



**SURVEY TINGKAT PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT
DITINJAU DARI *SPORT DEVELOPMENT INDEX* DI 3 KECAMATAN DI
KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2019**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
Untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
Pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh
Muhlas Aditya Utama Aji
6101416193**

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

ABSTRAK

Muhlas Aditya Utama Aji. 2020. **SURVEY TINGKAT PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKATDITINJAU DARI *SPORT DEVELOPMENT INDEX* DI 3 KECAMATAN DI KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2019**. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing Ricko Irwan, S.Pd., M.Pd

Kata Kunci : *Sport Development Index*, Partisipasi Masyarakat, Kebugaran Jasmani Masyarakat,

Latar belakang penelitian ini didapati fakta bahwa Kabupaten Karanganyar masuk dalam kategori daerah cepat maju dan cepat tumbuh menurut *classen typology* oleh karenanya belum bisa maksimal dalam hal prestasi olahraga dan tingkat partisipasi olahraga sebagai acuan pemerintah Kabupaten Karanganyar sebagai acuan dalam upaya peningkatan pembangunan olahraga. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui indeks partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat ditinjau dari *sport development index* di Kabupaten Karanganyar.

Dalam penelitian ini menggunakan metode survey dengan pendekatan deskriptif kuantitatif yang ditinjau dari *sport development index*. Lokasi penelitian berada di Kabupaten Karanganyar dengan sasaran penelitian Kecamatan Karanganyar, Kecamatan Karangpandan dan Kecamatan Matesih. Subjek penelitian menggunakan sampel yaitu 90 orang yang diambil dari 3 kecamatan. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan *mustistage random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah observasi, dokumentasi, kuesioner, tes/pengukuran. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisa menggunakan *Sport development index*.

Hasil dari penelitian ini didapatkan hasil indeks partisipasi sebesar 0,15 dengan kategori rendah dan indeks kebugaran jasmani masyarakat didapatkan hasil 0,37 dengan kategori rendah.

Simpulan dari penelitian ini dapat diketahui bahwa indeks Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat di Kabupaten Karanganyar berdasarkan kedua aspek tersebut masih dalam kategori rendah. Maka peneliti menyarankan kepada Pemerintah Daerah Kabupaten Karanganyar untuk mengadakan kegiatan kebugaran jasmani minimal satu kali dalam satu minggu. Untuk masyarakat di Kabupaten Karanganyar diharuskan memperhatikan kondisi kebugaran jasmani dengan meningkatkan partisipasi dalam berolahraga melalui kegiatan yang diselenggarakan oleh pemerintah Kabupaten Karanganyar sekaligus mensukseskan budaya berolahraga.

ABSTRACT

MuhlasAdityaUtamaAji. 2020. **Survey of Community Participation and Physical Fitness Level on 3 Sub-Districts of Karanganyar Regency 2019.** Thesis. Department of Physical Education Health and Recreation Faculty of Sports Science, Semarang State University. Supervisor Rickolrwan, S.Pd., M.Pd

Key words : Sport Development Index, People's Participation, People's Physical Fitness.

The background of this research is there is a fact that Karanganyar Regency is included in the category of fast-moving and fast-growing regions according to classen typology, therefore it cannot yet be maximized in terms of sport achievements and the imbalance between regional development and sport achievement results in Karanganyar Regency. The purpose of this study was to determine the community participation and physical fitness index in terms of the sport development index in Karanganyar Regency.

In this study using a survey method with a quantitative descriptive approach in terms of the sport development index. The research location is in Karanganyar Regency with the target of KaranganyarSub-District, KarangpandanSub-District and MatesihSub-District. The research subjects used a sample of 90 people drawn from 3 Sub-districts. The sampling technique in this study used multystage random sampling. The instruments used were observation, documentation, questionnaires, tests / measurements. The data obtained were then analyzed using the Sport development index.

The results of this study obtained the results of the participation index of 0.15 with a low category and the physical fitness index of the community obtained 0.37 with a low category

The conclusion from this study can be seen that the index of Participation and Physical Fitness of the People in Karanganyar Regency based on these two aspects is still in the low category. So researchers suggested the Karanganyar District Government to hold physical fitness activities at least once a week. For people in Karanganyar Regency, they are required to pay attention to physical fitness conditions by increasing participation in sports through activities organized by the Karanganyar Regency government while at the same time promoting a culture of sports.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya :

Nama : Muhlas Aditya Utama Aji

NIM : 6101416193

Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : SURVEY TINGKAT PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DITINJAU DARI *SPORT DEVELOPMENT INDEX* DI 3 KECAMATAN DI KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2019

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, 9 Maret 2020

Yang menyatakan



MUHLAS ADITYA UTAMA AJI

NIM. 6101416193

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh dosen pembimbing untuk diajukan sidang:

Nama : Muhlas Aditya Utama Aji
NIM : 6101416193
Jurusan/Prodi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Judul : Survey Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Ditinjau Dari Sport Development Index Di 3 Kecamatan Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2019
Pada Hari : Selasa
Tanggal : 24 Maret 2020



Menyetujui,

Ketua Jurusan PJKR

11/3.2020

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

NIP.197002231995122001

Dosen Pembimbing

Riko Irawan, S.Pd., M.Pd

NIP. 198911052015041002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhlas Aditya Utama Aji NIM 6101416193 Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Judul "Survey Tingkat Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Ditinjau Dari *Sport Development Index* Di 3 Kecamatan Di Kabupaten Karanganyar Tahun 2019" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang pada hari selasa tanggal 24 Maret 2020.

Panitia Penguji

Ketua



Prof. Dr. TANDIYO RAHAYU, M. Pd.
NIP. 196103201984032001

Sekretaris

DONNY WIRA YUDHA K., M.Pd., Ph. D.
NIP. 198402292009121004

Dewan Penguji

1. Dr. AGUNG WAHYUDI, S.Pd., M. Pd.
NIP. 197709082005011001
2. Dr. IMAM SANTOSA C.W.W., S.Pd., M. Si.
NIP. 196905292001121001
3. RICKO IRAWAN, S.Pd., M. Pd.
NIP. 198505212014041001

27/4 2020

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

Walaupun jalan saya pelan setidaknya saya tidak pernah mundur.

Berusalah walaupun gagal setidaknya kamu sudah mencoba.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan pada :

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 Kesehatan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan pengarahan dan memberikan ijin penulis untuk bisa menyelesaikan penelitian ini.
4. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat untuk penulis selama masa perkuliahan.

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan Syukur kehadiran Allah SWT atas berkah, rahmat dan hidayah-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga dapat menyelesaikan skripsi berjudul “SURVEY TINGKAT PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DITINJAU DARI *SPORT DEVELOPMENT INDEX* DI 3 KECAMATAN DI KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2019” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Sarjana Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini tidak dapat terselesaikan tanpa dukungan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini terutama kepada :

1. Orang kedua orang tua saya Bapak Sugeng dan Ibu Rohis Mundariati yang selalu memberikan do'a dan memberikan dukungan kepada saya.
2. Bapak Ricko Irawan S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang telah bersedia untuk memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Ipang Setiawan S.Pd., M.Pd. selaku ketua penelitian payung yang memberikan kesempatan saya untuk bergabung di dalamnya.
4. Kepala Kesbangpol Kabupaten Karanganyar yang telah memberi izin kepada saya untuk melakukan penelitian di daerah Kabupaten Karanganyar.
5. Kepala BAPERLITBANG Kabupaten Karanganyar yang telah memberikan akses kepada saya untuk melakukan penelitian kepada kecamatan yang telah di tetapkan.

6. Camat Kecamatan Karanganyar yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di daerah Kecamatan Karanganyar.
7. Camat Kecamatan Karangpandan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di daerah Kecamatan Karangpandan.
8. Camat Kecamatan Matesih yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di daerah Kecamatan Matesih.
9. Seluruh teman-teman satu kelas PJKR BC Angkatan 2016 serta tim penelitian payung yang selalu memberi solusi di setiap masalah yang penulis hadapi.
10. Almamater PJKR FIK UNNES.
11. Dela Agustiana yang telah membantu dalam penulisan skripsi hingga jadi.

Kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini, mengucapkan banyak terima kasih, semoga Allah memberikan balasan yang baik bagi kita semua.

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

Semarang, 4 maret 2020

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR/DIAGRAM	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB IPENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	5
1.3 Pembatasan Masalah	5
1.4 Perumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	6
1.6 Manfaat Penelitian	6
BAB IILANDASAN TEORI	8
2.1 Pembangunan Nasional.....	8
2.2 Pembangunan Olahraga	10
2.3 Sport Development Index.....	13
2.4 Partisipasi Masyarakat dalam Berolahraga	16
2.5 Kebugaran Jasmani Masyarakat	20
2.6 Penelitian yang Relevan	22
BAB IIIMETODE PENELITIAN.....	26
3.1 Jenis dan Desain.....	26
3.2 Lokasi Penelitian, Waktu Penelitian	27
3.3 Variabel Penelitian	27
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	27
3.5 Teknik Pengumpulan Data	30
3.6 Instrumen Penelitian	34
3.7 Teknik Analisis Data.....	36
BAB IVHASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	39
4.1 Hasil Penelitian	39
4.2 Pembahasan.....	48
BAB VSIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Simpulan	57

5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Multivariabel Dan Indikator SDI.....	15
3.1 Daerah Sampel.....	29
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian SDI.....	35
3.3 Nilai Aktual Dimensi SDI	36
3.4 Norma Indeks Pembangunan Olahraga	38
4.1 Data Jumlah Penduduk Kabupaten Karanganyar Tahun 2018.....	41
4.2 Jumlah Penduduk Usia Diatas 7 Tahun	42
4.3 Nilai Aktual Indeks Partisipasi Olahraga Masyarakat	44
4.4 Nilai Aktual Kebugaran Jasmani Kecamatan Karanganyar	45
4.5 Nilai Aktual Kebugaran Jasmani Kecamatan Karangpandan	46
4.6 Nilai Aktual Kebugaran Jasmani Kecamatan Matesih	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Peta Kelurahan, dan Kecamatan di Kabupaten Karanganyar	28
2. Alur Pengumpulan Data	34
3. Peta Kabupaten Karanganyar.....	40
4. Diagram Indeks Partisipasi	44
5. Diagram Indeks Kebugaran Jasmani	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Keterangan Penelitian	65
2. Lembar Observasi	72
3. Pedoman Melakukan Penelitian.....	73
4. Instrumen Penelitian	77
5. Table Skor VO ₂ Max (<i>Bleep Test</i>)	80
6. Diagram Kuesioner Partisipasi Olahraga	83
7. Hasil Survey Partisipasi Olahraga	88
8. Hasil Tes Kebugaran Jasmani	94
9. Dokumentasi Penelitian	102

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pembangunan merupakan suatu upaya terprogram yang dilaksanakan terus menerus guna mempertahankan dan meningkatkan taraf hidup manusia baik lahir maupun batin. Manusia sebagai makhluk Tuhan yang paling mulia di muka bumi inilah yang menjadi titik sentral dari segala upaya pembangunan harkat dan martabatnya (Desi Natalia dkk, 2016:41-46). Ini berarti pembangunan harus terus dilakukan untuk mempertahankan dan meningkatkan taraf hidup dengan manusia sebagai pusatnya pembangunan di dunia ini. Dengan kata lain selain kehidupan yang harus di bangun menjadi lebih baik manusia sendiri sebagai titik sentralnya juga harus menjadi lebih baik lagi.

Pembangunan olahraga nasional di Indonesia telah diatur dalam UU Nomor 3 tahun 2005. Namun jumlah prestasi suatu daerah menjadi tolak ukur kesuksesan suatu daerah dalam pembangunan olahraga. Sehingga muncul anggapan di masyarakat bahwa perolehan medali di suatu even olahraga menjadi suatu patokan maju tidaknya pembangunan olahraga di daerah tersebut. Tolak ukur yang di pandang masyarakat ini tentulah tidak bisa di salahkan, tetapi tidak seluruhnya benar. Padahal 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 pilar saja.

Menurut Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007:9) menyebutkan bahwa terdapat 4 dimensi yang dapat dijadikan sebagai tolak ukur dalam pembangunan olahraga di suatu daerah. Konsep yang diberi nama *sport development index* mengacu pada indeks gabungan yang dapat mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga berdasarkan 4 dimensi dasar yaitu 1) ketersediaan ruang terbuka olahraga, 2) sumber daya manusia, 3) partisipasi masyarakat dalam berolahraga, 4) kebugaran masyarakat. Pada penelitian ini peneliti hanya mengambil dua dimensi saja yaitu Partisipasi masyarakat dalam berolahraga dan kebugaran jasmani masyarakat. Menurut Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes. pada saat FONI di kantor PORA Pemkot Jogja menyebutkan bahwa SDI di Indonesia skornya masih rendah yaitu 34%. Pembangunan olahraga yang berhasil akan mampu mendorong empat dimensi dasar tersebut untuk berkembang dan maju secara bermakna.

Setiap daerah (kecamatan/kota/kabupaten/provinsi) yang memiliki kemauan untuk memajukan daerahnya secara signifikan pada berbagai bidang, seharusnya memiliki kesadaran terhadap betapa pentingnya olahraga untuk menunjang pembangunan daerah. Hal ini karena olahraga menjadi *sense of spirit* dari suatu proses panjang pembangunan itu sendiri sebab berisi suatu semangat dan kekuatan untuk membangun. Maka dari itu olahraga tidak bisa dipandang remeh sebagai suatu aset pembangunan (Agus Kristiyanto, 2012:2-3)

Adanya *sport development index* sebagai tinjauan pembangunan olahraga diharapkan mampu menjadi alternatif untuk meningkatkan pembangunan olahraga. Karena pada dasarnya olahraga dan kebugaran jasmani sangat tidak bisa di pisahkan. Hal ini bersandar pada kesepakatan yang universal, yang

tertuang dalam butir-butir mukaddimah Piagam Internasional tentang Pendidikan Jasmani dan olahraga (*The International Charter of Physical Education and Sport*) yang dideklarasikan oleh UNESCO tahun 1978, hasil menteri-menteri dan pejabat senior dalam pendidikan jasmani dan olahraga di Paris. Dalam butir ke-1 menyatakan bahwa suatu kegiatan untuk mengaktualisasikan hak-hak asasi manusia adalah kesempatan untuk mengembangkan dan mempertahankan kemampuan fisik, mental dan moral dan arena itu, setiap orang harus memiliki akses terhadap pendidikan jasmani dan olahraga. Dilanjutkan pada butir ke-3 yang menyatakan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga dapat memberikan sumbangan bagi penguasaan nilai-nilai..kemanusiaan yang mendasar yang menjadi landasan bagi perkembangan sepenuhnya pada setiap makhluk manusia (Toho Cholik M dan Ali Maksum, 2007:26).

Pada jaman yang modern ini masyarakat mulai membuka mata akan pentingnya berolahraga demi kesejahteraan hidupnya. Dalam melakukan aktifitas olahraga banyak tujuan yang ingin dicapai seperti menjaga kesehatan, menurunkan berat badan, sebagai sarana rekreasi, dan lain-lain. Akan tetapi banyak masyarakat yang ingin melakukan olahraga karena ingin menjaga kebugaran jasmaninya agar tetap baik dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Sepriadi 2017:83-84). Untuk menjaga kebugaran jasmani seseorang tetap baik maka dari itu perlunya memperhatikan tingkat partisipasi olahraga karena antara keduanya saling berhubungan. Kaitan antara tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat sangat mempengaruhi karena semakin sering seseorang berpartisipasi dalam berolahraga maka semakin baik pula kualitas kebugaran jasmaninya dan semakin baik tingkat kebugaran jasmani seseorang akan meningkat pula VO₂maxnya.

Kabupaten Karanganyar merupakan sebuah Kabupaten yang terletak Provinsi Jawa Tengah. Karanganyar memiliki luas wilayah 773,7864 km², dengan 17 Kecamatan, 15 Kelurahan dan 162 Desa. Kabupaten Karanganyarsendiri termasuk dalam provinsi Jawa Tengah.. Pada observasi awal melalui pengamatan peneliti di *car free day* indeks masyarakat yang melakukan aktivitas fisik lebih kecil disbanding masyarakat yang melakuka aktivitas non fisik seperti berbelanja, nongkrong-nongkrong atau berburu kuliner. Selain itu pada lokasi lain yaitu di GOR Raden Mas Said pada hari biasa sangat jarang masyarakat sekitar yang melakukan aktivitas fisik banyak dari mereka hanya nongkrong-nongkrong disekitaran GOR.

Oleh karena itu penelitimerasa terdorong untuk mencoba menggalidan mengkaji lebih dalam sebenarnya sejauh manakah tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat di. Dalam penelitian ini peneliti akan membahas sejauh mana partisipasi yang merujuk pada banyaknya anggota di Suatu wilayah yang melakukan aktivitas kebugaran jasmani atau olahraga. Sedangkan dimensi kebugaran jasmani merujuk pada kesanggupan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Pencapaian pembangunan olahragayang tertuju pada peningkatan prestasi akan lahir dari masyarakat yang tingkat kebugarannya tinggi, dan kebugaran jasmani yang tinggi akan lahir jika tingkat partisipasi masyarakat dalam melakukan olahraga meningkat. Dari uraian di atas peneliti tertarik utnutk melakukan penelitian yang berjudul “*SURVEY TINGKAT PARTISIPASI DAN KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT DITINJAU DARI SPORT DEVELOPMENT INDEX DI 3 KECAMATAN DI KABUPATEN KARANGANYAR TAHUN 2019*”

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Karanganyar sebagai Kabupaten yang cepat maju dan cepat bertumbuh menurut *Klassen Typology* belum bisa maksimal dalam hal prestasi olahraga.
2. Partisipasi olahraga sebagai acuan pemerintah dalam pembangunan olahraga.
3. Tingkat kebugaran jasmani yang menjadi hasil dari indeks partisipasi olahraga masyarakat.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasar dariidentifikasi masalah yang telah diungkap di atas, maka permasalahan akan dibatasi sebagai berikut:

1. Indeks Partisipasi olahraga di Kabupaten Karanganyarditinjau dari *sport development index* sebagai acuan dalam peningkatan pembangunan olahraga di Kabupaten Karanganyar
2. Indeks kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Karanganyarditinjau dari *sport development index* sebagai acuan dalam peningkatan pembangunan olahraga di Kabupaten Karanganyar.

1.4Perumusan Masalah

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

1. Bagaimanakah tingkat partisipasi olahraga di Kabupaten Karanganyar ditinjau dari *sport development index*?

2. Bagaimanakah kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Karanganyar 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 dan mendeskripsikan tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kabupaten Karanganyar ditinjau dari *sport development index* sebagai acuan dalam peningkatan Pembangunan olahraga.
2. Mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Karanganyar ditinjau dari *sport development index* sebagai acuan dalam peningkatan pembangunan olahraga.

1.6 Manfaat Penelitian

Kontribusi penelitian ini mempunyai kontribusi yang baik dengan pemerintah Kabupaten Karanganyar sehingga dapat diusulkan kepada Pemerintah Kabupaten Karanganyar. Penelitian ini dilakukan karena memiliki kontribusi sebagai berikut:

1. Memberi masukan kepada Pemerintah Kabupaten Karanganyar pentingnya program perbaikan kualitas kebugaran jasmani untuk masyarakat Kabupaten Karanganyar.
2. Memberi masukan kepada Pemerintah Kabupaten Karanganyar serta memberi rekomendasi dalam hal membuat peraturan daerah di bidang Keolahragaan guna meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat Kabupaten Karanganyar. Karena partisipasi olahraga sangat penting untuk menunjang kebugaran

jasmani.

3. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai acuan dalam mengevaluasi kebijakan Pemerintah Kabupaten Karanganyar sebagai upaya bersama..untuk memajukan, membina, dan mengembangkan olahraga dalam rangka peningkatan..kepada para pelaku olahraga untuk dapat berperan dan ikut serta dalam mendukung upaya-upaya pemerintah yang berkaitan dengan pengembangan olahraga di..daerah Kabupaten Karanganyar.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pembangunan Nasional

Pembangunan merupakan suatu upaya terprogram yang dilaksanakan terus menerus guna mempertahankan dan meningkatkan taraf hidup manusia baik lahir maupun batin. Manusia sebagai makhluk Tuhan yang paling mulia di muka bumi inilah yang menjadi titik sentral dari segala upaya pembangunan harkat dan martabatnya (Desi Natalia dkk, 2016:41-46), dengan kata lain maju atau mundurnya suatu Negara tergantung kepada sumber daya manusia yang ada di negara tersebut.

Pembangunan nasional adalah upaya sistematis dan terencana oleh setiap komponen bangsa untuk mengubah keadaan yang lebih baik dari keadaan sebelumnya, dengan memanfaatkan potensi sumber daya yang tersedia di suatu bangsa secara optimal, efisien, efektif, dan akuntabel. Tujuan dari pembangunan nasional adalah untuk meningkatkan kualitas hidup manusia dan masyarakat yang berkelanjutan (Amung Ma'mun, 2016:66). Pembangunan nasional tidak bisa lepas dari peran serta masyarakat karena dalam pelaksanaannya masyarakatlah yang menentukan pembangunannasional. Dalam pembangunan tentulah ada tujuan yang harus di tetapkan, secara umum tujuan dari pembangunan nasional sudah terdapat pada sila-sila pancasila. Dengan kata lain pembangunan nasional adalah paradigma pembangunan yang

berdasarkan, berlandaskan, dan berpedoman kepada Pancasila. Peranan sumber daya alam dan sumber daya manusia dalam pembangunan nasional memang sangat tinggi, sumber daya manusia sebagai penggerak dan pemilik ide, mampu menciptakan produk-produk dengan kualitas tinggi, ditambah dengan sumber daya alam yang dimiliki, sebagai sumber utama bahan baku industri menjadikan kombinasi yang tepat sehingga dapat meningkatkan pertumbuhan ekonomi dari sisi produksi ke segala bidang. Oleh sebab itu, untuk meningkatkan pembangunan ekonomi, kita harus meningkatkan kualitas sumber daya manusia yang kita miliki.

Dari beberapa sumber di atas sejatinya pembangunan tidak bisa lepas dari peran serta manusia oleh karena itu pembangunan manusia juga sangat penting untuk diperhatikan, baik pembangunan secara kemampuan dan ilmu pengetahuan. Menurut Will Steffen Dkk (2015: 347) perkembangan manusia harus dibimbing dengan kerangka kerja sehingga dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi para pembuat keputusan dalam merencanakan tuntunan yang diinginkan guna perkembangan manusia. Dalam upaya untuk pembangunan nasional terlebih dahulu negara akan memikirkan bagaimana rencana dalam membangun SDM itu sendiri. Ada beberapa alasan mengapa pembangunan manusia sangat penting dalam proses pembangunan nasional, antara lain:

1. Peran penting SDM sebagai sumber daya yang terus bisa dikembangkan.
2. Peningkatan daya saing dari sumber daya manusia tersebut, sebagai jaminan untuk adanya kemandirian bangsa yang berkesinambungan.

3. SDM yang memiliki pemahaman atas mental daya saing membutuhkan suatu nilai dan tatanan tertentu. Hal ini tergantung juga sejauh mana tingkat pemenuhan kriteria dan persyaratan tersebut.

Pembangunan manusia tidak jauh dari pembangunan ekonominya, menurut Mohammad Bhakti Setiawan & Abdul Hakim (2013:25) PDB dan PPN adalah salah satu faktor yang mempengaruhi indeks pembangunan manusia secara signifikan. Untuk mendukung pembangunan ekonomi yang baik tentunya perlu adanya SDM yang sehat secara jasmaninya dalam kata lain olahraga lah yang bisa membantu dalam meningkatkan kebugaran jasmani SDM di suatu Negara. Faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari adalah kebugaran jasmani, karena orang yang terlihat sehat belum tentu badannya bugar, tetapi orang yang badannya bugar sudah pasti sehat. Selain itu kebugaran jasmani juga mempengaruhi kualitas dan produktifitas seseorang dalam melakukan kegiatan sehari-hari (Ridwan Sinurat, 2018:590-591)

2.2 Pembangunan Olahraga

Dengan perkembangan zaman sekarang yang semakin maju, maka partisipasi masyarakat dalam upaya pembangunan olahraga akan menentukan bentuk dan kemajuan pembangunan olahraga ke suatu daerah (Yudik Prasetyo, 2013:219-228). Pembangunan olahraga sejatinya sudah dari dulu di rencanakan salah satunya melalui program “masyarakat olahraga dan mengolahragakan masyarakat” atau dalam arti lain seluruh warga masyarakat mengenal dan menggemari berbagai jenis olahraga serta membiasakan diri untuk berolahraga. Tujuannya tentulah untuk membiasakan masyarakat untuk berolahraga sehingga menjadi kebiasaan yang tidak harus di tuntut lagi. Dengan demikian, 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, 1987: 5). Sejatinya pembangunan olahraga telah di rancang sejak dahulu, pada masa pemerintahan orde lama Ir. Soekarno telah mencanangkan pembangunan olahraga yang bernama *nation and character building*,yakni pembentukan manusia yang nasionalis dan berkarakter.

Nasionalis dapat diartikan sebagai kebangsaan atau memiliki kecintaan terhadap bangsanya sendiri, sedangkan karakter bermakna manusia yang memiliki sifat istimewa atau memiliki kualitas moral dan etika. Dengan demikian maka dapat diartikan bahwa *nation and character building* dalam lingkup pembangunan olahraga adalah pembentukan manusia Indonesia yang intelektual dalam hal fisik, mental, emosional dan sosial, beretika moral, berkepribadian, berintegritas, berwatak, berperilaku adil, mencintai perdamaian dan terpuji, serta memiliki kecintaan dan kebanggaan yang amat kuat akan ke-Indonesiaan atau kebangsaan Indonesia, sehingga manusia Indonesia seperti ini dapat dipercaya dan diteladani (Amung Ma'mun, 2014:138)

Pada dasarnya pembangunan olahraga tidak dapat dipisahkan dari kehidupan dan sekaligus merupakan kebutuhan manusia. Oleh karena itu, pembangunan olahraga merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari pembinaan dan pembangunan bangsa dalam rangka peningkatan kualitas sumber daya insani, terutama diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak dan kepribadian yang memiliki disiplin dan sportivitas yang tinggi. Di samping itu, pembangunan olahraga juga dijadikan sebagai alat untuk memperlihatkan eksistensi bangsa

melalui pembinaan prestasi yang setinggi-tingginya (Kusnan, 2013: 48). Dalam upaya pembangunan olahraga perlu adanya campur tangan dari dinas terkait untuk membuat kebijakan dalam upaya meningkatkan pembangunan olahraga secara berkelanjutan (Desi Natalia dkk, 2016:41-46). Jika program pembangunan olahraga yang dilakukan ini tepat, maka dapat menjadi salah satu pendorong dalam meningkatkan kualitas SDM (sumber daya manusia) Indonesia yang lebih maju dan berbudaya, yang menjadi suatu indikator kemajuan suatu bangsa dan Negara. Selain itu juga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa di forum dunia (Amung Ma'mun, 2014:144). Menurut Douglas Hartman and Christina Kwauk (2011:298) Seharusnya para praktisi olahraga serius tentang pembangunan olahraga, mereka harus mencari tau dan menyelidiki apa saja yang harus dilakukan dalam upaya pembangunan olahraga seperti contohnya membuat kebijakan-kebijakan tentang pembangunan olahraga dan inisiatif pendidikan yang dirancang khusus untuk tujuan pembangunan olahraga.

Menurut (Amung Ma'mun, 2014:144) juga, sejatinya jika sistem pembinaan olahraga tertata dan terprogram menjadi lebih baik dan lebih maju, maka prestasi tinggal menunggu waktu atau akan datang dengan sendirinya. Tanpa campur tangan dari pemerintah atau yang mempunyai wewenang untuk menentukan arah pembangunan olahraga, maka olahraga tidak akan terarah dan tidak ada target yang di capai.

Dalam konsepnya olahraga mempunyai beberapa ruang lingkup, menurut undang undang nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional bab IV pasal 17 menyebutkan ada 5 ruang lingkup olahraga, antara lain:

- a. Olahraga prestasi
- b. Olahraga pendidikan

- c. Olahraga rekreasi
- d. Olahraga amatir
- e. Olahraga profesional

Untuk melihat seberapa jauh pembangunan olahraga tidak bisa hanya melihat dari prestasi atau perolehan medali saja akan tetapi ada beberapa aspek yang harus dipenuhi untuk mengetahui sejauh mana indeks pembangunan olahraga. Menurut Irfandi (2019:74) untuk mengukur tingkat pembangunan olahraga masyarakat tidak hanya dilakukan dengan satu indikator, yakni dengan perolehan medali, akan tetapi dapat juga dilakukan dengan mengukur tingkat pembangunan olahraga Indeks melalui SDI (*Sport Development Index*).

2.3 Sport Development Index

Sport Development Index merupakan alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga disuatu daerah (Andhi Pradana, 2016:77). *Sport Development Index* adalah istilah baru dalam olahraga Indonesia yang diklaim sebagai parameter baru untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga seperti yang di utarakan Prof. Dr. Sumaryanto (2015), M.Kes. 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.

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 (Muthohir dan Maksum, 2007:2). Dengan demikian pembangunan olahraga akan mengarah pada pembangunan hakikat olahraga yang mendasar, bukan dengan sesuatu yang instan berupa banyaknya medali atau..juara yang diperoleh oleh suatu daerah atau negara.

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 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 leadingnation*. 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).

Sebenarnya konsep di dalam SDI ini sangatlah luas sehingga membuka pemikiran kita selama ini yang hanya memandang kesuksesan pembangunan olahraga di suatu daerah hanya dengan melihat perolehan medali dalam suatu multi event. Konsep di dalam SDI ini juga sangat relevan dengan panji olahraga yang dikumandangkan pada tahun 1983. Hingga saat ini *Sport development index* sangat berhasil digunakan untuk mengukur tingkat kemajuan pembangunan olahraga di suatu daerah selama belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk menilai. Oleh karena itu melalui *sport development index* maka akan dapat mengetahui bagaimana kemajuan pembangunan olahraga pada suatu wilayah tertentu. Penjelasan terkait empat dimensi *sport development index* dapat dilihat dalam tabel berikut :

Tabel 2.1. Multivariabel dan Indikator SDI

Dimensi	Ruang Terbuka	SDM	Partisipasi	Kebugaran
Indikator (Multivariabel dalam angka aktual)	Rasio ketersediaan ruang terbuka dengan jumlah penduduk ≥ 7 th (Angka Aktual)	Rasio pelatih/guru/instruktur dengan populasi (Angka Aktual)	Rasio Peserta aktif berolahraga dengan partisipan (Angka Aktual)	Angka Kebugaran (Angka Aktual)
↓	↓	↓	↓	
Indeks Dimensi	Indeks Ruang Terbuka	Indeks SDM	Indeks Partisipasi	Indeks Kebugaran

Sumber : Mutohir dan Maksum(2007: 7)

Dimensi ruang terbuka merujuk pada suatu tempat yang bisa dijadikan untuk olahraga dan aktivitas fisik masyarakat baik berbentuk bangunan atau lahan yang berbentuk lapangan olahraga tertutup (*indoor*) ataupun terbuka (*outdoor*). Dimensi sumber daya manusia mengacu pada jumlah dan ketersediaan pelatih olahraga, guru pendidikan jasmani dan instruktur olahraga di daerah yang bersangkutan. Dimensi partisipasi mencakup partisipasi langsung seperti melakukan olahraga, atau partisipasi tidak langsung seperti menjadi sponsor pada kegiatan olahraga. Adapun dimensi kebugaran adalah kesanggupan tubuh dalam melakukan suatu aktivitas olahraga atau fisik tanpa mengalami kelelahan yang berarti sehingga dapat melakukan aktivitas selanjutnya dan orang yang bugar berarti orang yang tidak mudah lelah.

2.4 Partisipasi Masyarakat dalam Berolahraga

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). 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 tujuh 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). Yudo Harvianto (2019:29) mengemukakan bahwa peran budaya dan lingkungan sekitar sangat kuat dalam membangun motivasi dalam partisipasi olahraga masyarakat. Karena motivasi olahraga tidak akan terbangun jika tidak ada ajakan untuk melakukan olahraga untuk menunjang kebugaran jasmani.

Menurut Jane E. Ruseski dkk (2014:401) partisipasi olahraga sebagai upaya dalam mengurangi insiden penyakit kronis, meningkatkan status kesehatan yang dilaporkan sendiri, mengurangi pemanfaatan layanan kesehatan dan meningkatkan persaingan tenaga kerja. Meningkatkan partisipasi olahraga sangat penting terutama bagi anak-anak dan remaja karena merekalah yang

akan bersaing dalam segala hal dikemudian hari maka dari itu perlu dipersiapkan sejak dini agar nantinya menjadi generasi yang dapat di andalkan oleh suatu negara. Manfaat partisipasi olahraga bagi anak-anak adalah dalam pembentukan karakter, disiplin, berkembang, ideologi, patriotisme, pendidikan, kesehatan mental, sosial, emosional dan fisik dan kesehatan. Maka dari itu pentingnya meningkatkan partisipasi olahraga bagi semua kalangan karena bisa menjadi investasi sebuah Negara jika memiliki masyarakat yang bugar dan sehat (Adetunji & Olusola, 2017: 32-34)

Seseorang akan melakukan aktivitas kebugaran jasmani pastinya memiliki faktor mengapa ingin melakukan aktivitas tersebut. Dari beberapa penjelasan tentang partisipasi olahraga di atas, dapat kita ketahui ada beberapa faktor yang mempengaruhi mengapa orang mau melakukan aktivitas berolahraga,, antara lain:

1. Motivasi dari diri sendiri

Motivasi adalah bentuk dari gejala psikologis berupa dorongan dari dalam diri sendiri untuk melakukan suatu tindakan dengan tujuan tertentu. Atau dalam kata lain motivasi juga dapat di artikan sebagai bentuk usaha-usaha seseorang atau kelompok yang tergerak karena ingin mencapai tujuan tertentu (Widayat Prihantanta, 2015:3). Indikator sebuah motivasi dari diri sendiri tentunya bisa diartikan sebagai rasa suka, senang, keinginan untuk mengetahui tanpa paksaan, juga cukup berpengaruh dalam minat untuk melakukan dan memilih kegiatan olahraga (Abd. Sadar Dkk. 2018:5)

Jadi dapat di artikan motivasi berolahraga adalah dorongan dari diri sendiri untuk melakukan kegiatan berolahraga, untuk mencapai tujuan tertentu.

2. Lingkungan dan budaya

Lingkungan dan budaya sangat mempengaruhi partisipasi seseorang untuk melakukan kegiatan berolahraga. Menurut Yudik Prasetyo (2015:219) ada tiga hal yang mempengaruhi partisipasi olahraga yaitu dari diri sendiri, faktor lingkungan dan budaya. Hal ini sangat rasional dengan keadaan Indonesia dimana tingkat partisipasi selama 10 tahun terakhir mengalami penurunan sesuai dengan program pemerintah dimana diadakan program masyarakat olahraga ini berarti masyarakat masih menganggap enteng dalam budaya berolahraga. Ini berarti faktor lingkungan seseorang akan mempengaruhi seberapa besar seseorang memperhatikan betapa pentingnya kegiatan berolahraga.

3. Fasilitas

Sarana dan prasarana olahraga sangat mendukung untuk menarik minat berolahraga walaupun suatu lokasi yang memiliki ruang terbuka tetapi belum memiliki fasilitas yang baik maka olahraga yang dilakukan terbatas (Moch Fahmi Abdulaziz dkk, 2016: 120). Kontribusi fasilitas olahraga sangat penting untuk menarik masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga karena tanpa adanya fasilitas masyarakat sulit untuk melakukan aktivitas olahraga. Dalam jurnal lain juga di sebutkan sarana dan prasarana adalah komponen penting dalam olahraga karena sarana dan prasarana menjadi pilar utama dalam mendukung semua kegiatan yang berhubungan dengan aktivitas olahraga, dengan baiknya sarana dan prasarana yang ada maka akan mendorong peningkatan prestasi atlet (Ricko Irawan, 2017:97)

2.5 Kebugaran Jasmani Masyarakat

Kebugaran jasmani menjadi salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas sehari-hari agar tidak mengalami kelelahan yang berlebihan. Menurut Giriwijoyo dan Zafar (2012:23) menjelaskan bahwa kebugaran jasmani adalah keadaan kemampuan jasmani yang dapat menyesuaikan fungsi alat-alat tubuhnya terhadap tugas jasmani tertentu 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. Hasil penelitian oleh Vega, et al (2015:255) 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 relatif baik dibandingkan dengan mereka yang tidak bugar.

Untuk memperoleh kebugaran jasmani yang baik pastinya harus ada komponen yang diutamakan menurut jurnal kekuatan otot dan kecepatan atau kelincahan sangatlah penting dalam menunjang kebugaran jasmani yang dimana dapat menunjang kesehatan. Di Negara-negara besar seperti Amerika Serikat Spanyol dan beberapa Negara eropa lainnya pengukuran terhadap kebugaran jasmani seseorang sangat diperlukan dan di lakukan secara berkala (F B Ortega Dkk. 2011:7)

Kebugaran jasmani sangatlah penting untuk menunjang kegiatan sehari-hari menurut Devy Amelia Nurul Alamsyah (2017:81-82) menyatakan bahwa hasil dari penelitian menyatakan bahwa tingkat aktivitas berpengaruh dengan kebugaran jasmani seseorang, semakin banyak kita melakukan aktivitas fisik maka tingkat kebugaran jasmani akan semakin baik. Orang yang sering melakukan kegiatan fisik akan bugar dan denyut jantungnya cenderung rendah karena jantung memompa dengan optimal. Hal ini bertolak belakang dengan orang yang jarang melakukan aktivitas fisik dimana orang yang jarang melakukan aktivitas fisik cenderung lemah dan tidak bugar.

Selanjutnya Devy Amelia Nurul Alamsyah (2017:81-82) juga menyebutkan bahwa latihan yang terprogram dan dilakukan secara terus menerus akan meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Manfaat olahraga yang dilakukan secara teratur, terukur, dan cukup tidak dapat disangkal lagi merupakan salah satu unsur yang dapat menunjang kinerja bagi pelakunya, sehingga beberapa perusahaan terkemuka memberikan apresiasi pada program kebugaran dengan menyediakan anggaran yang cukup untuk menunjang kegiatan-kegiatan tersebut. Di Jepang kewajiban senam sebelum bekerja merupakan tradisi yang sudah berlangsung lama dilakukan oleh masyarakat. (Yan Indra Siregar, 2010:82)

Banyak cara yang digunakan untuk menghitung tingkat kebugaran jasmani salah satunya dengan cara multistage fitness test (MFT). Untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani menggunakan multistage fitness test (MFT) ini sangat sederhana karena dalam melakukan tes bisa dilakukan secara bersamaan dengan waktu yang bersamaan asalkan bisa tercatat dengan baik. Cara melakukannya pun cukup sederhana dimana seseorang hanya melakukan lari bolak balik dengan jarak 20 meter mengikuti suara dari *sound bleep test*. Di

Indonesia MFT hanya baru-baru ini digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani. Menurut George P. Nassis dkk (2010:3-4) metode MFT baru-baru ini digunakan untuk menghitung daya tahan tubuh pemain sepakbola di level muda. Pada penelitiannya ia menyebutkan bahwa MFT ini bisa digunakan untuk menghitung tingkat ketahanan tubuh pada usia dewasa.

2.6 Penelitian Yang Relevan

Berbagai penelitian yang bertopik olahraga yang dikaitkan dengan partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani olahraga ditinjau dari *sport development index* telah banyak dilakukan. Peneliti telah melakukan observasi terhadap berbagai penelitian yang telah dilakukan yang memiliki relevansi terhadap tema yang diangkat oleh peneliti. Hal ini dilakukan agar peneliti mampu memahami dan objektif sehingga peneliti mampu memberikan informasi perbedaan dan keterkaitan penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

Dalam penelitian ini yang dijadikan sebagai bahan rujukan penelitian yang relevan adalah sebagai berikut:

1. Desi Natalia, Sugiyanto, Kiyatno, 2016. Partisipasi Masyarakat dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. Hasil dari penelitian ini adalah tingkat partisipasi olahraga di Kabupaten Wonogiri adalah 0,237 dimana ini termasuk dalam kategori rendah sedangkan hasil dari tingkat kebugaran jasmani masyarakat adalah 0,315 dimana ini juga termasuk kedalam kategori rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pembangunan olahraga harus benar-benar diperhatikan oleh pemerintah Kabupaten Wonogiri, harus ada kolaborasi antara pemerintah daerah dengan KONI Kabupaten Wonogiri sehingga

peningkatan pembangunan akan berdampak pada meningkatnya prestasi olahraga daerah.

2. Ridwan Sinurat, 2018. Pembangunan Olahraga Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau Ditinjau Dari *Sport Development Index* (Studi Evaluasi Tentang Tingkat Kebugaran Jasmani). Hasil dari penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani berada di angka 0,474 jika ditinjau dari *sport development index* tingkat kebugaran jasmani masyarakat kecamatan kepenuhan berada pada kategori rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah perlunya kerjasama antara pemerintah kecamatan kepuhan dengan dinas pemuda dan olahraga Kabupaten Rokan Hulu salah satunya adalah dalam hal penyediaan ruang terbuka olahraga.
3. Sabaruddin Yunis Bangun, 2013. Analisis *Sport Development Index* Kota Tebing Tinggi Sumatera Utara Tahun 2012. Hasil dari penelitian ini adalah Indeks dimensi SDI untuk Kecamatan Bajenis adalah 0,391, Kecamatan Padang Hilir adalah 0,459, Kecamatan Padang Hulu adalah 0,078, Kecamatan Rambutan 0, 375 dan Kecamatan Tebing Tinggi Kota 0,280 Dari keterangan data indeks dimensi SDI Kota Madya Tebing Tinggi adalah 0,317, sesuai dengan norma SDI yang (di adopsi dari HDIinternasional). Dapat disimpulkan bahwa SDI Kota Madya Tebing Tinggi tahun 2012 dikategorikan Rendah.
4. Adiyudha Permana, Putra Sastaman B, 2016. Tingkat Partisipasi Olahraga Dan Ketersediaan SDM Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat Ditinjau Dari *Sport Development Index* (SDI). Hasil dari penelitian ini adalah bahwa tingkat partisipasi olahraga di Kota Pontianak adalah 0,455 jika di tinjau dari *sport development index* termasuk dalam kategori rendah

sedangkan ketersediaan SDM olahraga di Kota Pontianak adalah 0,001 jika ditinjau dari *sport development index* masuk dalam kategori rendah. Majunya pembangunan dapat diartikan sebagai usaha untuk meningkatkan mutu dan taraf hidup masyarakat menjadi lebih baik dalam upaya yang bisa dilakukan pemerintah adalah dapat menyediakan sarana/prasarana olahraga yang memadai dan mudah diakses serta didukung dengan adanya SDM keolahragaan yang berkualitas maka akan meningkatkan antusias masyarakat untuk mau berpartisipasi melakukan aktivitas olahraga.

5. Endro Puji Purwono , Roas Irsyada, 2019. Kemajuan Pembangunan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Upaya Penguatan Karakter Masyarakat Berwawasan Konservasi Di Jawa Tengah. Hasil dari penelitian ini adalah SDI di kota pekalongan adalah 0,199 nilai ini termasuk dalam kategori rendah. Kesimpulan dari penelitian ini adalah Pemerintah seharusnya membuat kebijakan tentang pengembangan dan peningkatan kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana olahraga melalui program-program yang mendorong pengembangan olahraga di Kota Pekalongan terutama dalam hal olahraga rekreasi.

Dari beberapa penelitian di atas bisa di tarik kesimpulan bahwa manfaat olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kebugaran jasmani tetapi juga rohani dan sosial. Untuk menilai pembangunan olahraga di daerah tentunya tidak bisa dinilai dari satu aspek saja apalagi hanya dinilai dari jumlah prestasi atau perolehan medali saja dari kejuaraan multi event. Selain itu peran serta pemerintah dalam upaya pembangunan olahraga juga sangat dibutuhkan karena pusat dari pembangunan sejatinya terletak pada pemerintahan dalam hal ini yang berkusa

membuat kebijakan-kebijakan yang akan mendukung upaya pembangunan olahraga.

Perbedaan penelitian yang akan peneliti buat dengan penelitian sebelumnya adalah penelitian ini terfokus kepada satu kabupaten saja yaitu Kabupaten Karanganyar dimana penelitian sebelumnya hanya mewakili Kabupaten Karanganyar sebagai bagian dari kabupaten yang terkategori dalam kategori cepat maju. Selain itu juga menurut Toho Cholik M. dan Ali Maksun menyebutkan bahwa untuk mengukur pembangunan olahraga ada dua komponen yaitu komponen dasar dan komponen hasil untuk komponen dasar sendiri terdiri dari SDM olahraga dan Ruang terbuka olahraga untuk komponen hasil yaitu indeks partisipasi masyarakat dan kebugaran jasmani masyarakat. Pada penelitian ini akan terfokus kepada dua item yaitu indeks partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat dimana secara tidak langsung kedua hal ini saling berkaitan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil Penelitian aspek kebugaran jasmani diketahui masih dalam kategori rendah yaitu diperoleh hasil 0,37.
2. Index partisipasi olahraga masyarakat juga di kategori rendah yaitu diperoleh hasil 0,15.

5.1.2 Implikasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan di atas ada beberapa implikasi yang di peroleh, yaitu:

1. Bagi masyarakat yang masih memiliki tingkat kebugaran jasmani rendah perlu meningkatkan kebugaran jasmani karena sangat menunjang untuk melakukan aktivitas sehari-hari
2. Bagi masyarakat yang memiliki tingkat partisipasi olahraga rendah harus ditingkatkan secara bertahap karena pentingnya partisipasi olahraga untuk menunjang kebugaran jasmani yang lebih baik

5.1.3 Keterbatasan Peneliti

Penelitian ini dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Terbatasnya waktu, biaya dan tenaga sehingga penelitian ini kurang memuaskan.
2. Peneliti berupaya semaksimal mungkin untuk mencari sampel-sampel walaupun masih ada beberapa yang tidak memenuhi persyaratan seperti contoh identitas sampel.

3. Dalam penelitian ini masih kurang control apakah sampel benar-benar siap mengikuti tes atau belum karena peneliti benar-benar random mencari orang yang mau di jadikan sampel.
4. Adanya sampel yang kurang bersungguh-sungguh dalam melaksanakan tes kebugaran walaupun peneliti berusaha meyakinkan kalau ini murni penelitian.
5. Karena peneliti melakukan penelitian di saat mndekati pemilihan serentak banyak sampel yang tidak mau memberikan data dirinya dalam bentuk SIM/KTP/KK dan sejenisnya.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan peneliti di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

1. Perlu adanya pemikiran yang sama tentang pentingnya meningkatkan kebugaran jasmani dan tingkat partisipasi olahraga guna mensukseskan program pembangunan olahraga.
2. Memperhatikan sungguh-sungguh aspek yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani dan partisipasi olahraga di masyarakat Kabupate Karanganyar.
3. Memberikan masukan kepada Pemerintah Kabupaten Karangnyar untuk membuat suatu program yang berguna untuk meningkatkan kebugaran jasmani di masyarakat contohnya dengan mewajibkan untuk mengadakan senam pagi minimal satu kali dalam satu minggu.

4. Bagi masyarakat di Kabupaten Karanganyar untuk tetap memperhatikan kondisi kebugaran jasmani karena tingkat kebugaran jasmani sangat penting untuk melakukan kegiatan sehari-hari.
5. Bagi peneliti selanjutnya, agar dapat melakukan penelitian dengan mempersiapkan sampel terlebih dahulu dan lebih memperbanyak sampel supaya data yang diperoleh lebih akurat dan mewakili seluruh masyarakat di Kabupaten Karanganyar.

Daftar Pustaka

- Agus Kristiyanto. 2012. *Pembangunan Olahraga untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Yuma Pressindo.
- Adetunji, O., & Akindutire, I. (2017). Benefits of participation in sport to the youth. *Journal of Sports and Physical Education*, 4(1), 30-34.
- Abdulaziz, M. F., Dharmawan, D. B., & Putri, D. T. (2016). Motivasi Mahasiswa terhadap Aktivitas Olahraga pada Sore Hari di Sekitar Area Taman Sutera Universitas Negeri Semarang. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2).
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77-86.
- Arikunto, S. (2010). *Penelitian tindakan*. Yogyakarta: Aditya Media.
- Biro Humas dan Hukum. 2007. Undang – undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- Basuki, S. (2017). Partisipasi Mahasiswa Dalam Kegiatan Olahraga Dan Sarana Prasarana Pendukung Pada Universitas Lambung Mangkurat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1).
- Dinas Kominfo, 2018. Profil Kabupaten Karanganyar 2018. Karanganyar : Dinas Komunikasi dan Informasi.
- 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.
- Dharmawan, D. B., Ichsandi, R., & Faza, R. U. (2018). “Ruang terbuka olahraga di Kecamatan Gunungpati, Kota Semarang: Kajian analisis melalui sport development index Openspace area sports in Subdistrict Gunungpati, Semarang City: The study of analysis through sport development index”. *Jurnal Keolahragaan*. 6(1), 11–19.
- Disparpora Kab. Karanganyar. (19 Oktober 2018). Pelepasan Kontingen PORPROV 2018 Kabupaten Karanganyar. Diakses Pada Tanggal 22 Desember 2019 Melalui

<http://disparpora.karanganyarkab.go.id/2018/10/19/pelepasankontingen-porprov-2018-kabupaten-karanganyar/>

Dr. Karin Wiradarma. (09 Feb 2019). Berapa Kali Sebaiknya Berolahraga Dalam Seminggu?. Diakses Pada Tanggal 13 Februari 2020 Melalui <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3622750/berapa-kali-sebaiknya-berolahraga-dalam-seminggu>

Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research quarterly for exercise and sport*, 82(3), 521-535.

Griwijoyo, Santosa dan Sidik, Dikdik Zafar, (2013). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Hartmann, D., & Kwauk, C. (2011). Sport and development: An overview, critique, and reconstruction. *Journal of sport and social issues*, 35(3), 284-305.

Harvianto, Y. (2019). Minat Partisipasi Dalam Olahraga Ditinjau Dari Suku Bangsa Pada Siswa Di Kota Palangka Raya. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 4(4), 17-30.

Hasanah, H. (2017). Teknik-teknik observasi (sebuah alternatif metode pengumpulan data kualitatif ilmu-ilmu sosial). *At-Taqaddum*, 8(1), 21-46.

Irfandi, I. (2019). Analisis Indeks Pembangunan Olahraga Warga Kota Banda Aceh Dan Aceh Besar. *Penjaskesrek Journal*, 6(1). 66-75

Irawan, R. (2017). Studi Kelayakan Fasilitas Sarpras Olahraga Indoor Di FIK Unnes. *Jurnal Penjakora*, 4(1), 90-102.

Kusnan. (2013). Olahraga dalam Membangun Kualitas Sumber Daya yang Sehat dan Bugar. Diakses dari: <http://www.stkipggrismp.ac.id/olahraga-dalam-membangunkualitas-sumber-daya-yang-sehat-ketahanan-tubuh-terhadap-penyakit-danbugar/>, tanggal 22 Desember 2019.

Long, C.M (2017). Rencang Bangun Aplikasi Android Fitwigo Untuk Mempertemukan Orang Yang Ingin Berolahraga Bersama. *Semnastekno Media Online*, 5(1), 4-5

Ma'mun, A. 2014. Perspektif Kebijakan Pembangunan Olahraga dalam Era Demokrasi dan Kepemimpinan Nasional di Indonesia. *ATIKAN*, 4(2), 131-146.

- Ma'mun, A. (2016). Pembudayaan Olahraga dalam Perspektif Pembangunan Nasional di Bidang Keolahragaan, 2015-2019: Konsep, Strategi, dan Implementasi Kebijakan. *SOSIOHUMANIKA*, 9(1).
- Mahmud. 2011. Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: Pustaka Setia
- 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.
- Nassis, G. P., Geladas, N. D., Soldatos, Y., Sotiropoulos, A., Bekris, V., & Souglis, A. (2010). Relationship between the 20-m multistage shuttle run test and 2 soccer-specific field tests for the assessment of aerobic fitness in adult semi-professional soccer players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(10), 2693-2697.
- Ortega, F. B., Artero, E. G., Ruiz, J. R., España-Romero, V., Jiménez-Pavón, D., Vicente-Rodríguez, G., ... & Ciarapica, D. (2011). Physical fitness levels among European adolescents: the HELENA study. *British journal of sports medicine*, 45(1), 20-29.
- Permana, A., & Sastaman, P.B. 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.
- Prasetyo, Yudik. 2013. *Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional* (Jurnal Medikora VOL XI. No.2 Oktober 2013:219-228). Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Prihartanta, W. (2015). Teori-teori motivasi. *Jurnal Adabiya*, 1(83), 1-14.
- Purwono, E. P., & Irsyada, R. (2019, October). Kemajuan Pembangunan Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Dalam Upaya Penguatan Karakter Masyarakat Berwawasan Konservasi Di Jawa Tengah. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- Peraturan Menteri pendidikan nasional Republik indonesia Nomor 16 tahun 2007 tentang standar kualifikasi akademik dan kompetensi guru.
- Pradhana, Andy.2016. "Analisis sport development index kecamatan

- ngronggot kabupaten nganjuk". *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 6 (2): 77-82.
- Prasetyo, Y. (2014). Olahraga Bagi Orang yang Sibuk Di Kantor. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 16(4).
- Permatasari, W., Julfiani, J., & Kadir, A. G. (2014). Analisis Peranan Pemerintah Daerah dalam Peningkatan Prestasi Olahraga di Kabupaten Maros. *Jurnal Administrasi dan Kebijakan Kesehatan Indonesia*, 7(1), 49-60.
- Prastyo, H. (2013). *Survei pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler olahraga pada sekolah dasar negeri di Kecamatan Ngargoyoso Kabupaten Karanganyar tahun 2013* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Ruseski, J. E., Humphreys, B. R., Hallman, K., Wicker, P., & Breuer, C. (2014). Sport participation and subjective well-being: Instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(2), 396-403.
- Rauner, A., Mess, F., & Woll, A. (2013). The relationship between physical activity, physical fitness and overweight in adolescents: a systematic review of studies published in or after 2000. *BMC pediatrics*, 13(1), 19.
- Sarwono, Henry. 2010. "Klasifikasi Daerah Kabupaten/Kota Di Provinsi Jawa Tengah dengan Pendekatan Tipologi Klassen". *Efektif Jurnal Bisnis dan Ekonomi*. 1(2): 168-178.
- Steffen, W., Richardson, K., Rockström, J., Cornell, S. E., Fetzer, I., Bennett, E. M., & Folke, C. (2015). Planetary boundaries: Guiding human development on a changing planet. *Science*, 347(6223), 1259855.
- Setiawan, M. B., & Hakim, A. (2013). Indeks pembangunan manusia Indonesia. *Jurnal Economia*, 9(1), 18-26.
- Sinurat, R. (2018). Pembangunan Olahraga Kecamatan Kepenuhan Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau Ditinjau Dari Sport Development Index (Studi Evaluasi tentang Tingkat Kebugaran Jasmani). In *Prosiding Seminar Nasional Teknopreneur Universitas Pasir Pengaraian* (Vol. 1, No. 1, pp. 624-628).
- Sadar, A. (2018). *Survei Motivasi Berolahraga Siswa Terhadap Ekstrakurikuler Bola Voli Smp Negeri 1 Pajukukang Kabupaten Bantaeng* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Makassar).

- Siregar, Y. I. (2010). PERANAN KEBUGARAN JASMANI DALAM MEINGKATKAN KINERJA. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 16(60), 77-83.
- Sugiono. 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif & RND*. Bandung. Alfabeta.
- Sumaryanto. 2015. *Sport Development Index* Sebagai Parameter Dalam Mengukur Pembangunan Olahraga Indonesia. *Proceeding Of Forum Orienteering Nasional Indonesia*, Jogjakarta: 24 Desember 2015.
- Setiawan, Ipang. Faza, R. U. 2019. Pembangunan Olahraga Ditinjau dari SDI Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi. *proceeding of Seminar Nasional IPTEK Olahraga*, Banyuwangi.
- Setiawan, I., Abdulaziz, M. F., Purwono, E. P., & Irsyada, R. (2019, November). Sports Development Reviewed by SDI to Improve The Quality of Physical Education With Conservation Character. In *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)*. Atlantis Press.
- Toho Cholikh Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta : PT. Indeks
- Vega, et al. 2015. *Effects of a Physical Education-Based Programme on Health Related Physical Fitness and its Maintenance in High School Students: European Physical Education Review*, 22(2):243-259.
- Van Dusen, D. P., Kelder, S. H., Kohl III, H. W., Ranjit, N., & Perry, C. L. (2011). Associations of physical fitness and academic performance among schoolchildren. *Journal of School Health*, 81(12), 733-740