



**SURVEI TINGKAT PARTISIPASI DAN KEBUGARAN
JASMANI MASYARAKAT DITINJAU DARI
SPORT DEVELOPMENT INDEX
DI KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan dalam rangka Menyelesaikan studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Muhammad Khafid

NIM. 6101416162

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

ABSTRAK

Muhammad Khafid. 2020. **Survei Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Ditinjau Dari Sport Development Index Di Kota Pekalongan**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd.

Kata Kunci: SDI, Partisipasi, Kebugaran.

Masyarakat Kota Pekalongan pada umumnya belum mengetahui pentingnya berolahraga untuk kebugaran tubuh sehingga prioritas masyarakat terhadap olahraga kurang dan di Kota Pekalongan belum diketahui tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat yang ditinjau dari *sport development index*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat partisipasi dan Kebugaran jasmani masyarakat ditinjau dari *sport development index* di Kota Pekalongan Tahun 2020.

Pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian survey dengan mengambil dua unsur *Sport Development Index* yaitu tingkat partisipasi masyarakat dan tingkat kebugaran jasmani. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *multistage random sampling* gabungan antara metode *stratified random sampling* dengan *cluster sampling*. *Stratified random sampling* digunakan untuk menentukan lokasi penelitian yaitu dengan menstratakan kecamatan yang ada di Kota Pekalongan berdasarkan luas wilayah dan didapatkan 3 Kecamatan sebagai lokasi penelitian, sedangkan Cluster Sampling digunakan untuk menentukan Jumlah sampel penelitian yaitu 90 sampel yang terdiri dari usia anak-anak, remaja, dan dewasa

Hasil Penelitian aspek partisipasi masyarakat dalam berolahraga didapat indeks yaitu 0,0888889, sedangkan aspek kebugaran jasmani didapat indeks yaitu 0,15001634. Dari kedua Indeks yang didapat bahwa tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani termasuk dalam kategori rendah.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani ditinjau dari *sport development index* di Kota Pekalongan dalam kategori rendah. Maka dapat disarankan untuk sebaiknya masyarakat lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya berolahraga dan bagi pemerintah melalui organisasi olahraganya bisa meningkatkan program-program yang dapat merubah pola pikir masyarakat untuk berolahraga, karena dengan berolahraga masyarakat bisa mendapatkan kebugaran yang baik.

ABSTRACT

*Muhammad Khafid. 2020. **Survey of the Sport Development Index Based On Participation Level and Physical Fitness Of Community In Pekalongan City.** Final Project. Department of Physical Education, Health and Recreation, Faculty of Sport, Semarang State University. Advisor: Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd.*

Keywords: SDI, Participation, Fitness

The people of Pekalongan City in general do not yet know the importance of exercising for physical fitness so that the priority of the community towards sports is lacking and in Pekalongan the level of participation and physical fitness of the community is not yet known in terms of the sports development index. This research aims to knowing the level of community participation and physical fitness in Pekalongan in terms of the sports development index in 2020.

This research used a quantitative methodology with survey research design by taking two components of the Sport Development Index that was the level of community participation and physical level of fitness. Used a multistage random sampling technique, a combination of stratified random sampling methods and cluster sampling. Stratified random sampling is used to determine the location of the research, that is by stratifying the districts in Pekalongan City based on the area and obtained 3 Districts as research locations, Cluster Sampling is used to determine the number of research samples, 90 samples consisting of the age of children, adolescents, and adults.

The results of the research on aspects of community participation in sports index obtained is 0.0888889, while the physical fitness aspect obtained by the index is 0.15001634. From both index found that the level of participation and physical fitness is included in the low category.

Based on the results of the research can be concluded that the participation and physical fitness reviewed from the Sport Development Index in Pekalongan in low classification. Maybe it can be suggested that the community should be more aware of the importance of sports and for the government through its sports organizations can increase programs that can change the mindset of people to exercise, because by exercising the community can get fitness.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Muhammad Khafid
NIM : 6101416162
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : Survei Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran
Jasmani Masyarakat Ditinjau Dari Sport Development Index Di Kota Pekalongan

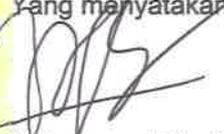
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

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

Semarang, 10 Februari 2020



Yang menyatakan


Muhammad Khafid

NIM. 6101416162

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul "Survey Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Ditinjau Dari Sport Development Index Di Kota Pekalongan" yang disusun oleh Muhammad Khafid, NIM 6101416162 telah disetujui untuk diujikan di hadapan panitia ujian pada Ujian Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : SELASA

Tanggal : 18 FEBRUARI 2020

Mengetahui,



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

197002231995122001

Dosen Pembimbing



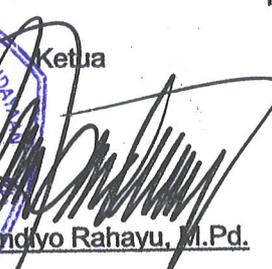
Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd.

198906232015041002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Khafid. NIM 6101416162. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Judul Survey Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Ditinjau Dari Sport Development Index Di Kota Pekalongan telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada Hari Selasa, Tanggal 18 Februari 2020.

Panitia Ujian

 Ketua

Prof. Dr. Tandiy Rahayu, M.Pd.
NIP. 196103201984032001

 Sekretaris

Donny Wira Yudha K, S.Pd., M.Pd., Ph.D
NIP. 198402292009121004

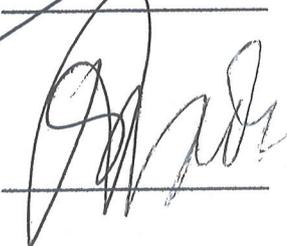
Dewan Penguji

1. Dr. Tommy Soenyoto, M.Pd. (Penguji I)
NIP. 197703032006041003

2. Dr. Mugiyo Hartono, M.Pd. (Penguji II)
NIP. 196109031988031002

3. Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd. (Penguji III)
NIP. 198906232015041002




13/2
3

MOTO DAN PERSEMBAHAN

Moto :

1. Jika lelah, istirahatlah. Tidak ada yang lebih mengerti dirimu, kecuali dirimu sendiri.
2. Hatiku tenang karena mengetahui bahwa apa yang melewatkanmu tidak akan pernah menjadi takdirmu, dan apa yang di takdirkan untukmu tidak akan pernah melewatkanmu. (Umar bin Khattab)

Persembahan :

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Universitas Negeri Semarang
2. Fakultas Ilmu Keolahragaan
3. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
4. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
5. Segenap lembaga pemerintahan Kota Pekalongan yang telah membantu saya dalam penelitian ini.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi berjudul “Survei Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Ditinjau Dari Sport Development Index Di Kota Pekalongan”. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis menjadi mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pengarahan dan memberikan izin penulis untuk bisa menyelesaikan penelitian ini.
4. Roas Irsyada, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah bersedia untuk memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak, Ibu, dan kakak tercinta yang selalu memberikan dukungan semangat dan doa demi terselesaikannya skripsi ini.
6. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Atas segala bantuan yang sudah diberikan kepada penulis. Penulis mengucapkan banyak terima kasih, semoga Allah memberikan balasan yang baik bagi kita semua.

Penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini bisa memberikan inspirasi kepada semua pihak yang membacanya dan penulis sendiri khususnya.

Semarang, 10 Februari 2020

Penuls

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK.....	i
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	iv
MOTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB 1	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB 2	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 <i>Sport Development Index</i>	7
2.2. Partisipasi Masyarakat dalam Berolahraga.....	9
2.3. Kebugaran Jasmani Masyarakat	11
BAB 3	14
METODE PENELITIAN.....	14
3.1 Pendekatan Penelitian.....	14
3.2 Lokasi Penelitian	14
3.3 Populasi dan Sampel.....	15
3.4 Instrumen Pengumpulan Data	17
3.5 Alur Penelitian	18
3.6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian	19
3.7. Teknik Analisis Data.....	19

BAB 4	21
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1. Deskripsi Umum Kota Pekalongan	21
4.2. Data Partisipasi Masyarakat	23
4.3. Data Kebugaran Jasmani	26
4.4. Hasil <i>Sport Development Index</i>	28
4.5. Pembahasan	30
4.5.1. Partisipasi Masyarakat Kota Pekalongan.....	30
4.5.2. Kebugaran Jasmani Masyarakat Kota Pekalongan	31
BAB 5	33
SIMPULAN DAN SARAN.....	33
5.1. Kesimpulan	33
5.2. Saran.....	33
DAFTAR PUSTAKA.....	34
LAMPIRAN-LAMPIRAN	37

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Luas Wilayah Kecamatan di Kota Pekalongan.....	15
3.2. Lokasi Penelitian	16
3.3. Sampel Penelitian.....	16
3.4. Nilai Aktual Dimensi SDI.....	19
3.5. Norma Indeks Pembangunan Olahraga.....	20
4.1. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin.....	22
4.2. Indeks Partisipasi Olahraga di Kota Pekalongan	28
4.3. Indeks Kebugaran Jasmani di Kota Pekalongan.....	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
3.1. Siklus Kegiatan Penelitian	18
3.2. Alur Pengumpulan Data SDI	18
4.1. Peta Kelurahan di Kota Pekalongan	21
4.2. Indeks Partisipasi	29
4.3. Indeks Kebugaran	29
4.4. Nilai Rata-rata Kota Pekalongan	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Usulan Topik Skripsi.....	37
2 Surat Pengesahan Proposal Skripsi.....	38
3 Surat Penetapan Dosen Pembimbing	39
4 Surat Izin Penelitian	40
5 Surat Rekomendasi Penelitian	42
6 Surat Telah Melakukan Penelitian.....	43
7 Multi Variabel dan Indikator SDI.....	47
8 Klasifikasi Daerah di Jawa Tengah Menurut Klassen <i>Typology</i>	47
9 Kuesioner <i>Sport Development Index</i>	48
10 Norma <i>Beep Test</i>	54
11 Daftar Nama <i>Sample</i>	62
12 Data Partisipasi.....	65
13 Data Kebugaran Jasmani.....	68
14 Dokumentasi.....	71

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dengan perkembangan zaman yang semakin maju, partisipasi masyarakat dalam pembangunan olahraga akan menentukan postur dan kemajuan pembangunan olahraga sampai ke suatu daerah. *Sport Development Index* merupakan alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga disuatu daerah. Mutohir dan Maksum (2007:9) menyebutkan bahwa konsep yang diberi nama *sport development index* ini mengacu pada indeks gabungan yang dapat mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan 4 dimensi dasar (lampiran 7) yang meliputi: 1) ketersediaan ruang terbuka olahraga, 2) sumber daya manusia, 3) partisipasi masyarakat dalam berolahraga, 4) kebugaran masyarakat. Menurut Kristiyanto (dalam Firdaus & Kurniawan, 2019:1) Suatu kota yang menghendaki kemajuan pada berbagai bidang, semestinya memiliki kesadaran terhadap makna strategis olahraga harus diawali melalui perencanaan pembangunan yang berpihak pada kemajuan olahraga. Artinya seluruh warga masyarakat mengenal dan menggemari berbagai jenis olahraga serta membiasakan diri untuk berolahraga guna mencapai kebugaran jasmani yang baik (Prasetyo, 2013:220).

Olahraga sudah menjadi sebuah trend atau gaya hidup bagi manusia dan menjadi sebuah kebutuhan mendasar dalam hidupnya (Prabowo, dkk, 2019). Olahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin (Soegiyanto, 2013:19). Menurut Toho Cholik

Mutohir, dkk. (2011:2) Olahraga merupakan sebuah kegiatan yang dilakukan dengan secara sengaja yang dilakukan masyarakat untuk menjaga kebugaran jasmani mereka. Olahraga yang kita lihat sekarang atau yang kita praktikkan bersama-sama bukan sekedar ajang untuk memperoleh medali, bukan ajang untuk adu otot, dan juga bukan semata-mata untuk meraih prestasi namun lebih dalam dari itu yakni sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas kebugaran jasmani masyarakat yang lebih baik lagi. Olahraga dapat memberikan kontribusi nyata yang sangat berharga dan memberikan inspirasi bagi kesejahteraan dan kelangsungan hidup manusia dari aspek jasmani, rohani dan, sosial. (Dharmawan, Ichsandi, dan Faza, 2018:12)

Menurut Sodiq (2017) Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang yang menjadi kemampuan jasmani dasar untuk dapat melaksanakan tugas yang harus dilaksanakan. Sehat dinamis ini merupakan kegiatan sehari-hari dalam kehidupan tanpa ada kemungkinan kelelahan yang berarti. Dengan memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat diharapkan bekerja dengan produktif dan efisien, tidak mudah terserang penyakit, belajar menjadi semangat, serta dapat berprestasi secara optimal.

Partisipasi merupakan bagian integral terlaksananya kegiatan olahraga. Oleh sebab itu, tingkat partisipasi olahraga harus ditingkatkan agar tercapai kebugaran jasmani masyarakat yang baik. Partisipasi olahraga merupakan keterlibatan seseorang atau beberapa orang dalam suatu kegiatan olahraga (Palmizal & Mashuri, 2019). Berbicara partisipasi olahraga di Kota Pekalongan guna peningkatan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Pekalongan, dewasa ini seiring berjalanya jaman tidak bisa dipungkiri bahwasanya masyarakat akan semakin disibukkan dengan rutinitas harian mereka, sehingga waktu untuk

mereka melakukan olahraga dan menjaga kebugaran tubuh akan tersita bahkan tidak ada waktu untuk melakukan kegiatan tersebut (Utomo, 2015:1). Semakin padatnya aktivitas yang dilakukan masyarakat, maka menjadikan masyarakat mengabaikan masalah berolahraga.

Pengamatan awal yang dilakukan peneliti mengenai partisipasi masyarakat olahraga di Kota Pekalongan bisa dikatakan tidak dalam kondisi baik, yang dimana di Ruang terbuka olahraga yang sudah disediakan pemerintah masih banyak masyarakat melakukan kegiatan olahraga yang hanya diakhir pekan saja yang ditandai dengan banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di ruang terbuka olahraga tersebut sangat padat, sedangkan di hari kerja hanya sedikit masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga di ruang terbuka olahraga tersebut yang dikarenakan kesibukan masyarakat dengan aktivitas keseharian mereka sehingga melupakan aktivitas olahraga. Menurut Mutohir dan Maksum (2007:66) menyatakan bahwa masyarakat bisa dikatakan sebagai partisipasi olahraga apabila melakukan aktivitas olahraga dengan frekuensi perminggu 3 sampai 5 kali.

Pemerintah Kota Pekalongan sudah berupaya semaksimal mungkin untuk menyediakan ruang terbuka olahraga dalam upaya menyediakan tempat dan fasilitas untuk melakukan kegiatan olahraga bagi masyarakat terutama yang ada di Kota Pekalongan untuk menunjang partisipasi masyarakat olahraga di Kota Pekalongan agar rutin melakukan olahraga, beberapa ruang terbuka olahraga yang dimiliki Pemerintah Kota Pekalongan seperti Alun-alun Kota, Stadion Hoegeng, Alun-alun Mataram, dan Alun-alun Jetayu. Untuk beberapa ruang terbuka olahraga seperti Alun-alun Kota dan Alun-alun Mataran di hari minggu rutin diadakan acara *Car Free day*. *Car Free day* merupakan alternatif untuk

memberikan ruang gerak publik bagi masyarakat guna dimanfaatkan sebagai tempat untuk melakukan aktivitas olahraga (Ristanto, 2014:1143)

Berdasarkan fakta yang terungkap peneliti merasa kurang puas terhadap hasil penelitian awal di lapangan karena Kota Pekalongan sendiri belum pernah menjadi subjek penelitian tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani. Oleh karenanya peneliti merasa terpanggil untuk mencoba menggali dan mengkaji sebenarnya sejauh manakah tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat yang ditinjau dari *sport development index* di Kota Pekalongan, maka dari itu perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk mengetahui kualitas partisipasin dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Pekalongan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis memilih judul “Survey Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Ditinjau Dari *Sport Development Index* di Kota Pekalongan”.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah yang telah diungkap di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

- 1) Prioritas masyarakat terhadap olahraga kurang
- 2) Masyarakat pada umumnya belum mengetahui pentingnya berolahraga untuk kebugaran tubuh didasarkan pada intensitas dalam melakukan olahraga.
- 3) Konsep baru mengukur partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di daerah dengan *Sport Development Index*.
- 4) Belum pernah ada penelitian tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di Kota Pekalongan.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang telah diungkap di atas, maka permasalahan akan dibatasi sebagai berikut :

- 1) Partisipasi olahraga di Kota Pekalongan ditinjau dari *sport development index*.
- 2) Kebugaran jasmani masyarakat di Kota Pekalongan ditinjau dari *sport development index*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan observasi dan latar belakang masalah yang telah diungkap di atas, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah :

- 1) Bagaimana tingkat partisipasi olahraga di Kota Pekalongan ditinjau dari *sport development index* ?
- 2) Bagaimana kebugaran jasmani masyarakat di Kota Pekalongan ditinjau dari *sport development index* ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan fenomena dari permasalahan yang ada di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1) Mengetahui tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kota Pekalongan ditinjau dari *sport development index*.
- 2) Mengetahui tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kota Pekalongan ditinjau dari *sport development index*.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian tentang survey tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani di Kota Pekalongan belum pernah dilakukan. Kontribusi penelitian ini mempunyai daya tawar yang baik dengan pemerintah Kota Pekalongan sehingga dapat diusulkan kepada Pemerintah Kota Pekalongan. Penelitian ini dilakukan karena memiliki kontribusi sebagai berikut :

- 1) Hasil penelitian ini memberikan masukan atau rekomendasi kepada Pemerintah Kota Pekalongan dalam hal perbaikan kualitas dan kuantitas lingkungan agar partisipasi olahraga semakin meningkat.
- 2) Memberikan masukan kepada berbagai pihak akan pentingnya kebugaran jasmani sebagai bagian penting menjaga kesehatan.
- 3) Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan dalam mengevaluasi kebijakan Pemerintah Kota Pekalongan sebagai upaya bersama untuk memajukan, membina, dan mengembangkan olahraga, serta sebagai informasi kepada para pelaku olahraga untuk dapat berperan dan ikut serta dalam mendukung upaya-upaya pemerintah yang berkaitan dengan pengembangan olahraga di daerah Kota Pekalongan.
- 4) Memberikan gambaran tentang ketersediaan partisipasi masyarakat Kota Pekalongan, sehingga keberadaannya menjadi tanggung jawab bersama.

BAB 2

LANDASAN TEORI

2.1 *Sport Development Index*

Menurut Pradhana (2016:77) *sport development index* merupakan alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga disuatu daerah. Pembangunan merupakan suatu upaya terprogram yang dilaksanakan terus menerus guna mempertahankan dan meningkatkan taraf hidup manusia baik lahir maupun batin (Natalia, Sugiyanto, & Kiyatno, 2016:41). Menurut Dasar dan Decheline (2017:62) *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. Sehingga menjadi hal yang wajar ketika perolehan medali atau juara dalam sebuah kejuaraan olahraga dijadikan sebagai patokan maju mundurnya olahraga disuatu daerah.

Ukuran yang demikian tentulah tidak salah, tetapi tidak seluruhnya benar. Menurut 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. Sebagaimana yang telah dicanangkan oleh Presiden ke dua Republik Indonesia Soeharto pada saat pembukaan musyawarah nasional olahraga ke IV tahun 1981 untuk mengibarkan panji-panji olahraga nasional dengan semboyan "Memasyarakatkan Olahraga dan Mengolahragakan Masyarakat". Dari pengertian jelas bahwa

olahraga menjadi bagian yang penting dan dilindungi oleh undang-undang (Herman ,2015:378).

Setiawan dan Faza (2019:1) 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,
- 4) Derajat kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat didaerah tersebut.

Dengan demikian pembangunan olahraga akan mengarah pada pembangunan hakikat olahraga yang mendasar.

Dalam beberapa kali seminar yang telah dilakukan oleh Toho Cholikh 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 pertamakali 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* (Purwono dan Irsyada, 2019:8-9).

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 Masyarakat dalam Berolahraga

Partisipasi adalah gambaran dari banyaknya masyarakat yang melakukan aktivitas olahraga (Purwani, 2016:3). Menurut Bangun (2012:803) Partisipasi adalah keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat umum. Jumiaty, Haetami, dan Triansyah (2018:3) menjelaskan bahwa partisipasi merupakan keikutsertaan seseorang dalam kelompok sosial yang mengambil bagian dari kegiatan masyarakat, diluar pekerjaan atau profesi sendiri.

Keikutsertaan tersebut merupakan hasil dari interaksi sosial antara individu yang bersangkutan dengan anggota masyarakat lain. Sedangkan Permana dan Sastaman (2015:10) menyatakan bahwa 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. Sedangkan partisipasi olahraga merujuk pada keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu daerah tertentu (Pradhana, 2016:80). Lebih lanjut secara umum partisipasi dapat dimaknai sebagai hak warga masyarakat untuk terlibat dalam proses pengambilan keputusan pada setiap tahapan pembangunan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan, pengawasan, dan pelestarian (Dewi, 2013:132).

Dalam hal ini dengan adanya partisipasi dari masyarakat dalam olahraga dapat mempermudah tujuan dari kegiatan olahraga itu tercapai, karena partisipasi masyarakat merupakan syarat aksi agar terciptanya kebugaran jasmani masyarakat. 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

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 (Mutohir dan Maksum, 2007:45).

2.3. Kebugaran Jasmani Masyarakat

Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh dalam melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari dengan giat, tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Cadangan energi yang tersisa yang dimiliki seseorang dapat digunakan untuk menikmati waktu luang dan mengatasi hal-hal darurat yang tidak terduga sebelumnya (Ulfa, Widajanti, dan Suyatno, 2017:714). Kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh melakukan adaptasi pada pembebasan fisik terhadap pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang cukup berarti. Untuk itu kebugaran jasmani mutlak dibutuhkan guna mendukung kerja yang optimal, efektif, dan efisien (Wisahati & Santosa, 2010:75). Menurut Palar, Wongkar, dan Ticoalu, (2015:316) Kebugaran jasmani ialah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif ketika bekerja atau melakukan aktivitas lainnya, dan masih memiliki cukup energi untuk menangani atau menghadapi keadaan darurat yang mungkin timbul. Sedangkan menurut Junaidi (2011:19) Seseorang dikatakan bugar jika ia sehat dan mampu melakukan kegiatan sehari hari dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih memiliki semangat untuk menikmati waktu santai atau kegiatan lain.

Menurut Giriwijoyo dan Zafar (dalam Darmawan, 2017:145) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat

menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu dan/atau terhadap keadaan lingkungan yang harus diatasi dengan cara yang efisien, tanpa kelelahan yang berlebihan dan telah pulih sempurna sebelum datang tugas yang sama pada keesokan harinya. Menurut Suharto (dalam Sulistiono, 2014:224) kebugaran jasmani merupakan ukuran potensi kemampuan kerja manusia yang sangat berperan dalam menunjang unjuk kerja fisik (antara lain prestasi kerja, prestasi olah raga, dan prestasi belajar).

Hasil penelitian oleh Vega, et al (dalam Darmawan, 2017:150) menyimpulkan efek jangka pendek program kebugaran jasmani diikuti dengan program pemeliharaan melalui kegiatan olahraga dipengaturan pendidikan jasmani. Jadi pendidikan jasmani dengan memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kebugaran individu. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik dengan sendirinya juga akan memiliki kekuatan yang relative baik dibandingkan dengan mereka yang tidak bugar.

Cara untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan multistage fitness test (MFT). MFT tidak memerlukan lintasan lari yang terlalu panjang yaitu hanya sekitar 20 meter. Selain itu, hasil tes yang berupa tingkat VO₂ max dapat langsung dilihat pada tabel hasil MFT (lampiran 10). VO₂ Max merupakan nilai tertinggi dimana seseorang dapat mengkonsumsi oksigen selama latihan, serta merupakan refleksi dari unsur kardiorespirasi dan hematologik dari pengantaran oksigen dan mekanisme oksidatif otot dengan tingkat kebugaran yang baik memiliki nilai VO₂ max lebih tinggi dan dapat melakukan aktivitas lebih kuat dibanding mereka yang tidak dalam kondisi baik (Nosa, & Septian, 2013:4). Untuk menghitung indeks kebugaran secara keseluruhan terlebih dahulu

menghitung kebugaran masing-masing klasifikasi usia dengan menggunakan tes *multistage fitness test* (MFT). Menurut Davies, Rowlands, & Eston (2008:3) test *multistage fitness test* (MFT) bisa di bilang tes kebugaran yang sering di gunakan di Inggris dan juga digunakan oleh banyak lembaga termasuk sekolah, klub olahraga serta angkatan bersenjata. Nilai maksimum kebugaran adalah 40,5 dan nilai minimumnya 20,1.

BAB 5

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di atas maka dapat ditarik kesimpulan Indeks partisipasi masyarakat Kota Pekalongan yaitu 0,0888889 jika ditinjau dari *Sport Development Index*, nilai indeks ini masih berada di rentang angka 0,000-0,499. Yang artinya tingkat partisipasi masyarakat Kota Pekalongan dalam berolahraga masih rendah atau berada pada kategori rendah. Sementara itu Indeks kebugaran jasmani masyarakat Kota Pekalongan adalah 0,15001634. Nilai indeks ini termasuk rendah karena masih berada di rentang angka 0,000-0,499. Artinya bahwa tingkat kebugaran jasmani masyarakat Kota Pekalongan termasuk rendah. Dari kedua Indeks yang didapat bahwa tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani termasuk dalam kategori rendah.

Dengan rendahnya partisipasi olahraga masyarakat ini otomatis akan menurunkan kebugaran jasmani bagi setiap individu yang melakukan olahraga minimal 3 sampai 5 kali dalam seminggu, karena kebugaran merupakan modal penting dalam melakukan berbagai aktifitas dan rutinitas sehari-hari, semakin bugar seseorang maka sangat memungkinkan seseorang bekerja dalam kondisi yang prima untuk lebih produktif, semakin produktif maka semakin baik pula kualitas dan taraf hidup seseorang.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan di atas, beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi Masyarakat

Angka partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat yang masih masuk kedalam kategori rendah, maka sebaiknya masyarakat lebih meningkatkan kesadaran akan pentingnya melakukan kegiatan olahraga, karena mengingat dengan berolahraga masyarakat bisa mendapatkan kebugaran dan kesehatan untuk menunjang disegala aspek kegiatan sehari-hari.

2. Bagi Pemerintah

Bagi pemerintah melalui organisasi olahraganya bisa meningkatkan program-program yang dapat merubah pola pikir masyarakat untuk berolahraga. Pendidikan olahraga yang lebih ditingkatkan lagi agar dapat menunjang produktivitas di berbagai bidang.

3. Bagi Peneliti Lain

Dalam penelitian ini karena sampel penelitian masih terbatas dan ruang lingkup penelitiannya juga yang masih tingkat kota sehingga disarankan kepada peneliti lain untuk memperbanyak sampel dan memperluas ruang lingkup penelitiannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amar, K. (2016). Kebijakan Pembangunan Keolahragaan Kabupaten Bima Provinsi Nusa Tenggara Barat Ditinjau dari *Sport Development index* (Studi tentang Implementasi Kebijakan Ruang Terbuka, Sumber Daya Manusia, Partisipasi Masyarakat, Kebugaran Jasmani) (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Bangun, S. Y. (2012). Analisis Sport Development Index Kota Tebing Tinggi Sumatera Utara Tahun 2012. *Gladi Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 800. <https://doi.org/10.21009/gjik.072.05>.
- Bangun, S. Y. (2016). Pengembangan Pengetahuan Anak Difabel Melalui Pendidikan Jasmani Olahraga dan Outbound. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 1(1), 70-77.
- BPS Kota Pekalongan. (2018). *Kota Pekalongan Dalam Angka (Pekalongan Municipality In Figures 2018)*. Pekalongan: BPS Kota Pekalongan.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Untan*, 2(5), 143–154.
- Dasar, S., & Decheline, G. (2017). Hasil Pembangunan Olahraga Di Kota Jambi Ditinjau Dari Sport Development Index. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 2(2), 61.
- Davies, R. C., Rowlands, A. V., & Eston, R. G. The prediction of maximal oxygen uptake from submaximal ratings of perceived exertion elicited during the multistage fitness test. , 42 *British Journal of Sports Medicine* § (2008).
- Dewi, M. H. U. (2013). Pengembangan desa wisata berbasis partisipasi masyarakat lokal di Desa Wisata Jatiluwih Tabanan, Bali. *Jurnal Kawistara*, 3(2).
- 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. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.14650>
- Dwiningrum, S. I. A. (2011). Desentralisasi dan partisipasi masyarakat dalam pendidikan. Pustaka Pelajar.
- Firdaus, M., & Kurniawan, W. P. (2019). *Survei minat dan motivasi masyarakat melakukan olahraga rekreasi melalui program car free day di kota kediri*. (April), 1–6.
- Herman, J. (2015). Manajemen Komite Olahraga Nasional Indonesia Dalam Peningkatkan Prestasi Olahraga. 9(3), 377-385.
- Jumiati, Haetami, M., & Triansyah, A. (2018). *Tingkat Partisipasi Masyarakat Di Kota Pontianak*. 1–9.

- Junaidi, S. (2011). Pembinaan fisik lansia melalui aktivitas olahraga jalan kaki. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 1(1).
- Mahyuzar, M. (2009). *Atlas Tematik Kota Pekalongan Provinsi Jawa Tengah*. Semarang: Aneka Ilmu.
- Murdiyanto, E. (2011). Partisipasi masyarakat dalam pengembangan desa wisata Karanggeneng, purwobinangun, pakem, Sleman. *Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian dan Agribisnis*, 7(2), 91-101.
- Mutohir, T. C. dkk. 2011. *Berkarakter Dengan Olahraga Berolahraga Dengan Berkarakter, Olahraga Membangun Karakter Bangsa*. Surabaya: PT Java Pustaka Group.
- Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2007). *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Indeks.
- 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.
- Nosa, S., & Septian, A. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Nurrohman, R. (2009). Analisis pertumbuhan ekonomi dan penyerapan tenaga kerja di provinsi jawa tengah. 248–260.
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. (2015). Manfaat latihan olahraga aerobik terhadap kebugaran fisik manusia. *eBiomedik*, 3(1).
- Palmizal, P., & Mashuri, H. (2019). Analisis Partisipasi Masyarakat dan Sumber Daya Manusia Keolahragaan di Kecamatan Sulak Kabupaten Kerinci. *Satria*, 2(1), 35-41.
- Permana, A., & Sastaman B, P. (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.
- Peraturan Daerah Kota Pekalongan Nomor 8 Tahun 2013 Tentang Penggabungan Wilayah Kota Pekalongan.
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 16 tahun 2007 Tentang Penyelenggaraan Keolahragaan.
- Prabowo, H., Susiyanto, S., & Doewes, M. (2019). Olahraga Futsal Sebagai Gaya Hidup Masyarakat Sragen.
- Pradhana, A. (2016). Analisis *Sport Development Index* Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4), 2–7.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, VOL.XI, 219–228.

- Purwani, D. (2016). Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga Di Sarana Dan Prasarana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwono, E. P., & Irsyada, R. (2019). *Kemajuan Pembangunan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Upaya Penguatan Karakter Masyarakat Berwawasan Konservasi Di Jawa Tengah*. 8–13.
- Ristanto, B. A. (2014). Survei Motivasi Masyarakat Beraktivitas Gerak Olahraga Menyongsong Kebijakan Car Free Day. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(6).
- Setiawan, I., & Faza, R. U. (2019). Pembangunan Olahraga Ditinjau dari SDI Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG) (Vol. 2, No. 1)*.
- Sodiq, J. (2017). Pengaruh tingkat kebugaran jasmani dan intensitas belajar terhadap prestasi belajar pendidikan agama Islam dan budi pekerti kelas X di SMA Negeri 11 Semarang tahun pelajaran 2016/2017 (Doctoral dissertation, UIN Walisongo).
- Soegiyanto, K. S. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).
- Sugiyono. (2017). *Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistiono, A. A. (2014). Kebugaran Jasmani Siswa Pendidikan Dasar dan Menengah di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 20(2), 223–233.
- Ulfa, N. A., Widajanti, L., & Suyatno, S. (2017). Perbedaan Status Gizi, Tingkat Konsumsi Gizi, Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani (Studi pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat dan Futsal di Sekolah Menengah Kejuruan Teuku Umar Kota Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(4), 714-721.
- Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. 2007. Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. Jakarta002E
- Utomo, U. (2015). Survei Minat Terhadap Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Sebagai Aktivitas Peningkatan Kebugaran Jasmani di Alun–Alun Jepara Tahun 2015 (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Wisahati, A. S., & Santosa, T. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas IX*. <https://doi.org/10.1007/s00268-015-3150-1>