izin penelitian di Kabupaten Semarang
5. Kepala Dinas Pendidikan Olahraga dan Pariwisata Kabupaten Semarang.
6. Camat Kecamatan Ungaran Barat yang sudah memberikan izin melakukan penelitian di daerah ini
7. Camat Kecamatan Bawen yang sudah mendukung dan antusias atas berlangsungnya penelitian yang dilakukan di kecamatan ini.

8. Camat Kecamatan Ambarawa yang telah mendukung, memberi akses dan izin melakukan penelitian di Kecamatan Ambarawa.
9. Bapak Drs. Endro Puji P M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, petunjuk dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung atas penulisan skripsi ini.

Saran dan kritik yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan penulisan dan penyusunan skripsi ini. Akhir harapan penulisan adalah semoga penulisan dan penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat, bagi penulis serta para pembaca penulisan skripsi ini.

Semarang, 19 Februari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR/DIAGRAM	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Pembatasan Masalah.....	6
1.4 Rumusan Masalah	7
1.5 Tujuan Penelitian	7
1.6 Manfaat Penelitian	7
1.6.1 Manfaat Teoritis	7
1.6.2 Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pembangunan Nasional	8
2.2 Pembangunan Olahraga.....	10
2.3 Olahraga	11
2.4 Tujuan Olahraga.....	12
2.5 <i>Sport Development Index</i>	14
2.6 Partisipasi Olahraga	15
2.7 Kebugaran Jasmani.....	17
2.8 VO2Max	17
2.9 Kabupaten Semarang.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	21
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian	21

3.2.1 Lokasi Penelitian	21
3.2.2 Waktu Penelitian	21
3.3 Variabel Penelitian	22
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel Penelitian ..	22
3.5 Teknik Penarikan Sampel	24
3.6 Instrumen Penelitian.....	25
3.7 Prosedur Penelitian	27
3.8 Pengukuran indicator partisipasi	29
3.9 Pengukuran indicator VO2Max.....	29
3.10 Teknik Analisis Data	29
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	32
4.1.1 Gambaran Umum Kabupaten Semarang.....	32
4.1.2 Data Jumlah Penduduk Kabupaten Semarang	34
4.1.3 Indeks Partisipasi	35
4.1.3.1 Hasil Partisipasi Kecamatan	35
4.1.4 Indeks Kebugaran	47
4.2 Pembahasan	50
4.2.1 Partisipasi Masyarakat	50
4.2.2 Kebugaran Jasmani.....	59
4.3 Hambatan.....	60
BAB V PENUTUP	
5.1 Simpulan	63
5.2 Saran	63
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN	68

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	22
2. Perbedaan Tingkat Kemajuan dilihat dari Jumlah Penduduk (BPS 2018)	23
3. Pedoman Wawancara.....	25
4. Angket.....	25
5. Norma Penghitungan VO2Max.....	30
6. Nilai Aktual 2 Dimensi SDI	30
7. Norma indeks pembangunan olahraga.....	31
8. Jumlah Penduduk Kabupaten Semarang tahun 2018	34
9. Jumlah Penduduk Kabupaten Semarang Usia 7 Tahun ke atas.....	35
10. Nilai Aktual Partisipasi Tiap Kecamatan	46
11. Nilai Aktual Kebugaran, Nilai Maksimum dan Minimum.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Typologi Klasen Jawa Tengah	20
2. Pembagian sampel perkecamatan	25
3. Peta Kabupaten Semarang	32
4. Persentase Responden Kecamatan Ungaran Barat	38
5. Persentase Responden Kecamatan Bawen	42
6. Persentase Responden Kecamatan Ambarawa	46
7. Indeks Partisipasi Berdasarkan Kecamatan	47
8. Indeks Kebugaran Berdasarkan Kecamatan	49
9. Perbandingan Tingkat Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Kabupaten Semarang	49

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Protokol MFT	68
2. Angket Partisipasi	75
3. Angket MFT	79
4. Metode Index	80
5. Norma SDI	80
6. Surat Ijin.....	81
7. Surat Balasan	88
8. Rekap Data Partisipasi.....	91
9. Rekap Data Kebugaran.....	94
10. Dokumentasi.....	101

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kini masyarakat sudah mulai membuka mata akan pentingnya berolahraga demi kesejahteraan hidupnya. Karena masyarakat mulai berfikir kini dengan melakukan kegiatan olahraga dapat meningkatkan kualitas perekonomian masyarakat. Dengan adanya persepsi ini, pemikiran masyarakat ini ternyata sesuai dengan visi pembangunan nasional yang hakikatnya adalah untuk mensejahterakan kehidupan manusia dan meningkatkan kualitas hidupnya. Hal ini dikuatkan oleh pernyataan dari (Ali, M 2009:31) yaitu pembangunan nasional adalah segala upaya yang dilakukan secara terencana dalam melakukan perubahan dengan tujuan utama memperbaiki dan meningkatkan taraf hidup masyarakat, meningkatkan kesejahteraan dan meningkatkan kualitas manusia.

Perbaikan taraf hidup memerlukan prakondisi yaitu infrastruktur, sarana dan prasarana yang semua ini di dapat memberi pengaruh terhadap peningkatan harkat dan martabat bangsa yang dapat ditentukan oleh berbagai faktor yaitu berbagai bidang, kompetensi, perilaku positif dalam berhubungan dengan lingkungannya, baik lingkungan masyarakat maupun alam sekitar. Pembangunan seharusnya setiap anggota masyarakat bukan hanya menikmati namun juga menyadari dan memiliki terhadap segala hasil pembangunan yang ingin di capai (Ali, M 2009:32).

Namun, masyarakat yang berfikir bahwa prestasi dalam olahraga dapat memperbaiki kualitas ekonomi itupun juga ada beberapa orang yang menyebutkan bahwa prestasi olahraga juga dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam penilaian kemajuan pembangunan olahraga disuatu daerah. Sehingga sudah menjadi hal yang wajar ketika masyarakat beranggapan perolehan banyaknya medali atau juara dalam sebuah *event* olahraga dijadikan sebagai tolak ukur atau patokan baik buruknya maupun maju mundurnya pembangunan olahraga disuatu daerah bahkan negara (Toho Cholik M dan Ali Maksum 2007:5). Padahal yang kita ketahui ruang lingkup suatu olahraga tidak dapat hanya dilihat dari segi olahraga prestasi saja, namun ada ruang lingkup lain seperti olahraga rekreasi dan olahraga pendidikan yang juga dapat mempengaruhi .

Mengukur keberhasilan pembangunan olahraga tidak hanya menggunakan patokan perolehan medali dari setiap *event* Olahraga, melainkan dengan alternative baru yang lebih efisien dan akurat. Dari sejumlah pembangunan olahraga terdapat indikator, dalam indikator itu sendiri terdapat 4 dimensi penting, yaitu ruang terbuka, SDM, partisipasi, dan kebugaran. Dimana dari dimensi itu sendiri beraitan satu sama lain, dimensi tersebut pada tataran tertentu merupakan prasyarat dasar (dimensi ruang terbuka dan dimensi sumber daya manusia), prasyarat aksi (dimensi partisipasi) dan prasyarat keluaran (dimensi kebugaran) (Toho Cholik M dan Ali Maksum 2007:5).

Sarana dan prasarana yang mendukung menjadi salah satu syarat agar dapat melakukan aktivitas olahraga secara optimal. Sarana dan prasarana olahraga dapat disebut juga sebagai fasilitas olahraga. Semakin banyaknya fasilitas olahraga yang

ada, semakin mudah pula dalam menggunakan dan memanfaatkannya untuk kegiatan olahraga. Sebaliknya semakin sedikit fasilitas olahraga yang tersedia, semakin terbatas pula kesempatan masyarakat dalam menggunakan dan memanfaatkan untuk kegiatan olahraga. Menurut DHARMAWAN, D. etc (2018:73-85) untuk dapat melakukan kegiatan olahraga secara optimal, sarana dan prasarana olahraga diperlukan termasuk area ruang terbuka yang dapat diakses untuk olahraga. Karena itu, orang dapat bergerak bebas tanpa hambatan apa pun. Oleh karena itu, ketersediaan sarana dan prasarana olahraga publik begitu penting karena dapat mempengaruhi tingkat dan pola partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Menurut Pradhana, A (2016:77) menyatakan bahwa olahraga tidak serta merta sebagai pendidikan dan prestasi yang bersifat fisik, namun juga memberikan kontribusi nyata dan inspirasi yang berharga bagi keberlangsungan dan kesejahteraan hidup manusia.

Hal ini dikarenakan olahraga mencakup berbagai aspek kehidupan seperti aspek jasmani, aspek rohani dan aspek sosial. Dharmawan, D. B. dkk (2018:12) mengatakan bahwa olahraga merupakan hak asasi setiap manusia tanpa memandang jenis kelamin, agama, kepercayaan, ras, golongan, ekonomi, hukum, sosial, budaya, geografi dan politik. Selain itu olahraga dapat menjadi tolak ukur dari keunggulan atau kemajuan pada suatu daerah atau negara. Oleh karena itu setiap daerah bahkan negara perlu menaruh perhatian yang besar terhadap perkembangan dan pembangunan olahraga serta mengakui pentingnya nilai-nilai dalam olahraga. Partisipasi Olahraga disini perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Pembinaan kesegaran jasmani

merupakan faktor penting dalam peningkatan kualitas fisik. Maka dari itu di dalam melakukan pembinaan perlu adanya strategi dan terobosan untuk meningkatkan kualitas pembinaan. Dengan pembinaan yang baik maka bukan sesuatu yang mustahil bagi kita untuk dapat membentuk manusia Indonesia yang memiliki kualitas kesegaran jasmani yang baik (Pahliwandari, R. 2016:46).

Kaitannya Partisipasi dan Kebugaran Jasmani adalah saling mempengaruhi, karena semakin sering seseorang berpartisipasi dalam olahraga maka semakin baik pula kebugaran jasmani seseorang, dan semakin baik kebugaran jasmani akan mempengaruhi tingkat VO₂Max seseorang. VO₂Max disini berarti seseorang melakukan kegiatan olahraga dengan maksimal hingga kelelahan. VO₂Max menggambarkan tingkat efektifitas badan untuk mendapatkan oksigen, lalu mengirimkannya ke otot-otot serta sel-sel lain dan menggunakannya dalam pengadaan energi, dimana pada saat bersamaan tubuh membuang sisa metabolisme yang dapat menghambat aktifitas fisik. Cara meningkatkan VO₂Max melalui latihan olahraga tergantung tujuan dan kegunaan olahraga itu sendiri Rahmad, H. A. (2016:5).

VO₂max adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya seseorang itu menjadi kelelahan. VO₂ max yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat daripada mereka yang tidak dalam kondisi baik (Watulingas, I. 2014:1865). Pengukuran nilai VO₂max ini juga dapat digunakan untuk menganalisis efek dari suatu program latihan fisik. Pada latihan fisik dapat memberikan manfaat yang sangat baik untuk kesehatan, kita jadi mengetahui kapasitas Oksigen yang kita

miliki. Agar efektif, latihan fisik harus memperhatikan *endurance* (ketahanan) dan meliputi durasi, frekuensi, dan intensitas tertentu. Namun kemudian diketahui bahwa selama periode perkembangan usia, ternyata banyak terjadi perubahan struktural, hormonal, dan biokimiawi yang dapat mempengaruhi nilai VO₂max. Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui perubahan nilai VO₂max (Uliyandari, A. 2009:2).

Peneliti melakukan observasi awal di daerah alun alun bungarno Ungaran, alun alun Ambarawa dan lapangan Salam Bawen yang biasanya tempat ini di gunakan untuk melakukan kegiatan olahraga dan animo masyarakat yang banyak. Dari ketiga tempat ini peneliti sempat melakukan observasi awal dengan bapak Suharto selaku masyarakat yang tinggal dekat dengan Lapangan Salam Bawen, Peneliti menanyakan dalam seminggu ini berapa banyak kira kira masyarakat yang melakukan kegiatan olahraga di lapangan ini dan pada saat apa lapangan ini banyak dikunjungi masyarakat untuk berolahraga.

Dengan begitu *Sport Development index* atau SDI dapat digunakan untuk menentukan tingkat kemajuan pembangunan olahraga di suatu daerah. Termasuk dapat digunakan untuk melakukan komparasi kemajuan pembangunan olahraga antar daerah Indonesia (Kristiyanto, A dkk, 2012: 42). *Sport Development Index* sendiri memiliki 4 dimensi yaitu 1) Sumber Daya Manusia 2) Ruang Terbuka Olahraga 3) Partisipasi Olahraga dan 4) Kebugaran Jasmani Ali Maksum dkk (dalam Bangun, S. Y. 2013:801). Dari keempat dimensi tersebut ada beberapa aspek yang peniliti teliti yaitu Partisipasi dan Kebugaran Jasmani (VO₂Max), kedua aspek ini saling berkaitan karena jika kebugaran jasmani masyarakat di kota tertentu tinggi maka masyarakat pada kota itu termasuk sehat. Dengan lebih sehat

seseorang maka masyarakat akan lebih produktif, dengan produktif nya masyarakat maka tercipta masyarakat yang (1) sehat jasmani dan rohani, (2) terbentuk kepribadian, yang antara lain berani, berdisiplin, jujur, dan cinta tanah air, bangsa, dan negara, (3) berkembang tingkat pengetahuan dan kecerdasan, dan (4) berkembang rasa sosial Direktorat Keolahragaan (dalam Prasetyo, Y 2013:220) .

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 “*SURVEY PARTISIPASI DAN VO2MAX MASYARAKAT DI 3 KECAMATAN DI KABUPATEN SEMARANG 2019*”

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Partisipasi sebagai sasaran pemerintah untuk membangun olahraga
2. Nilai Indeks VO2Max yang menjadi hasil dari partisipasi masyarakat dalam berolahraga

1.3 Pembatasan Masalah

Dengan identifikasi masalah diatas tidak menutup kemungkinan akan muncul masalah yang baru dan meluas, maka penulis perlu memberikan batasan masalah yaitu *Sport Development Index* (SDI) sebagai instrumen Tingkat Partisipasi dan Vo2Max di Kabupaten Semarang pada 3 Kecamatan yaitu Ungaran Barat, Bawen, dan Ambarawa tahun 2019.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah yang terdapat dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana nilai indeks Partisipasi masyarakat di Kabupaten Semarang 2019?
2. Bagaimana nilai indeks VO2MAX masyarakat di Kabupaten Semarang 2019?

1.5 Tujuan Penelitian

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

1. Untuk mengetahui nilai indeks Partisipasi masyarakat di Kabupaten Semarang 2019.
2. Untuk mengetahui nilai indeks VO2Max di Kabupaten Semarang 2019.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Sebagai rujukan mengenai nilai indeks partisipasi di Kabupaten Semarang.
2. Sebagai referensi mengenai nilai indeks kebugaran masyarakat Kabupaten Semarang.

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 Semarang sebagai bahan referensi untuk pembinaan pembangunan olahraga dan potensi yang dapat dikembangkan.

3. Untuk Jurusan Ilmu Keolahragaan, dapat menambah referensi, dan bagi mahasiswa dapat memberikan wawasan baru agar dapat membuka wawasan baru.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pembangunan Nasional

Pembangunan yang kita ketahui adalah proses perubahan yang direncanakan untuk memperbaiki berbagai aspek kehidupan masyarakat. Dimana perubahan yang mencakup seluruh system sosial, seperti politik, ekonomi, infrastruktur, pertahanan, pendidikan dan teknologi, kelembagaan, dan budaya (Irwan H. 2012:13).

Dalam Undang Undang Nomor 25 Tahun 2000 tentang program Pembangunan Nasional dinyatakan, arah kebijakan yaitu perluasan dan pemerataan pendidikan dengan peningkatan anggaran, meningkatkan kualitas tenaga pendidik dan kesejahteraannya, melakukan pembaharuan sistem pendidikan, memberdayakan lembaga pendidikan di sekolah maupun luar sekolah dan meningkatkan partisipasi keluarga dan masyarakat, meningkatkan kualitas lembaga pendidikan dalam menghadapi perkembangan sains dan teknologi, mengembangkan kualitas SDM sedini mungkin secara terarah, terpadu dan menyeluruh, meningkatkan penguasaan, pengembangan dan pemanfaatan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk meningkatkan daya saing (Ali, M 2009:18-19)

Hakikat pembangunan nasional yaitu pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat Indonesia seluruhnya. Menurut (Bitar, 2019:7) dalam pelaksanaan pembangunan nasional diperlukan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Ada keselarasan, keserasian, keseimbangan, dan kebulatan yang utuh dalam seluruh kegiatan pembangunan. Pembangunan ialah untuk manusia dan bukan sebaliknya manusia untuk pembangunan. Dalam pembangunan dewasa ini, unsur manusia, unsur sosial-budaya, dan unsur lainnya harus mendapatkan perhatian yang seimbang.
- 2) Pembangunan harus merata untuk seluruh masyarakat dan di seluruh wilayah tanah air.
- 3) Subjek dan objek pembangunan ialah manusia dan masyarakat Indonesia, sehingga pembangunan harus berkepribadian Indonesia pula.
- 4) Pembangunan dilaksanakan bersama oleh masyarakat dan pemerintah. Masyarakat ialah pelaku utama pembangunan dan pemerintah berkewajiban untuk mengarahkan, membimbing, serta menciptakan suasana yang menunjang. Kegiatan masyarakat dan kegiatan pemerintah mesti saling mendukung, saling mengisi, dan saling melengkapi dalam satu kesatuan langkah menuju tercapainya tujuan pembangunan nasional.

2.2 Pembangunan Olahraga

Pembangunan olahraga dalam arti luas sebaiknya ditunjukkan untuk kesejahteraan masyarakat dan di peruntukkan untuk semua masyarakat. Pembangunan olahraga yang didasarkan pada semangat mendapatkan kemenangan dan perolehan medali pada gilirannya hanya akan merugikan dan mendangkalkan nilai-nilai olahraga itu sendiri. Apalagi upaya untuk mendapatkan kemenangan tersebut dengan menghalalkan segala cara, maka kondisi ini akan

menimbulkan malapetaka yang justru akan menghancurkan olahraga itu sendiri (Hasyim, 2017:8).

Pretasi seharusnya dianggap sebagai alasan kuat adanya struktur pembangunan olahraga yang kokoh yang salah satu pilar utamanya adalah budaya olahraga dari masyarakat. Masyarakat selalu dihadapkan dengan masalah antara kepentingan sesaat untuk mendapatkan medali dan meningkatkan kebugaran dan kesehatan masyarakat yang berujung pada peningkatan kualitas hidup. Jadi masyarakat disini bingung dengan harus memilih membangun masyarakat yang sehat terlebih dahulu atau mendapatkan medali, jika diperlukan memilih mana yang lebih penting, tentunya masyarakat harus memilih membangun masyarakat yang sehat dan bugar terlebih dahulu baru setelah itu memilih pembangunan prestasi Olahraganya. Kenyataannya menurut Hasyim (2017:98) Pembangunan Olahraga dalam arti luas hendaknya ditunjukkan untuk kesejahteraan rakyat dan kemaslahatan umat manusia. Pembangunan olahraga yang didasarkan pada semangat mendapat kemenangan dan perolehan medali, pada gilirannya hanya akan merugikan dan mendangkalkan nilai-nilai olahraga itu sendiri. Apalagi untuk mendapatkan kemenangan tersebut dengan menghalalkan segala cara, maka kondisi ini akan menimbulkan malapetaka yang justru akan menghancurkan olahraga itu sendiri.

2.3 Olahraga

Olahraga adalah serangkaian gerak raga atau mengolah raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Berdasarkan uraian diatas maka aktivitas olahraga adalah keaktifan

atau kegiatan mengolah raga secara teratur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan fungsional (Prativi, G. O. 2013:33). Dengan rajinnya berolahraga maka masyarakat akan merasakan efek positif yang ada di tubuhnya. Kesadaran masyarakat untuk olahraga berkontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat, hal tersebut mengandung makna bahwa kedudukan olahraga penting karena memiliki kompetensi yang tinggi dalam memengaruhi keberhasilan pembangunan sektor lain terutama yang berkaitan dengan peningkatan kualitas sumber daya manusia dan kehidupan masyarakatnya (Natalia, D., dkk 2016:42).

Menurut Undang-Undang Nomor 3, Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional (UU RI No. 3 Th. 2005), Bab I, Pasal 1, ayat 4, olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Berdasarkan tujuannya olahraga dibedakan menjadi tiga macam, yaitu: (1) olahraga pendidikan, (2) olahraga rekreasi, dan (3) olahraga prestasi. Di samping itu, menurut dasar pelaksanaannya, olahraga dibedakan menjadi tiga macam, yaitu: (1) olahraga amatir, (2) olahraga profesional, dan (3) olahraga penyandang cacat.

2.4 Tujuan Olahraga

Aktivitas fisik yang teratur, bermain aktif dan olahraga dapat menjadi sarana praktis untuk mencapai banyak keuntungan kesehatan, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui dampak positifnya pada risiko besar lainnya, khususnya tekanan darah tinggi, kolesterol tinggi, obesitas, penggunaan tembakau dan stres. Aktivitas fisik juga terkait dengan risiko kanker payudara yang lebih

rendah, yang mungkin merupakan akibat dari efek pada metabolisme hormonal. Partisipasi dalam Physical Activity (PA) dapat meningkatkan kesehatan muskuloskeletal, mengendalikan tubuh delapan, dan mengurangi gejala depresi. Menambah kepekaan insulin atau mengurangi keadaan hiperinsulinemia (Oja,P. etc, 2015:114).

Aktivitas fisik yang teratur, bermain aktif dan olahraga dapat menjadi sarana praktis untuk mencapai banyak keuntungan kesehatan, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui dampak positifnya pada risiko besar lainnya, Fungsi olahraga menurut Wilkerson dan Dodder (dalam Ruiz, J.R 2011: 50) ada tujuh, yaitu: (1) pelepasan emosi, (2) menunjukkan identitas, (3) kontrol sosial, (4) sosialisasi, (5) agen perubahan, (6) semangat kolektif, dan (7) sukses.

Partisipasi dalam PA dapat meningkatkan kesehatan muskuloskeletal, mengendalikan tubuh delapan, dan mengurangi gejala depresi. Tujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuscular, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Tujuan olahraga menurut (Arisman, 2010:32) :

1. Menambah kebugaran.
2. Menjaga kelenturan otot
3. Mempertahankan kekuatan otot.
4. Menumbuhkan atau menjaga mutu kehidupan.
5. Mengendalikan berat badan.

2.5 Sport Development Index

Sport Development Index atau Indeks Pembangunan Olahraga merupakan alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga disuatu daerah (Setiawan, W. dkk 2019:25). *Sport Development index* atau SDI sebenarnya merupakan konsep baru yang menganalog konsep *Human Development Index* atau HDI, Dalam konsep HDI, kemajuan pembangunan manusia disuatu negara dapat ditentukan dengan menggunakan indikator tertentu.

Jika HDI dapat menentukan tingkat kualitas manusia pada suatu Negara, maka *Sport Development index* digunakan untuk menentukan tingkat kemajuan pembangunan olahraga di suatu daerah, termasuk dapat digunakan untuk melakukan komparasi kemajuan pembangunan olahraga antar daerah Indonesia (Kristiyanto, W. H. 2013:42). Kita lihat 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 medali 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 di daerah tersebut. Dari dimensi yang telah dijabarkan tersebut terdapat dimensi Prasyarat Dasar dan Prasyarat Aksi yang dapat dijabarkan ruang terbuka dan Sumber Daya Manusia sebagai Prasyarat Dasar dan Partisipasi Masyarakat dan Kebugaran Jasmani sebagai Prasyarat Aksi.

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.

2.6 Partisipasi Masyarakat

Partisipasi adalah keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat umum (Bangun, S. Y., 2013:803). 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 (Permana, A, 2016:10). Secara sederhana partisipasi masyarakat 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 tersebut.

Partisipasi atau keterlibatan sebagian masyarakat dalam aktivitas olahraga mempunyai berbagai macam tujuan. Berkaitan dengan hal itu, McClelland (dalam Hendarto, H. (2016:3) menyatakan “Tiga motif sosial yang utama, yaitu: (1) kebutuhan untuk berprestasi (*need for achievement*), (2) kebutuhan untuk bergabung dengan orang lain (*need for affiliation*), dan (3) kebutuhan untuk berkuasa (*need for power*).” Maka tujuan-tujuan yang hendak dicapai oleh sebagian masyarakat melalui aktivitas olahraga futsal yaitu dalam rangka memenuhi kebutuhan-kebutuhan hidupnya seperti kebutuhan fisiologis, rasa aman, harga diri, cinta kasih dan ketergantungan, aktualisasi diri, dan berprestasi.

Gagasan partisipasi olahraga yang berkontribusi pada gaya hidup aktif secara fisik ini populer secara politis tetapi tidak perlu didukung oleh survei aktivitas fisik nasional, karena partisipasi olahraga tampaknya secara konsisten menurun seiring bertambahnya usia. Partisipasi reguler dalam olahraga membawa manfaat kesehatan yang terdokumentasi dengan baik, 2–4 tetapi bukti dampak kesehatan dari disiplin olahraga tertentu sebagian besar terdiri dari kesimpulan tidak langsung dari karakteristik fisiologis dan biomedis olahraga yang berbeda.

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).

2.7 Kebugaran Jasmani

Dalam kehidupan sehari-hari, masyarakat dapat membiasakan diri melakukan aktivitas jasmani dimulai dengan hal kecil yaitu berangkat ke sekolah ataupun menuju tempat yang dekat dengan bersepeda maupun jalan kaki. Siswa dapat membiasakan pola hidup bersih dan makan makanan yang sehat untuk menjaga kesehatan dalam tubuh. Olahraga kesehatan ialah bentuk kegiatan olahraga untuk tujuan kesehatan.

Dosis (volume) olahraga adalah sejumlah tertentu kegiatan raga yang harus dilakukan seseorang. Ada 3 cara mengatur dosis olahraga menurut (Parista, V. S., etc. 2016:139), yaitu:

- a. Meningkatkan intensitas dengan durasi pelaksanaan yang tetap.
- b. Meningkatkan durasi pelaksanaan dengan intensitas yang tetap
- c. Meningkatkan intensitas disertai juga dengan meningkatkan durasi pelaksanaannya

2.8 VO₂Max

VO₂Max atau Konsumsi oksigen maksimal adalah jumlah maksimal oksigen yang dapat dikonsumsi selama aktivitas fisik yang intens sampai akhirnya terjadi kelelahan. Nilai Vo₂ max bergantung pada keadaan kardiovaskular, respirasi, hematologi, dan kemampuan latihan. Pengukuran nilai VO₂ max ini dapat digunakan untuk menganalisis efek dari suatu program latihan fisik. Orang yang kebugarannya

baik mempunyai nilai VO_2 max yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat daripada mereka yang tidak dalam kondisi baik (Watulingas, I. 2014:2).

Tuntutan energi dalam jumlah banyak itu memerlukan oksigen, oleh karena itu tinggi rendahnya daya tahan seorang tergantung dari tinggi rendahnya kapasitas oksigen maksimal atau VO_{2max} . Dalam hal ini, oksigen digunakan untuk "membakar" lemak dan gula untuk menghasilkan adenosin trifosfat yang merupakan pembawa dasar dari energi di tingkat sel. Dalam arti harfiah, "aerobic" berarti "dengan oksigen". Yakni penggunaan oksigen dalam pembuatan energi seperti yang dilakukan oleh otot-otot Harsono dalam (Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018:77).

Peningkatan kualitas Oksigen didalam tubuh dapat meningkat jika di imbangi dengan latihan yang meningkat dan menghasilkan metabolisme tubuh juga ikut meningkat. Jika seseorang yang memiliki VO_{2max} yang tinggi tidak saja mampu melakukan aktivitas daya tahan dengan baik tetapi lebih dari itu, mereka akan mampu melakukan recovery (pemulihan) kondisi fisiknya lebih cepat dibandingkan dengan orang yang memiliki VO_{2max} yang rendah. Sehingga kemampuan atlet untuk melakukan aktivitas berikutnya bisa lebih cepat dan mampu bertahan dalam jumlah waktu yang lama (Busyairi, B., & Ray, H. R. D. 2018:74-78). Menurut Syaifudin, A. W., Dkk. (2015:7) VO_{2max} merupakan daya tangkap aerobik maksimal menggambarkan jumlah oksigen maksimum yang dikonsumsi per satuan waktu oleh seseorang selama latihan atau tes, dengan latihan yang makin lama makin berat sampai kelelahan, ukurannya disebut VO_{2max} .

Menurut (Fenanlampir dan Muhyi, 2015:65-66) ada beberapa faktor yang mempengaruhi VO_2 max sebagai berikut:

- 1) Jantung, paru dan pembuluh darah harus berfungsi dengan baik sehingga oksigen yang dihirup kedalam paru selanjutnya sampai ke darah,
- 2) Proses penyampaian oksigen ke jaringan-jaringan sel-sel darah merah harus normal, yakni fungsi jantung harus normal, konsentrasi hemoglobin harus normal, jumlah sel darah merah harus normal dan pembuluh darah harus mampu mengalirkan darah dari jaringan-jaringan yang tidak aktif ke otot yang sedang aktif yang membutuhkan oksigen lebih besar,
- 3) Jaringan-jaringan (terutama otot) harus mempunyai kapasitas yang normal untuk mempergunakan oksigen yang disampaikan kepadanya. Dengan kata lain, harus mempunyai metabolisme yang normal.

2.9 Kabupaten Semarang

Kabupaten Semarang, Provinsi Jawa Tengah, Indonesia. Luas Kecamatan Ambarawa adalah 95.020,674 km² . Kecamatan Ambarawa sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Sumowono, sebelah selatan berbatasan dengan Kecamatan Banyubiru, sebelah barat berbatasan dengan Kecamatan Jambu, dan sebelah timur berbatasan dengan Kecamatan Bawen.

Secara administratif Kabupaten Semarang terbagi menjadi 19 Kecamatan dengan luas wilayah tahun 2015 2.822,15 dan luas lahan pertanian 1.614,9. Untuk luas lahan sawah 949,53 menurut penggunaannya, luas lahan sawah berpengairan 949,53 di mana hasil tersebut didapat dari irigasi 755,09 dan tadah ujan 194,44 dan lahan bukan sawah 665,37 yang dipakai untuk tegalan/kebun/ladang/huma. Menurut

stasiun klimatologi klas 1 semarang, suhu udara rata-rata dikabupaten semarang berkisar antara 23°C-34°C.

Laju pertumbuhan PDRB (g) \ PDRB per kapita (y)	$y_i > y$	$y_i < y$
$g_i > g$	Daerah Cepat Maju dan Cepat Tumbuh: Kab. Cilacap, Kab. Sukoharjo, Kab. Karanganyar, Kab. Kudus, Kota Surakarta, Kota Semarang.	Daerah Berkembang Cepat: Kab. Purbalingga, Kab. Purworejo, Kab. Magelang, Kab. Sragen, Kab. Tegal, Kab. Brebes, Kota Salatiga, Kota Tegal.
$g_i < g$	Daerah Maju tapi Tertekan: Kab. Semarang, Kab. Kendal, Kota Magelang, Kota Pekalongan.	Daerah Relatif Tertinggal: Kab. Banyumas, Kab. Banjarnegara, Kab. Kebumen, Kab. Wonosobo, Kab. Boyolali, Kab. Klaten, Kab. Wonogiri, Kab. Grobogan, Kab. Blora, Kab. Rembang, Kab. Pati, Kab. Jepara, Kab. Demak, Kab. Temanggung, Kab. Batang, Kab. Pekalongan, Kab. Pemalang.

Gambar 1. Typologi Klasen Jawa Tengah

Dilihat dari typology klasen yang ada di atas, Kabupaten Semarang berada di kelas Maju Tertekan. Maju tertekan disini berartikan pendapatan perkapita lebih tinggi tetapi memiliki tingkat pertumbuhan ekonomi yang rendah dibandingkan dengan daerah provinsi (Sarnowo, H. 2016:48).

BAB V

PENUTUP

5.1 SIMPULAN

Hasil aspek Partisipasi dan VO2Max di Kabupaten Semarang adalah :

1. Partisipasi masyarakat Kecamatan Ungaran Barat 0.23, Kecamatan Bawen 0.16, dan Kecamatan Ambarawa 0.30 dimana jika di analisis menggunakan norma SDI maka dalam kategori **Rendah**.
2. VO2Max Masyarakat Kecamatan Ungaran Barat 0.12, Kecamatan Bawen 0.35, dan Kecamatan Ambarawa 0.16 yang dimana jika di analisis menggunakan norma SDI maka dalam kategori **Rendah**

5.2 SARAN

Pemerintah Kabupaten Semarang diharapkan dapat meningkatkan kualitas fasilitas olahraga yang ada di Kabupaten Semarang serta menggencarkan semangat untuk berolahraga seperti olahraga kesehatan, rekreasi maupun edukasi sehingga masyarakat dapat tertarik serta menikmati kegiatan olahraga yang tidak monoton. Namun masyarakat juga hendaklah memanfaatkan fasilitas olahraga yang sudah ada olahraga dengan bijaksana dan memiliki rasa saling memiliki. Selain itu juga menggunakan Fasilitas olahraga dengan penuh tanggung jawab dan merawat lingkungan sekitar sehingga menjadi lebih nyaman ketika melakukan aktivitas olahraga.

Daftar Pustaka

- Ali, M. (2009). *Pendidikan Untuk Pembangunan Nasional: Menuju Bangsa Indonesia Yang Mandiri Dan Berdaya Saing Tinggi*. Grasindo
- Arisman, M. B. (2010). *Obesitas, Diabetes Melitus & Dislipidemia. Buku Kedokteran Egc, Jakarta*.
- Bangun, S. Y. (2013). Analisis Sport Development Index Kota Tebing Tinggi Sumatera Utara Tahun 2012. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 800-810
- Bitar. (2019). *Pembangunan Nasional : Pengertian, Hakikat, Dan Prinsip Beserta Tujuannya Lengkap*. Diakses Pada 26 Desember 2019. <https://www.dosenpendidikan.co.id/pengertian-pembangunan-menurut-para-ahli/>
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training Dan Continuous Run Terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 76. Syaifudin, A. W., Dkk. (2015:7)
- Cholik, M. Toho Dan Maksum, Ali. 2007. *Sport Development Index*.
- Dasar, S., & Decheline, G. (2017). Hasil Pembangunan Olahraga Di Kota Jambi Ditinjau Dari Sport Development Index. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 61-71
- Dharmawan, D. B., Ichsandi, R., & Faza, R. U. (2018). Ruang Terbuka Olahraga Di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang: Kajian Analisis Melalui Sport Development Index. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 11-19.
- Farizal Andriano, M. O. H. A. M. A. D. (2017). Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani (Studi Pada Siswa Kelas Xi Mia 6 Sman 1 Driyorejo Gresik). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3).
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Penerbit Andi.
- Hasyim (2016). *Pembangunan Keolahragaan*. Di Akses Pada 13 September 2019. <https://aceh.tribunnews.com/2016/09/17/pembangunan-keolahragaan>. Serambinews.Com.
- Hendarto, H. (2016). *Hubungan Motivasi Dengan Partisipasi Masyarakat Dalam Melakukan Aktivitas Olahraga Futsal Di Kabupaten Karawang* (Doctoral Dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).

- Huang, H., & Humphreys, B. R. (2012). Sports Participation And Happiness: Evidence From Us Microdata. *Journal Of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Irawan, R. (2017). Studi Kelayakan Fasilitas Sarpras Olahraga Indoor Di Fik Unnes. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 90-102.
- Irwan, H (2012). Upaya Pembangunan Pendidikan Nasional. 2012. Di Akses Pada Tanggal 3 Januari 2020. [Http://Irwan12342.Blogspot.Com/2012/05/Normal-0-False-False-False-En-Us-X-None.Html](http://Irwan12342.Blogspot.Com/2012/05/Normal-0-False-False-False-En-Us-X-None.Html)
- Iversen, E. B., & Cuskelly, G. (2015). Effects Of Different Policy Approaches On Sport Facility Utilisation Strategies. *Sport Management Review*, 18(4), 529-541.
- Kristiyanto, A., Mutohir, T. C., Rohmadi, M., & Sari, R. C. A. (2012). *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat & Kejayaan Bangsa*. Yuma Pustaka.
- Kristiyanto, W. H. (2013). Bagaimana Menerapkan Media Pembelajaran Berbasis Teknologi Informasi Dan Komunikasi (Tik) Di Kelas
- Lee, S. W., Heo, Y. J., & Zhang, B. T. (2018). Answerer In Questioner's Mind For Goal-Oriented Visual Dialogue. In *Visually-Grounded Interaction And Language Workshop (Nips)*.
- Lestari, A. (2014). Bab Iii Metode Penelitian 3.1. Populasi, Sampel, Dan Lokasi Penelitian [Halaman Web]. Di Akses Dari: [Http://Repository.Upi.Edu/11380/6/T Adp 1202111 Chapter3.Pdf](http://Repository.Upi.Edu/11380/6/T_AdP_1202111_Chapter3.Pdf).
- Mulyo, S., Kristiyanto, A., & Kiyatno, K. (2014). Kebijakan Pemerintah Tentang Penyediaan Fasilitas Olahraga Pendidikan Di Smp Se-Kabupaten Demak (Analisis Tentang Prosedur, Pemerataan, Ketersediaan, Dan Ketercukupan Fasilitas Olahraga Pendidikan). *Indonesian Journal Of Sports Science*, 1(1).
- Moyles, J. (2012). Observation As A Research Tool. *Research Methods In Educational Leadership And Management*, 172-195.
- Natalia, D., Sugiyanto, S., & Kiyatno, K. (2016). Partisipasi Masyarakat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian Dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(2), 41-46.

- Oja, P., Titze, S., Kokko, S., Kujala, U. M., Heinonen, A., Kelly, P., .. & Foster, C. (2015). Health Benefits Of Different Sport Disciplines For Adults: Systematic Review Of Observational And Intervention Studies With Meta-Analysis. *British Journal Of Sports Medicine*, 49(7), 434-440..
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Ebiomedik*, 3(1).
- Parista, V. S., Hanani, E. S., & Setiawan, I. (2016). Pengaruh Permainan Outbound Mystique Ball Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa. *Active: Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 5(3), 138-143
- 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.
- Pradhana, A. (2016). Analisis Sport Development Index Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2).
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal Of Sport Sciences And Fitness*, 2(3).
- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama. *Curricula: Journal Of Teaching And Learning*, 1(2).
- Robby Pramadya, Y. A. N. N. I. S. (2017). Analisis Motivasi Pada Komunitas Masyarakat Pelaku Olahraga Rekreasi Bolavoltik Di Kecamatan Pacet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(3).
- Ruiz, J. R., Castro-Piñero, J., España-Romero, V., Artero, E. G., Ortega, F. B., Cuenca, M. M., ... & Gutiérrez, Á. (2011). Field-Based Fitness Assessment In Young People: The Alpha Health-Related Fitness Test Battery For Children And Adolescents. *British Journal Of Sports Medicine*, 45(6), 518-524.
- Saban, Y. D. (2019). Indeks Pembangunan Olahraga (Sport Development Index) Kabupaten Flores Timur. *Penjaskesrek Journal*, 6(1).
- Sarnowo, H. (2016). Klasifikasi Wilayah Provinsi Di Indonesia Dengan Pendekatan Tipologi Klassen. *Efektif Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 7(1), 45-57.

- Setiawan, W., & Triaditya, B. S. M. (2019, October). Tingkat Pembangunan Olahraga Ditinjau Melalui Sport Development Index (Sdi) Di Kecamatan Banyuwangi. In *Prosiding Seminar Nasional Iptek Olahraga (Senalog)* (Vol. 2, No. 1).
- Sugiyono, P. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Dan Praktik. Dokumentasi*. Jakarta: Graha Pustaka.
- Syaifudin, A. W., Jubaedi, A., & Wiyono, W. (2015). Pengaruh Interval Training Terhadap Kebugaran Jasmani Dan Vo2 Max. *Jupe (Jurnal Penjaskesrek)*, 3(2).
- Uliyandari, A. (2009). *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram Terhadap Perubahan Nilai Konsumsi Oksigen Maksimal (Vo2max) Pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 11-13 Tahun* (Doctoral Dissertation, Medical Faculty).
- Yulianto, H. (2014). Memahami Tes, Pengukuran Dan Penilaian Untuk Pengembangan Instrumen Ranah Psikomotor. *Diakses Dari Http://Staff. Uny. Ac. Id/Sites/Default/Files/132107019/Tespengukmajora2. Pd F. Padatanggal, 18*.
- Watulingas, I. (2014). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *Ebiomedik*, 1(2).