



**PEMBANGUNAN OLAHRAGA DITINJAU DARI SPORT
DEVELOPMENT INDEX ASPEK PARTISIPASI DAN
KEBUGARAN JASMANI MASYARAKAT
DI KABUPATEN BLORA**

SKRIPSI

**Diajukan dalam rangka penyelesaian skripsi studi strata 1 untuk
memperoleh gelar Sarjana pendidikan pada
Universitas Negeri Semarang**

Oleh

**Kunta Indra Atmaja
6102416014**

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

ABSTRAK

Kunta Indra Atmaja. 2019. **Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari *Sport Development Index* Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat di Kabupaten Blora**. Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing: Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.

Kata Kunci: Pembangunan Olahraga, *Sport Development Index*, Partisipasi Olahraga, Kebugaran Jasmani

Latar belakang masalah penelitian ini untuk mengkaji bagaimana tingkat partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani di Kabupaten Blora ditinjau dari *sport development index* (SDI). Masalah dalam penelitian ini belum diketahuinya tingkat partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Blora. Adapun tujuan penelitian ini untuk mengetahui dan mendeskripsikan indeks partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Blora ditinjau dari *sport development index* (SDI).

Metode yang digunakan dalam penelitian ini survei melalui pendekatan deskriptif kuantitatif. Lokasi penelitian berada di Kecamatan Kunduran, Todanan, dan Blora Kabupaten Blora Jawa Tengah. Instrumen pengumpulan data dengan observasi, wawancara, dokumentasi, tes *Multistage Fitness Test* (MFT), dan angket. Pengumpulan data meliputi jumlah penduduk usia 7 tahun ke atas, partisipasi olahraga dan kebugaran jasmani masyarakat. Kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis *sport development index* (SDI) agar mendapatkan kesimpulan dari fenomena-fenomena yang ada.

Hasil dari penelitian ini: 1) Indeks partisipasi olahraga Kabupaten Blora yaitu 0.5444. Atau apabila dilihat dari norma *sport development index*, indeks partisipasi olahraga Kabupaten Blora masuk dalam kategori menengah. 2) Indeks kebugaran Kabupaten Blora yaitu 0.5826. Atau apabila dilihat dari norma *sport development index*, indeks kebugaran jasmani Kabupaten Blora masuk dalam kategori menengah.

Simpulan dalam penelitian ini menurut *sport development index* (SDI), tingkat partisipasi olahraga di Kabupaten Blora masuk dalam kategori menengah. Kemudian tingkat kebugaran jasmani di Kabupaten Blora masuk dalam kategori menengah. Saran peneliti untuk pemerintah Kabupaten Blora hendaknya dapat meningkatkan kepedulian terhadap perkembangan dan kemajuan olahraga, mulai dari perencanaan program untuk membina dan mengembangkan olahraga rekreasi guna meningkatkan partisipasi masyarakat untuk berolahraga. Seperti mengadakan *car free day* di akhir pekan, menyelenggarakan kegiatan olahraga bersama secara rutin, seperti senam, jalan santai, atau kegiatan rekreasi lainnya sehingga masyarakat lebih tertarik untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat meningkatkan antusiasme masyarakat dalam berolahraga guna meningkatkan kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Blora.

ABSTRACT

Kunta Indra Atmaja. 2019. **The Analysis of Sport Development Based On Participation Aspect and Physical Fitness of Community in Blora Regency.** A Thesis for Physical Education Health and Recreation Major of Sport and Helath Science Hub, Universitas Negeri Semarang. Supervisor: Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.

Keyword: Sport Development, Sport Development Index, Sport Participation, Physical Fitness.

The background of this research is to discuss how the level of participations in sport and physical fitness of the people in Blora regency, reviewed by sport development index (SDI). The problem of this research is the level of participation in sport and physical fitness of people in Blora regency is still yet to be known. The purpose of this research is to find out and to describe the index of people's participations in sport and physical fitness in Blora regency reviewed from sport development index (SDI).

The research method that is used for this research is survey through quantitative approach. The research is located in sub-district of Kunduran, Todanan, and Blora, district of Blora, Central Java. The data collection instrument are observation, interview, documentation, Multistage Fitness Test (MFT), and questionnaires. Data collection includes resident above 7 year old, sport participation and physical fitness of the residents. Then, the data gets analysed by using sport development index (SDI) analysis to come to the conclusion from the phenomenon.

The results of this research are: 1) participations index in Blora regency is 0.5444. Or when seen from the norm of the sport development index, the level of participation in sport in Blora regency is within the middle or intermediate level. 2) Physical fitness index in Blora regency is 0.5826. Or when seen from the norm of the sport development index, the level of physical fitness in Blora regency is within the middle or intermediate level.

The conclusion of this research, according to sport development index (SDI), the level of participation in sport in Blora regency is within the middle or intermediate level. Then, the level of physical fitness in Blora regency is within the middle or intermediate level. The researcher suggests the government of Blora regency to increase awareness of the development and progress of sport, starting from program planning to fostering and developing recreational sport in order to increase public participation in sport. Such as holding a car free day on weekends, holding joint sport activities on a regular basis, such as gymnastic, relaxing walks, or other recreational activities so that people are more interested in doing sport activities that can increase people's enthusiasm in sports in order to improve the physical fitness of the community in Blora regency.

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kunta Indra Atmaja
NIM : 6102416014
Jurusan/Prodi : PJKR/PGPJSD
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Judul Skripsi : *Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari Sport Development
Index Aspek Partisipasi dan Kebugaran jasmani
Masyarakat di Kabupaten Blora*

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

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

Semarang, 2 Januari 2020

Yang menyatakan



Kunta Indra Atmaja

NIM 6102416014

PERSEJUTUAN PEMBIMBING

Skripsi ini sudah ditetujui oleh dosen pembimbing untuk dilanjutkan sidang

Nama : Kunta Indra Atmaja

NIM : 6102416014

Jurusan/Prodi : PJKR/PGPJSD

Judul : Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari *Sport Development Index* Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat di Kabupaten Blora

Hari :

Tanggal :

Menyetujui

Ketua Jurusan PJKR



NIP. 197002231995122001

12/2. 19

Dosen Pembimbing

Drs. Tri Nurharsono, S.Pd., M.Pd.

NIP. 196004291986011001

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Kunta Indra Atmaja NIM 6102416014 Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar/S1 Judul Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari *Sport Development Index* Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat di Kabupaten Blora telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang Pada Hari Rabu, tanggal 26 Februari 2020

Panitia Ujian



Dewan Penguji

1. Agus Pujianto, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197302022006041001

(Penguji I) 

2. Aris Mulyono, S.Pd., M.Pd.
NIP. 197609052008121001

(Penguji II) 

3. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd.
NIP. 196004291986011001

(Penguji III) 

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Barang siapa yang menempuh jalan untuk mencari ilmu, maka Allah akan memudahkannya mendapat jalan ke surga”

(HR. Muslim)

“Hal yang sangat penting yang harus anda miliki adalah kesabaran”

(Jack Ma)

PERSEMBAHAN

Karya tulis ini saya persembahkan untuk:

- Kedua orang tua yang saya cintai dan bangga
- Almamater Universitas Negeri Semarang yang saya bangga
- Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Jurusan PJKR 2016
- Prodi PGPJSD 2016

KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati, perkenankan penulis memanjatkan segala puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala nikmat dan rahmat yang dilimpahkanNya, sehingga penulis dapat menyusun skripsi ini dengan judul “Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari *Sport Development Index* Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat di Kabupaten Blora”. Sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang dapat terselesaikan dengan lancar.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dorongan serta kerjasama dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang, yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk memperoleh pendidikan di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan dan dukungan saya untuk mengikuti Program Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi di Universitas Negeri Semarang.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan pengarahan sehingga penulis telah menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
4. Ketua Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar yang telah memberikan petunjuk, bimbingan dan pengarahan sehingga penulis telah

menyelesaikan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.

5. Drs. Tri Nurharsono, M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah berkenan meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan petunjuk, bimbingan, pengarahan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi dengan baik.
6. Seluruh dosen dan staf karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan terutama di Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi.
7. Ketua Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) Kabupaten Blora yang telah memberikan ijin dan bantuan dalam berproses penelitian.
8. Ibu dan Bapaku tercinta, saudara-saudaraku, seluruh keluarga besarku, terimakasih atas doa, kasih sayang, dan motivasinya sehingga terselesainya penulisan skripsi ini.
9. Semua pihak yang ikut membantu dalam penulisan skripsi ini dan yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga bantuan yang telah diberikan kepada penulis menjadi amalan baik, serta mendapatkan pahala yang setimpal dari Allah SWT

Semarang, 2 Januari 2020

penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Pembatasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah	11
1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Penelitian	12
1.6.1 Manfaat Praktis	12
1.6.2 Manfaat Teoritis	12
 BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pembangunan Olahraga	14
2.1.1 Hakikat Pembangunan Olahraga	14
2.1.2 Kebijakan Pemerintah Dalam Pembangunan Olahraga	17
2.2 <i>Sport Development Index</i>	18
2.3 Partisipasi Olahraga	21
2.4 Kebugaran Jasmani	23
2.4.1 Devinisi Kebugaran Jasmani	23
2.4.2 Manfaat Kebugaran Jasmani	24
2.4.3 Komponen Kebugaran Jasmani	25
2.4.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani	26
2.4.5 Macam-Macam Pengukuran Kebugaran Jasmani	28
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis, Desain, dan Pendekatan Penelitian	29
3.1.1 Jenis Penelitian	29
3.1.2 Desain Penelitian	30

3.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	31
3.2.1	Lokasi Penelitian	31
3.2.2	Waktu Penelitian	31
3.3	Variabel Penelitian	31
3.3.1	Variabel Bebas	31
3.3.2	Variabel Terikat	32
3.4	Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	32
3.4.1	Populasi	32
3.4.2	Sampel	33
3.4.3	Teknik Penarikan Sampel	33
3.5	Teknik Pengumpulan Data	36
3.6	Instrumen Pengumpulan Data	39
3.7	Prosedur Penelitian	44
3.7.1	Persiapan	44
3.7.2	Pelaksanaan	44
3.7.3	Pengukuran Indikator SDI	45
3.7.3.1	Pengukuran Indikator Partisipasi	45
3.7.3.2	Pengukuran Indikator Kebugaran Jasmani	46
3.8	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	46
3.9	Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	49
4.1.1	Deskripsi Umum Kabupaten Blora	49
4.1.2	Data Jumlah Penduduk 7 Tahun Ke Atas Kabupaten Blora	51
4.1.3	Perhitungan Indeks 2 Dimensi <i>Sport Development Index</i>	52
4.1.4	Perhitungan Indeks Partisipasi	53
4.1.5	Perhitungan Indeks Kebugaran	54
4.1.6	Indeks Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Kabupaten Blora	57
4.2	Pembahasan	58
4.2.1	Indeks Partisipasi Kabupaten Blora	59
4.2.1.1	Presentase Angket Responden di Kecamatan Kunduran	60
4.2.1.2	Presentase Angket Responden di Kecamatan Todanan	66
4.2.1.3	Presentase Angket Responden di Kecamatan Blora	72
4.2.2	Indeks Kebugaran Kabupaten Blora	79
4.2.3	Hambatan dan Kelemahan Penelitian	80
4.2.3.1	Hambatan Penelitian	80
4.2.3.2	Kelemahan Penelitian	81

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1	Simpulan	82
5.2	Saran	83

DAFTAR PUSTAKA	84
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN	88
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel		Halaman
3.1	Klasifikasi Daerah di Jawa Tengah Menurut <i>Klassen Typology</i>	35
3.2	Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	40
3.3	Angket Tingkat Partisipasi Olahraga Kabupaten Blora	43
3.4	Angket Tes <i>Multistage Fitness Test</i>	43
3.5	Nilai Aktual Dimensi SDI	46
3.6	Norma <i>Sport Development Index</i>	47
3.7	Norma <i>Sport Development Index</i>	48
3.8	Norma <i>Sport Development Index</i>	48
4.1	Daftar Kecamatan di Kabupaten Blora	51
4.2	Rekapitulasi Jumlah Penduduk Kabupaten Blora Usia Di Atas 7 Tahun Keadaan Per 30 April 2019	52
4.3	Jumlah Penduduk di Atas 7 Tahun di 3 Kecamatan	53
4.4	Angka Partisipasi, Nilai Maksimum dan Minimum	53
4.5	Nilai Aktual Kebugaran, Nilai Maksimum dan Nilai Minimum	55
4.6	Data Indeks Partisipasi dan Kebugaran Kabupaten Blora	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1.1 Bagan Hasil Penelitian Empat Dimensi SDI	6
2.1 Multivariabel dan Indikator SDI	21
3.1 Target Area Pengumpulan Data SDI	36
3.2 Data SDI	40
4.1 Peta Adminitrasi Kabupaten Blora	50
4.2 Presentase Indeks Partisipasi Tiap Kecamatan	54
4.3 Presentase Indeks Kebugaran Tiap Kecamatan	57
4.4 Presentase Indeks Partisipasi dan Kebugaran Kabupaten Blora	58
4.5 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 1 Responden Kecamatan Kunduran	60
4.6 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 2 Responden Kecamatan Kunduran	60
4.7 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 3 Responden Kecamatan Kunduran	61
4.8 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 4 Responden Kecamatan Kunduran	62
4.9 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 5 Responden Kecamatan Kunduran	62
4.10 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 6 Responden Kecamatan Kunduran	63
4.11 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 7 Responden Kecamatan Kunduran	64
4.12 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 8 Responden Kecamatan Kunduran	64
4.13 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 9 Responden Kecamatan Kunduran	65
4.14 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 10 Responden Kecamatan Kunduran	66
4.15 Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 1 Responden Kecamatan Todanan	66

4.16	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 2 Responden Kecamatan Todanan	67
4.17	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 3 Responden Kecamatan Todanan	68
4.18	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 4 Responden Kecamatan Todanan	68
4.19	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 5 Responden Kecamatan Todanan	69
4.20	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 6 Responden Kecamatan Todanan	70
4.21	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 7 Responden Kecamatan Todanan	70
4.22	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 8 Responden Kecamatan Todanan	71
4.23	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 9 Responden Kecamatan Todanan	71
4.24	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 10 Responden Kecamatan Todanan	72
4.25	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 1 Responden Kecamatan Blora	73
4.26	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 2 Responden Kecamatan Blora	73
4.27	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 3 Responden Kecamatan Blora	74
4.28	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 4 Responden Kecamatan Blora	75
4.29	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 5 Responden Kecamatan Blora	75
4.30	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 6 Responden Kecamatan Blora	76
4.31	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 7 Responden Kecamatan Blora	77
4.32	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 8 Responden Kecamatan Blora	77

4.33	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 9 Responden Kecamatan Blora	78
4.34	Diagram Presentase Jawaban Angket Soal Nomor 10 Responden Kecamatan Blora	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Usulan Topik Skripsi	88
2. Surat Penetapan Dosen Pembimbing	89
3. Lembar Pengesahan Proposal	90
4. Surat Penelitian di Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Blora	91
5. Surat Penelitian di Kecamatan Todanan, Kabupaten Blora	92
6. Surat telah melakukan Rekomendasi Penelitian di BPS Statistik Kabupaten Blora	93
7. Surat Penelitian di KONI Kabupaten Blora	94
8. Surat Penelitian di Desa Kacangan, Kecamatan Todanan	95
9. Surat Penelitian di Dinas Kepemudaan, Olahraga, Kebudayaan, dan Pariwisata Kabupaten Blora	96
10. Surat Penelitian di Desa Kalangrejo, Kecamatan Kunduran	97
11. Surat Penelitian di BAPEDA Kabupaten Blora	98
12. Surat Rekomendasi Penelitian di Kesbangpol Kabupaten Blora	99
13. Surat Rekomendasi Observasi dari Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Blora	100
14. Surat Rekomendasi Observasi dari Kecamatan Blora	101
15. Surat Rekomendasi Observasi dari Kecamatan Kunduran	102
16. Surat Rekomendasi Observasi dari Kecamatan Todanan	103
17. Surat Telah Melakukan Observasi dari Desa Jepangrejo Kecamatan Blora	104
18. Surat Telah Melakukan Observasi dari Desa Kalangrejo	105
19. Surat Telah Melakukan Observasi dari SMP N 3 Kunduran	106
20. Surat Telah Melakukan Observasi dari SDN Blumbangrejo	107
21. Surat Balasan Dari KONI Kabupaten Blora	108
22. Data Kontrol	108
23. Instrumen Penelitian	110
24. Tabel Norma <i>Beep Test</i> atau <i>Multistage Fitness Test</i>	114

25. Protokol <i>Multistage Fitness Test</i>	122
26. Tabel Klasifikasi Daerah di Jawa Tengah Menurut <i>Klassen Typology</i>	126
27. Pedoman Penelitian	127
28. Data Sampel Angket Partisipasi di Kecamatan Kunduran	129
29. Data Sampel Angket Partisipasi di Kecamatan Todanan	131
30. Data Sampel Angket Partisipasi di Kecamatan Blora	133
31. Data Sampel Tes Kebugaran Jasmani Kecamatan Kunduran	135
32. Data Sampel Tes Kebugaran Jasmani Kecamatan Todanan	136
33. Data Sampel Tes Kebugaran Jasmani Kecamatan Blora	137
34. Data Utama Partisipasi dan Kebugaran Jasmani	138
35. Dokumentasi Penelitian	139

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga dewasa ini berkembang menjadi *trend*, budaya dan gaya hidup di masyarakat terutama kalangan anak muda serta diyakini sebagai sesuatu yang sangat penting untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Menurut Sultoni dan Suherman (2017:1) aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan, kebugaran, psikologis, dan fisik sehingga dapat mencegah berbagai penyakit. Sebagian orang menjadikan olahraga sebagai suatu kebutuhan dalam hidupnya. Olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, akan tetapi olahraga telah merasuk dalam semua sektor kehidupan (Sutrisno dkk, 2013). Olahraga yang dulu dipandang sebelah mata, kini seolah menjadikan olahraga sebagai sesuatu yang sangat ingin dilakukan orang setiap harinya dan sangat penting pengaruhnya dalam kehidupan sehari-hari umat manusia. Hal ini dapat dilihat dengan menjamurnya masyarakat berolahraga pada hari libur dan sore hari selepas pulang sekolah, selepas melakukan pekerjaan harian maupun pada hari libur. “*Men Sana in Corpore Sano*” adalah slogan berbahasa latin yang terdapat di dalam olahraga yang memiliki arti di dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat (Perišić, Avramović, & Perišić, 2013). Dari slogan tersebut menegaskan pentingnya kesehatan bagi seseorang. Menurut Andy Pradana dan Achmad Widodo (2016:77-82) olahraga pada dasarnya merupakan bagian dari kebutuhan dan tidak dapat terpisahkan dari

kehidupan umat manusia, karena pada prinsipnya olahraga adalah tentang bergerak. Akan tetapi tujuan olahraga masing-masing individu berbeda-beda (Arwin dkk, 2017). Olahraga dikatakan sebagai suatu kebutuhan Karena dengan kita berolahraga dapat menjaga kondisi fisik, kebugaran jasmani, dan rohani agar tetap baik. Jadi sangat penting olahraga bagi setiap orang (Setiawan dkk, 2017). Selain itu olahraga untuk masyarakat juga dapat membantu untuk mewujudkan dan menempatkan nilai-nilai gerakan sportifitas ke dalam praktek, khususnya dalam hal mempromosikan kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan melalui kegiatan olahraga yang dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa mengenal perbedaan (Soegiyanto, 2013).

Olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi setiap umat manusia tanpa membedakan suku, ras, agama, kelas sosial, maupun jenis kelamin (Pradana & Widodo 2016:77). Menurut UU No 3 Tahun 2005, di dalam pasal 6 disebutkan bahwa setiap warga negara memiliki kesempatan yang sama untuk melakukan kegiatan olahraga dan berhak memperoleh pelayanan olahraga untuk mencapai derajat kesehatan dan kebugaran jasmani (Mutohir & Maksum, 2007:131). Oleh sebab itu Komite Olahraga International (IOC) sejak tahun 1983 telah bertujuan untuk membangun manusia yang adil dan makmur yang sesuai cita-cita ideologi bangsa yaitu pancasila dan Undang-Undang Dasar 1945 (Soegiyanto, 2013). Sedangkan pembangunan nasional selalu meliputi seluruh lapisan masyarakat, dan keberhasilannya ditentukan oleh segenap lapisan masyarakat yang berperan serta dalam pembangunan nasional. Pembangunan nasional akan berhasil apabila segenap lapisan masyarakat itu memiliki rasa tanggung jawab penuh terhadap kemajuan bangsa dan negara (Pradana & Widodo, 2016). Oleh karena itu maka sangat dibutuhkan sumber daya manusia

yang berkualitas, baik kualitas jasmani maupun rohani sebagai bagian dari tolak ukur kemajuan suatu negara. Dan kebugaran jasmani yang berkualitas dapat diperoleh, salah satunya apabila pembangunan olahraga di suatu daerah tersebut baik. Oleh karena itu pembangunan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembangunan bangsa dalam rangka peningkatan sumber daya insani, terutama diarahkan pada peningkatan kesehatan jasmani dan rohani, serta ditujukan untuk membentuk watak yang mempunyai sportifitas yang tinggi. (Prasetyo, 2013). Selain itu olahraga saat ini menjadi fenomena global dan diakui kedudukannya oleh PBB sebagai instrumen pembangunan dan perdamaian (Muryadi, 2019). Pembangunan olahraga di Indonesia merupakan kegiatan berkesinambungan, yang terarah, dan terpadu untuk membangun warga negara Indonesia (Basuki, 2017). Pembangunan olahraga merupakan kebutuhan manusia. Karena sejak zaman Yunani kuno dahulu, manusia telah setuju bahwa olahraga adalah sarana penting untuk meningkatkan karakter dan mentalitas bangsa (Pradana & Widodo 2016:77).

Pembangunan olahraga Nasional di Indonesia telah diatur dalam UU Nomor 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, khususnya pasal 6 yang menyatakan antara lain bahwa: "setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk" (a) melakukan kegiatan olahraga; (b) memperoleh pelayanan dalam kegiatan olahraga; (c) memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya; (d) memperoleh pengarahan, dukungan, bimbingan, pembinaan dan pengembangan dalam keolahragaan (UU No. 3 Tahun 2005).

Namun, dewasa ini masyarakat masih banyak yang beranggapan bahwa kemajuan olahraga hanya diukur dari beberapa banyak piala yang diperoleh atau

berapa perolehan medali yang dibawa pulang. Ini merupakan persepsi yang kurang baik yang harus diluruskan pada kita semua (Sinurat, 2018). Pernyataan ini sejalan dengan pendapat dari ahli lain. Menurut Boy Indrayana (2017:55) ukuran keberhasilan pembangunan olahraga selama ini adalah dititik beratkan kepada perolehan medali dan melihat prestasi dari hasil kejuaraan atau peringkat juara umum. Sehingga menjadi hal yang wajar ketika masyarakat beranggapan bahwa peringkat, perolehan medali atau status juara dalam sebuah kejuaraan olahraga dijadikan patokan atau tolak ukur baik buruknya atau maju mundurnya olahraga di suatu daerah bahkan suatu negara. Ukuran yang demikian sebenarnya tidak salah, tetapi juga tidak semuanya benar. Padahal apabila dilihat dari sudut pandang 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 juga olahraga rekreasi (UUNo. 3 Tahun 2005). Dengan demikian tentu tidak bijak apabila keberhasilan pembangunan olahraga hanya diukur dari satu pilar saja. Ukuran peroleh medali sejatinya bukan hanya mencerminkan keberhasilan pembangunan olahraga suatu daerah atau negara. Sering terjadi suatu daerah atau negara dalam merebutkan medali lebih menekankan proses pembelian atau perekrutan pemain dari luar negeri atau luar daerah misalnya pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Hal ini tidak terlepas dari kebijakan pemerintah di bidang olahraga, terutama olahraga prestasi setiap daerah. Kebijakan dan pembangunan adalah dua konsep yang terkait. Sebagai sebuah proses peningkatan kualitas hidup manusia, pembangunan adalah konteks dimana kebijakan beroperasi (Riyoko dkk, 2017).

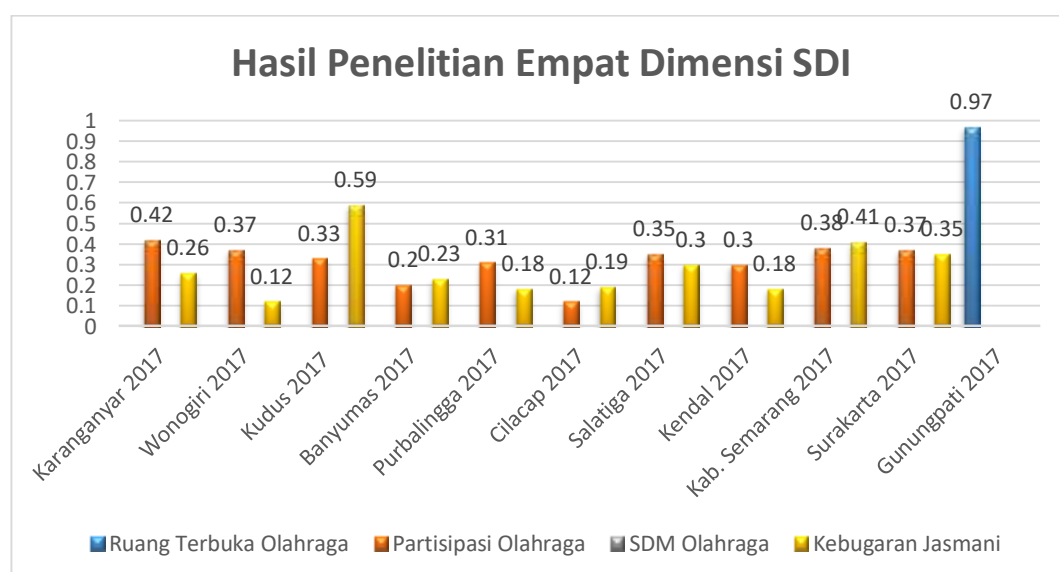
Suatu prestasi olahraga tidak serta merta datang dengan sendirinya. Hal ini tidak semua orang bisa memahami, bahkan mereka hanya berorientasi pada

hasil kompetisi atau kejuaraan. Oleh sebab itu diperlukan kerjasama antar pemerintah dan induk organisasi keolahragaan seperti Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI) atau dengan Dinas Pemuda Olahraga, Kebudayaan dan Pariwisata. Hal ini juga yang harus disikapi serius oleh pemerintah Kabupaten Blora dalam hal pembangun olahraga. Terlebih belakangan ini pemerintah masih mengedepankan prestasi olahraga di Kabupaten Blora sebagai tolak ukur pembangunan olahraga.

Kabupaten Blora merupakan salah satu wilayah di Jawa Tengah yang terletak paling ujung timur berbatasan dengan Bojonegoro, Jawa Timur. Kabupaten Blora memiliki luas wilayah 1.820,59 km² atau sekitar 5,5% dari luas wilayah Jawa Tengah, yang terdiri dari 16 kecamatan, 271 desa dan 24 dusun, yang keseluruhannya terdiri atas 941 dusun, 1.204 RW, dan 5.429 RT. Berdasarkan klasifikasi daerah di Jawa Tengah menurut *Klassen Typology* Kabupaten Blora masuk dalam klasifikasi daerah yang relatif tertinggal (**lihat lampiran .21**) Dalam even kejuaraan olahraga, Kabupaten Blora memiliki andil di dalam prestasi olahraga di Jawa Tengah. Prestasi atlet di Kabupaten Blora tahun 2016 sampai 2018 mengalami peningkatan dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Di Pekan Olahraga Provinsi (Porprov) Jateng 2013 di Banyumas, Blora menempati ranking 12, dengan mengumpulkan 16 keping emas, 11 perak, dan 16 perunggu. Sedangkan saat Porprov 2018 di Surakarta, Blora menempati posisi 11 dengan berhasil mengumpulkan 17 keping emas, 20 perak, dan 31 perunggu. Sekali lagi pembangunan olahraga tidak serta merta diukur dengan faktor dwitunggal atlet saja, pembangunan olahraga semestinya diukur dengan indeks yang lebih kompleks yaitu *sport development index* (SDI) yang terdiri dari 4 dimensi dasar (Pradana & Widodo, 2016).

Toho Cholik M dan Ali Maksum (2007: 5) 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; dan 4) kebugaran jasmani masyarakat. Apabila diterjemahkan dalam Bahasa Indonesia *sport development index* menjadi Indeks Pembangunan Olahraga (IPO). *Sport development index* merupakan konsep baru yang menganalogi konsep *Human Development Index* (HDI). Perbedaannya terdapat pada fungsinya. *Human development index* digunakan sebagai cara untuk menentukan tingkat kualitas manusia pada suatu daerah negara, sedangkan *sport development Index* (SDI) digunakan untuk menentukan tingkat kemajuan pembangunan olahraga di suatu daerah bahkan negara (Mutohir & Maksum, 2007:2).

Berdasarkan hasil kajian penelitian *sport development index* (SDI) yang telah dilakukan di Jawa Tengah, diperoleh informasi sebagai berikut:



Gambar 1.1 Bagan Hasil Penelitian Dimensi SDI
Sumber: Pemerintah Provinsi Jawa Tengah 2017 dan Dimas, dkk 2018

Berdasarkan fakta yang terungkap, peneliti merasa kurang puas terhadap hasil penelitian di lapangan Karena Kabupaten Blora belum menjadi bagian dari sampel penelitian *sport development index*. Oleh karena itu peneliti merasa terpanggil untuk mencoba menggali dan mengkaji sebenarnya sejauh mana tingkat pembangunan olahraga ditinjau dari *sport development index* di Kabupaten Blora. Oleh karena itu melalui *sport development index* (SDI), maka akan dapat mengetahui bagaimana kemajuan pembangunan olahraga pada suatu wilayah tertentu, khususnya dilihat dari dimensi ketersediaan ruang terbuka, sumber daya manusia, partisipasi masyarakat dalam berolahraga, dan derajat kebugaran jasmani masyarakat (Permana & Sastaman, 2016:10).

Penelitian ini merujuk pada tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat. Menurut para ahli partisipasi merupakan keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan yang bersifat umum maupun kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu daerah tertentu (Bangun, 2013:803). Sedangkan Kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh seseorang, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik, maka manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas sehari-hari (Darmawan, 2017:145). Pencapaian prestasi yang tinggi di dalam olahraga akan lahir dari masyarakat yang kebugaran jasmaninya tinggi, dan kebugaran jasmani yang tinggi akan lahir jika tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga meningkat (Natalia dkk, 2017).

Menurut Toho Cholik dan Ali Maksum (2007:66) menerangkan bahwa populasi yang dimaksud adalah mereka yang berusia 7 tahun pada saat pengukuran dilakukan. Karena di usia 7 tahun ke atas dianggap usia yang memungkinkan bagi anak untuk memulai melakukan aktivitas olahraga di luar

rumah. Batasan usia ini juga sejalan dengan usia awal sekolah anak Indonesia sesuai aturan penerimaan peserta didik baru (PPDB) melalui Permendikbud Nomor 14 Tahun 2018 tentang Penerimaan Peserta Didik Baru Tahun 2018. Dalam hal ini partisipasi tidak termasuk kualitas partisipasinya, tetapi kuantitas melakukan kegiatan olahraga yang ditunjukkan dengan melakukan aktivitas berolahraga setiap minggunya. Menurut Toho Cholik dan Ali Maksum (2007;86) partisipasi olahraga yang ideal dilakukan berkisar antara 3-5 kali perminggu. Partisipasi diukur melalui pertanyaan dalam bentuk angket. Selain itu adapun dimensi kebugaran jasmani merujuk pada kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti (Purwono dkk, 2019). Untuk dimensi kebugaran jasmani diukur menggunakan tes *multistage fitness test* (MFT).

Berdasarkan observasi awal yang telah peneliti lakukan, yang pertama belum adanya alat ukur yang digunakan untuk mengetahui kemajuan pembangunan olahraga di Kabupaten Blora berdasarkan wawancara di Dinas Pemuda Olahraga, Budaya dan Pariwisata Kabupaten Blora. Kemudian melalui pengamatan awal di lapangan, peneliti melihat tingkat partisipasi olahraga di Kabupaten Blora bisa di bilang masih rendah, hal ini dikarenakan masyarakat hanya melakukan olahraga pada pada akhir pekan atau hari libur saja, baik yang dilakukan oleh anak-anak, anak remaja maupun orang dewasa. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor. Untuk anak sekolah, karena kebijakan pemerintah Kabupaten Blora yang memberlakukan program lima hari sekolah, mulai dari hari senin sampai hari jumat yang sudah diberlakukan di beberapa sekolah di Kabupaten Blora yang sudah diberlakukan sejak tahun 2018 lalu yang membuat jam pulang sekolah menjadi lebih lama walaupun berkurang harinya. Pernyataan ini diperkuat dengan observasi awal melalui wawancara di Dinas Pendidikan

Kabupaten Blora. Hal ini membuat waktu bermain anak menjadi berkurang seiring kebijakan tersebut. Untuk orang dewasa dikarenakan oleh beberapa faktor, salah satunya sesuai observasi awal peneliti yaitu karena jumlah angkatan kerja bekerja di Kabupaten Blora sebanyak 473,665 orang atau setengah dari total penduduk di Kabupaten Blora yang berusia 7 tahun ke atas. Orang yang bekerja akan jarang melakukan olahraga karena, kebanyakan waktu yang mereka miliki banyak digunakan untuk melakukan aktivitas kerjanya. Oleh karena itu menimbulkan beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menjadi malas melakukan olahraga, salah satunya adalah kelelahan. Menurut Yudik Prasetyo (2013:221) kemalasan dalam melakukan atau menyelesaikan sesuatu adalah hal yang sering dialami oleh semua orang. Dia menambahkan dalam berolahraga, malas adalah hal cukup sering ditemui. Hal ini biasanya disebabkan oleh 2 hal, yaitu pertama ketakutan akan sakit setelah melakukan olahraga. Rasa pegal yang muncul 1-2 hari sesudah latihan biasanya merupakan suatu pengalaman yang membuat jera, sehingga orang berfikir dua kali apabila diajak untuk kembali berolahraga. Hal ini adalah salah satu penyebab partisipasi olahraga di Kabupaten Blora masih rendah berdasarkan observasi awal peneliti. Faktor lain yang menyebabkan rendahnya partisipasi masyarakat dalam berolahraga juga karena sarana dan prasarana masih kurang atau belum memadai terutama di daerah pedesaan. Sehingga Kabupaten Blora merupakan daerah yang perlu dikembangkan dan dievaluasi dalam perencanaan, pelaksanaan, dan pembangunan olahraga. Mengingat Kabupaten Blora merupakan daerah yang perlu dikembangkan dan dievaluasi dalam pembangunan olahraga, maka perlu adanya mengangkat permasalahan yang ada yaitu apakah selama ini masyarakat hanya melihat kemajuan olahraga di suatu daerah atau negara dari segi sarana dan prasarana ataupun prestasinya

saja. Apakah ada alat ukur yang dapat memperlihatkan kemajuan pembangunan olahraga di Kabupaten Blora.

Atas dasar penjelasan di atas, melalui penelitian payung kelembagaan, inovasi dan laboratorium Jurusan PJKR, yang saat itu diketuai oleh Ipang Setiawan S.Pd., M.Pd. Peneliti ingin mengetahui sejauh mana pembangunan olahraga di Kabupaten Blora saat ini dengan menerapkan konsep *sport development index* yang berlandaskan pada 4 dimensi dasar, yaitu : partisipasi olahraga, ruang terbuka olahraga, kebugaran jasmani, dan sumber daya manusia. Sehingga dapat diketahui sejauh manakah tingkat pembangunan olahraga di Kabupaten Blora. Akan tetapi pada penelitian ini, peneliti akan merujuk pada 2 aspek saja, yaitu tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga sebagai prasyarat aksi dan kebugaran jasmani masyarakat sebagai luaran atau hasil dari partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Karena penelitian ini berawal dari penelitian kelembagaan, jadi 2 aspek yang lain sudah diteliti oleh peneliti lain yang sama-sama mengikuti penelitian payung kelembagaan yang telah meneliti di daerah yang sama yaitu di Kabupaten Blora dengan aspek yang berbeda, yaitu sumber daya manusia (SDM), dan ruang terbuka olahraga. Oleh sebab itu dengan dua aspek yang diambil peneliti belum bisa mengetahui atau menggambarkan pembangunan olahraga di Kabupaten Blora, sehingga apabila ingin mengetahui kemajuan pembangunan olahraga di Kabupaten Blora, maka ke-4 aspek tersebut harus di gabungkan menjadi satu.

Sehingga dari latar belakang diatas penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul **“Pembangunan Olahraga Ditinjau Dari *Sport Development Index* Aspek Partisipasi dan Kebugaran Jasmani Masyarakat di Kabupaten Blora”**.

1.2 Identifikasi Masalah

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

- 1) Masyarakat beranggapan bahwa pembangunan olahraga hanya diukur dari prestasi dan perolehan medali saja.
- 2) Belum optimalnya peran pemerintah Kabupaten Bora dalam meningkatkan partisipasi masyarakat untuk berolahraga.
- 3) Pandangan pemerintah Kabupaten Bora masih mengarah pada pembangunan olahraga di bidang prestasi bukan pada pembangunan olahraga secara menyeluruh.
- 4) Belum banyaknya penelitian *sport development index* di Kabupaten Bora.
- 5) Tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat yang masih rendah.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan dari identifikasi masalah yang telah disebutkan di atas, maka batasan-batasan masalah pada penyusunan skripsi ini adalah sebagai berikut:

- 1) Tingkat partisipasi olahraga di Kabupaten Bora ditinjau dari *sport development*.
- 2) Kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Bora 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 Kabupaten Bora ditinjau dari *sport development index*?

- 2) Bagaimana kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Blora ditinjau dari *sport development index*?

1.5 Tujuan Penelitian

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

- 1) Mengetahui dan mendeskripsikan tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di Kabupaten Blora ditinjau dari *sport development index*.
- 2) Mengetahui dan mendeskripsikan tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Blora ditinjau dari *sport development index*.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian tentang analisis *sport development index* dalam upaya mengetahui tingkat pembangunan olahraga di Kabupaten Blora belum pernah dilakukan. Kontribusi penelitian ini mempunyai daya tawar yang baik dengan Pemerintah Kabupaten Blora sehingga dapat diusulkan kepada Pemerintah Kabupaten Blora. Penelitian ini dilakukan karena memiliki manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan sebagai dasar dari penelitian yang terkait.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran, menambah, serta memperluas wawasan keilmuan khususnya dalam kajian pelaksanaan prestasi olahraga dan kebugaran jasmani yang ditinjau dari *sport development index* (SDI) aspek partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat.

1.6.2 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui tinggi rendahnya pembangunan olahraga di Kabupaten Blora dengan instrumen *sport development index* (SDI), khususnya tingkat partisipasi dan kebugaran jasmani masyarakat, memberikan masukan atau rekomendasi kepada Pemerintah Kabupaten Blora dalam hal perbaikan kualitas dan kuantitas sarana dan prasarana khususnya dalam mengefektifkan partisipasi masyarakat untuk berolahraga.

BAB II

LANDASAN TEORI

2.1 Pembangunan Olahraga

2.1.1 Hakikat Pembangunan Olahraga

Di kehidupan sehari-hari istilah pembangunan sering digunakan dalam berbagai bidang. Istilah ini sering kali dikait-kaitkan kepada perubahan yang lebih baik. Kegiatan pembangunan mutlak perlu dilakukan demi terciptanya kehidupan yang lebih baik dan juga untuk beradaptasi dengan apa yang terjadi di lingkungan sekitar. Menurut Sukendro Dasar dan Grafitte Decheline (2017:62) bahwa pembangunan diartikan sebagai suatu usaha dan proses untuk menuju pada suatu perubahan, bisa perubahan yang positif maupun perubahan negatif dari keseluruhan bagian yang menginginkan suatu perubahan untuk mencapai suatu tujuan yang sudah ditentukan. Pernyataan ini selaras dengan pernyataan lain yang menyatakan pembangunan berarti suatu proses, cara perbuatan untuk membangun. Membangun berarti suatu proses membuat sesuatu, proses sendiri mengandung ciri adanya serangkaian tindakan, interaksi, pembuatan, perubahan atau pengolahan yang menghasilkan sesuatu. Pernyataan ini sejalan dengan pernyataan ahli lain yang menyebutkan bahwa pembangunan adalah proses menuju perubahan positif dan negatif, dan pembangunan juga merupakan upaya yang terprogram dan sistematis untuk meningkatkan dan mempertahankan standar hidup (Nulhadi dkk, 2019).

Menurut Desi dkk (2016:410) pembangunan diartikan sebagai suatu cara terstruktur yang dilakukan secara berkelanjutan guna mempertahankan serta meningkatkan kualitas hidup manusia baik lahir maupun batin. Pengertian tersebut memberikan ruang bagi warga masyarakat untuk berpartisipasi penuh dalam proses pembangunan.

Menurut Ipang Setiawan dkk (2017:134) olahraga adalah serangkaian gerak fisik biasa yang sudah direncanakan guna mempertahankan dan meningkatkan kemampuan gerak yang bertujuan untuk menopang kehidupan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Aktivitas fisik memiliki dampak positif bagi kesehatan seseorang (Whitney Morris, 2016). Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan agar kondisi kebugaran fisik dan kesehatan tetap terjaga dengan baik (Prasetyo, 2013:219). Olahraga merupakan bagian yang tidak dapat terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat. Olahraga dan berolahraga merupakan hak asasi setiap orang tanpa membedakan ras, strata sosial, dan juga jenis kelamin. Melalui olahraga dapat dilakukan *national character building* suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa, dan kebanggaan nasional (Prasetyo, 2013:223). Menurut Soegiyanto KS (2013:18) olahraga untuk masyarakat juga membantu untuk mewujudkan dan menempatkan nilai-nilai sportifitas ke dalam praktek, khususnya dalam mempromosikan kesehatan, pendidikan, dan kesejahteraan melalui kegiatan olahraga yang dilakukan oleh semua lapisan masyarakat tanpa mengenal perbedaan. Selain itu berbagai manfaat lain didapat melalui berolahraga seperti kesehatan menjadi lebih baik dan tubuh menjadi lebih bugar. Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang

dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga (Prativi dkk, 2013:33).

Menurut ahli lainya yaitu Yohanes Daton Saban (2019:132) olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik yang seringkali dilakukan baik itu secara individu maupun berkelompok dan dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun. Dari pengertrian tersebut dapat disimpulkan bahwa olahraga adalah suatu aktivitas yang sering dilakukan seseorang, dapat dilakukan seniridian, maupun dilakukan bersama-sama. Hingga saat ini aktivitas berolahraga sudah menjadi salah satu kebutuhan bagi banyak orang baik untuk menunjang ksehatan, kesenangan, maupun gaya hidup. Menjadi suatu kebutuhan karena umat manusia sekarang lambat laun sudah sadar akan pentingnya memiliki tubuh yang sehat dan bugar. Oleh sebab itu dengan seringnya melakukan olahraga, maka dapat menjaga tubuh tetap sehat dan bugar. Ada pendapat lain yang menyatakan olahraga merupakan bagian kegiatan yang dilakukan sedemikian rupa sehingga kemampuan jantung dalam bekerja cukup terbebani (Lesmana, 2014:374). Dengan demikian olahraga sangat erat kaitanya dengan kondisi fisik seseorang, baik jasmani maupun rohaninya. Selain kaitanya dengan kondisi fisik, secara social, olahraga dapat digunakan sebagai media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain atau lingkungan sekitar (Prasetyo, 2013). Kaitan olahraga dan pembangunan terungkap dalam konferensi Internasional mengenai Olahraga dan Pembangunan yang digelar pada tahun 2003 di Switzerland, yang intinya membicarakan kontribusi olahraga terhadap pembangunan ekonomi, politik, sosial dan kesehatan yang dikenal dengan *The Manglingen Declaration* (Kristiyanto, 2012:201).

Pembangunan olahraga pada umumnya diartikan sebagai kebutuhan manusia. Karena sejak zaman Yunani kuno dahulu, manusia telah setuju bahwa olahraga adalah sarana penting untuk meningkatkan karakter dan mentalitas bangsa (Pradhana, 2016:77). Menurut Hartono (2009:205) hakikat pembangunan olahraga nasional adalah upaya kegiatan pembinaan dan pengembangan olahraga yang merupakan bagian upaya peningkatan kualitas sumber daya utamanya ditunjukkan untuk pembentukan watak dan kepribadian serta menanamkan nilai-nilai disiplin dan sportifitas. Pengembangan keolahragaan dalam tatanan sistem keolahragaan nasional dikembangkan melalui tiga pilar yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi (Prasetyo dkk, 2018).

2.1.2 Kebijakan Pemerintah Dalam Pembangunan Olahraga

Perkembangan dunia olahraga tidak akan maju tanpa campur tangan dari berbagai pihak seperti masyarakat dan juga pemerintah sebagai pemangku kebijakan. Menurut Agustanico Dwi Muryadi (2019:2) kebijakan pemerintah dalam olahraga ditunjukkan untuk membuktikan prestasi olahraga dan menjadikan olahraga sebagai gaya hidup masyarakat, budaya masyarakat dan sarana memposisikan kemartabatan dan keberadaban bangsa Indonesia dalam berbagai ajang olahraga internasional.

Pembangunan olahraga nasional di Indonesia sudah diatur dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, yang tertuang di pasal 6 yang berbunyi “setiap warga negara mempunyai hak yang sama untuk” : (a) melakukan kegiatan olahraga; (b) memperoleh pelayanan dalam olahraga; (c) memilih dan mengikuti jenis atau cabang olahraga yang sesuai dengan bakat dan minatnya; (d) memperoleh pengarahan, dukungan,

bimbingan, pembinaan, dan pengembangan dalam keolahragaan; (e) menjadi pelaku olahraga; (f) mengembangkan industri olahraga (UUSKN, 2005 halaman 7). Jadi sudah menjadi sebuah kewajaran apabila ada kemunduran olahraga yang pertama kali disorot adalah pemerintah yang kaitanya sebagai pembinaan pengembangan olahraganya (Pradana & Widodo, 2016).

Menurut Natalia dkk (2017:87) fokus pembangunan keolahragaan adalah pembudayaan dan peningkatan prestasi olahraga yang jika dikaitkan dengan pembangunan olahraga berarti penguatan pondasi bangunan olahraga yaitu budaya berolahraga dan penguatan pola pembibitan olahraga prestasi guna menciptakan sebanyak-banyaknya sumber daya calon olahragawan berbakat dari berbagai daerah di Indonesia sesuai dengan karakter fisik, kultur lokal, serta kondisi lingkungan yang mendukung pembentukan potensi olahraga unggulan di daerah. Oleh karena itu, pembangunan olahraga sudah semestinya seirama antara konsep, kebijakan, tujuan, sasaran, strategi dan implementasi kebijakan yang dengan apa yang digariskan dalam UUSKN (Ma'mun, 2016).

2.2 Sport Development Index

Sport Development Index adalah indeks gabungan yang mencerminkan keberhasilan pembangunan yang mencerminkan keberhasilan olahraga berdasarkan empat dimensi dasar yaitu: partisipasi, ruang terbuka, kebugaran, dan sumberdaya manusia (Toho Cholik M dkk, 2007:2).

Konsep *sport development index* (SDI) memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan konsep lain seperti medali yang selama ini dijadikan indikator atau tolak ukur tunggal keberhasilan pembangunan olahraga. Upaya pengkajian untuk mengukur kemajuan pembangunan olahraga perlu dilakukan di tiap-tiap daerah atau kota untuk mengetahui secara lebih akurat besarnya nilai indeks

pembangunan olahraga (Setiawan & Faza, 2019). Menurut Sukendro Dasar dan Graffite Dechekine (2017:62) bahwa *sport development index* merupakan buah pemikiran dari beberapa tokoh yaitu Toho Cholik Mutohir, dkk yang terpanggil dalam dunia olahraga karena merasa prihatin dengan keadaan masyarakat yang memiliki anggapan bahwa pembangunan olahraga hanya ditentukan oleh banyaknya medali atau juara yang diperoleh. *Sport Development Index* merupakan alternatif baru yang dapat digunakan untuk menentukan tingkat pembangunan olahraga di suatu daerah (Pradhana, 2016:77). Menurut Permana dan Sastaman (2016:10) *sport development index* merupakan jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga yang dikumandangkan pada tahun 1983.

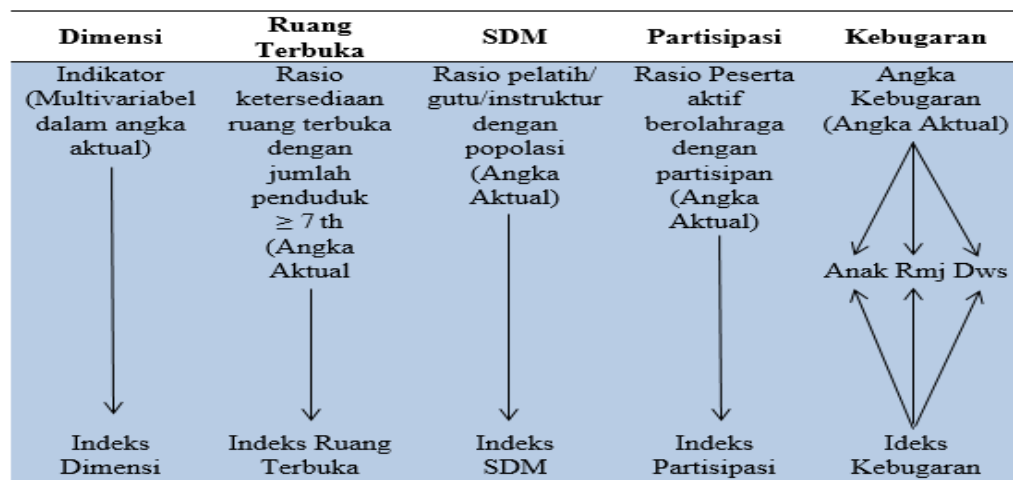
Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum (2007: 2) menjelaskan bahwa *sport development index* (SDI) adalah indeks gabungan yang digunakan sebagai metode yang bertujuan untuk mengetahui keberhasilan atau kemajuan pembangunan olahraga di suatu daerah dan/atau negara berdasarkan empat dimensi dasar yaitu: 1) 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) kualitas kebugaran jasmani yang dicapai oleh masyarakat daerah tersebut. apabila diterjemahkan dalam bahasa Indonesia *sport development index* menjadi indeks pembangunan olahraga (IPO). *Sport development index* merupakan konsep baru yang menganalogi konsep *Human Development Index* (HDI). Perbedaannya terdapat pada fungsinya, *sport development index* digunakan untuk mengetahui tingkat pembangunan olahraga di suatu daerah, sedangkan *Human Development Index* digunakan untuk

mengetahui tingkat kualitas manusia di suatu daerah. Menurut Kusumah, Warsito, dan Mukid (2017:430) indeks pembangunan manusia (IPM) merupakan tolak ukur keberhasilan pembangunan manusia yang mencakup tiga dimensi dasar kehidupan manusia, yaitu umur panjang, dan sehat (diukur dengan indikator angka harapan hidup dalam tahun), pengetahuan (diukur dengan indikator harapan lama sekolah dalam tahun dan rata-rata lama sekolah dalam tahun, dan standar hidup layak (diukur dengan indikator pengeluaran per kapita dalam ribuan rupiah). 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 Cholik Muthohir dan tim, *sport development index* memperoleh respon yang sangat baik dari peserta. Pertama pada konferensi Internasional tentang Olahraga dan Pembangunan Berkelanjutan yang diselenggarakan di Yogyakarta pada bulan September 2003. Kedua pada konferensi Internasional-Asia untuk pendidikan jasmani dan olahraga (ASPES) pada 22-24 Juli 2004 di Bandung. Ketiga, pada Konferensi Dunia Ke-10 mengenai "*Sprt For All*" yang berlangsung pada tanggal 11-14 November 2004 di Roma Italia. Ketika pertama kali diintroduksi di konferensi Internasioanal 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 di Indonesia dikenal menjadi *the leading nation*. Prof De Vrijs yang merupakan seorang pakar dari Malaysia pada waktu Konferensi Internasional ASPES di Bandung menegaskan tentang dukungannya kepada Indonesia agar

mengambil peran sebagai pusat untuk mengembangkan ide inovatif ini di kawasan Asia. Dan menyarankan agar *sport development index* dikembangkan menjadi SPEDI yaitu *sport and physical education development index* (Toho Cholik M. & Ali Maksum, 2007:8). Konsep SDI memiliki cakupan yang lebih luas dibandingkan konsep lain seperti medali yang selama ini dijadikan indikator tunggal keberhasilan olahraga SDI merupakan jawaban atas kebijakan pemerintah terkait dengan panji olahraga yang dikumandangkan pada 1983. Hingga dewasa ini, selama belum ada alat ukur yang dapat digunakan untuk menilai, maka tidak ada yang tau secara pasti apakah panji olahraga telah berhasil atau gagal. Oleh karena itu melalui *sport development index* maka akan dapat mengetahui bagaimana kemajuan pembangunan olahraga pada suatu wilayah tertentu. Penjelasan terkait 4 dimensi *sport development Index* dapat dilihat dalam table berikut:

Gambar 2.1 Multivariabel dan Indikator SDI



Sumber: Mutohir dan Maksum, 2007.7

2.3 Partisipasi Olahraga

Istilah partisipasi sebenarnya diambil dari bahasa asing yaitu *participation*, yang artinya mengikut sertakan pihak lain (Elida Imro'atin Nur Laily, 2015:300). Partisipasi merupakan keikutsertaan masyarakat dalam melakukan suatu kegiatan-kegiatan bersifat umum kegiatan yang bersifat olahraga dalam suatu

daerah tertentu. Karena dengan adanya partisipasi masyarakat maka sudah pasti tentu apa yang diinginkan dalam kegiatan olahraga tersebut akan mudah dicapai (Sabaruddin Yunis Bangun, 2013:803). Menurut Mubyarto dalam (Elida Imro"atin Nur laily, 2015:300) partisipasi sebagai kesediaan untuk membantu keberhasilan setiap program sesuai dengan kemampuan setiap orang tanpa mengorbankan kepentingan diri sendiri. 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 dapat tercapai. Ruang lingkup partisipasi olahraga mencakup partisipasi langsung seperti melakukan olahraga dan partisipasi tidak langsung seperti sebagai sponsor penyelenggaraan even 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 bermatabat.

Dari perspektif perorangan Mutohir dan Maksun (2007:50) mengatakan bahwa, rendahnya tingkat berolahraga disebabkan oleh beberapa hal antara lain:

- a) Kegiatan olahraga yang yang cenderung berorientasi pada peningkatan prestasi, sehingga membatasi partisipasi orang yang kurang berminat mengejar prestasi.
- b) Kurangnya keterampilan gerak dasar sehingga mereka sukar menekuni suatu cabang olahraga.
- c) Rendahnya derajat kesehatan atau kebugaran jasmani sehingga secara psikologis merasa tidak mampu.

- d) Tingkat ekonomi yang rendah sehingga tidak mampu memenuhi pengeluaran minimal untuk melibatkan diri dalam kegiatan olahraga.
- e) Terkurusnya tenaga dan waktu akibat terlalu sibuk dalam pekerjaan.
- f) Belum tersedianya fasilitas olahraga khusus diperuntukan bagi para lansia.
- g) Belum adanya fasilitas olahraga di tempat-tempat umum yang memberikan akses kepada para penderita cacat, sehingga mereka tidak memberikan keinginannya untuk turut berolahraga bersama warga masyarakat lainnya.

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

2.4 Kebugaran Jasmani

2.4.1 Devinisi Kebugaran Jasmani

Kebugaran dan aktifitas fisik di banyak negara selama beberapa tahun terakhir menunjukkan hal yang positif yang hubuganya dengan masyarakat terutama tentang kesehatan masyarakat (Jo Harris dkk, 2018). *Physical Fitness* selain diterjemahkan sebagai kebugaran jasmani, diterjemahkan pula dengan istilah-istilah lain misalkan: kesegaran jasmani, kesanggupan jasmani dan kesempatan jasmani (Griwijoyo & Sidik, 2010:1). Menurut Ipang Setiawan dkk (2019:296) kebugaran jasmani adalah faktor penting di dalam tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari untuk menghindari kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani (*Physical Fitness*) secara harfiah berarti kesesuaian fisik atau kecocokan jasmani akan tugas-tugas dalam memenuhi tuntutan hidup sehari-hari (Budayati, 2009:143). Menurut Ibnu Darmawan (2017:145) kebugaran jasmani merupakan salah satu modal utama yang harus dimiliki oleh manusia, karena dengan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik maka manusia akan lebih mudah dalam melakukan aktivitas atau pekerjaan, sebaliknya dengan tingkat kebugaran jasmani yang rendah maka manusia akan mendapatkan kesulitan dalam melakukan segala aktivitas sehari-hari karena kebugaran jasmani memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan manusia.

2.4.2 Manfaat Kebugaran Jasmani

Tidak bisa dipungkiri bahwa kebugaran jasmani sangat penting perannya bagi setiap orang, terutama bagi seseorang yang suka berolahraga. Apabila kebugaran seseorang baik, maka dapat melakukan aktivitas olahraga dengan maksimal, dan begitupun sebaliknya. Banyak manfaat yang didapat seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang baik. Menurut Nosa dan Faruk (2013:3) manfaat kebugaran jasmani bagi tubuh adalah dapat mencegah berbagai penyakit, seperti jantung, pembuluh darah dan paru-paru sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan dengan jasmani yang bugar, hidup menjadi semangat dan menyenangkan. Kebugaran jasmani yang dibutuhkan individu sangat berbeda tergantung dari sifat tantangan fisik yang dihadapinya (U.Meirizal, 2014). Sedangkan menurut Aditiawan, Sugiyanto, dan Siswandari (2017:47) secara umum proses aktivitas fisik oleh seseorang secara tidak langsung mempengaruhi kondisi tubuh pelaku, seperti pada kemampuan sistem kekebalan tubuh yang meningkat dan keterampilan motorik yang lebih baik diperoleh dari gerakan yang dilakukan berulang kali.

2.4.3 Komponen Kebugaran Jasmani

Menurut Nurhasan dalam (Nosa dan Faruk, 2013:3), kebugaran jasmani meliputi beberapa komponen, yang dikelompokkan dalam 2 aspek, antara lain:

1. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, diantaranya adalah:

a. Kekuatan (*Strength*)

Adalah besarnya tenaga yang digunakan oleh sekelompok otot pada saat melakukan kontraksi.

b. Kelentukan (*flexibility*)

Adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakannya (*range of movement*).

c. Komposisi Tubuh

Adalah komposisi relatif dari lemak tubuh dan masa tubuh. Dimana komposisi tubuh dinyatakan dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu berat badan dalam kilogram dibagi dengan tinggi badan kuadrat dalam meter. Selain itu, juga dinyatakan dalam presentase lemak tubuh yaitu perbandingan antara berat lemak tubuh dan berat badan yang diperoleh berdasarkan ketebalan lemak.

d. Dayan Tahan (*Endurance*)

Adalah kemampuan untuk melakukan sesuatu gerakan atau usaha melewati suatu periode tertentu.

2. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. Diantaranya yaitu:

a) Kecepatan (*speed*)

Merupakan kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain. Kecepatan merupakan keterampilan yang diperlukan

berbagai aktivitas. Terutama dalam aktivitas pendidikan jasmani atau olahraga.

b) Daya (*power*)

Merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengerahan otot secara maksimal.

c) Kelincahan (*agility*)

Adalah bergerak dengan berubah-ubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

d) Keseimbangan (*Balance*)

Adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan.

e) Koordinasi (*coordination*)

Koordinasi merujuk pada terjadinya hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar, dan efisien.

f) Kecepatan reaksi (*reaction speed*)

Yang berkaitan dengan waktu yang diperlukan, dari saat diterimanya stimulus atau rangsangan sampai awal munculnya respon atau reaksi.

2.4.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

Menurut suharjana dalam (Eka Swasta Budayati, 2010:146) faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang antara lain sebagai berikut:

1. Umur

Setiap tingkatan umur mempunyai tingkat kebugaran jasmani yang berbeda dan dapat ditingkatkan pada hampir semua usia. Kebugaran jasmani anak-anak meningkatkan sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1%, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai sepekatnya.

2. Jenis kelamin

Tingkat kebugaran jasmani laki-laki biasanya lebih baik jika dibandingkan dengan perempuan. Hal ini dikarenakan kegiatan fisik yang dilakukan laki-laki lebih banyak bila dibandingkan dengan perempuan. Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang lebih besar.

3. Makanan

Asupan gizi yang seimbang (12% protein, 50% karbohidrat, dan 38% lemak) dapat berpengaruh untuk kebugaran jasmani seseorang, karena dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh.

4. Tidur dan Istirahat

Istirahat sangat dibutuhkan bagi tubuh untuk membangun kembali otot-otot setelah melakukan latihan berat dikala perangsangan pertumbuhan otot. Tidur yang cukup sangatlah perlu bagi pikiran dengan makanan dan udara.

5. Kegiatan jasmani atau berolahraga

Kegiatan jasmani apabila dilakukan sesuai prinsip latihan, takaran latihan dan metode latihan yang benar akan dapat memperoleh hasil yang

positif, seperti dapat mencegah timbulnya atrofi yang diakibatkan karena badan yang tidak diberi kegiatan.

2.4.5 Macam-Macam Pengukuran Kebugaran Jasmani

Menurut Susilodinata Halim (2012:34) ada beberapa macam tes kebugaran jasmani, antara lain : 1) Tes lari 2.4000 m; 2) Tes lari 12 menit; 3) Tes jalan cepat 4.800 m; 4) Tes lari di tempat; 5) Tes naik turun bangku (*Havard step test*); 6) Tes naik turun bangku Metode Sharkey; 7) Tes naik turun bangku metode Kash; 8) Tes sepeda statis cara Astrand; 9) Treadmill test, dll.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Bersarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Tingkat partisipasi dalam berolahraga di Kabupaten Blora ditinjau dari *sport development index* masuk dalam kategori Menengah atau sedang. aktivittas olahraga pada hari libur atau waktu luang serta dilakukan secara individu maupun berkelompok.
- 2) Tingkat kebugaran jasmani masyarakat di Kabupaten Blora ditinjau dari *sport development index* masuk dalam kategori menengah atau sedang. Berdasarkan tes yang telah dilakukan berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja sampai orang dewasa dengan menggunakan *multistage fitness test* (MFT). Kebugaran jasmani sebagai luaran dari partisipasi masyarakat dalam berolahraga.

5.2 Saran

Saran yang dapat disampaikan oleh peneliti yaitu:

1. Bagi Pemerintah Kabupaten Blora

Untuk pemerintah Kabupaten Blora, dengan melihat hasil dari penelitian yang sudah dilakukan, dari 2 aspek yang berkaitan dengan pembangunan olahraga di Kabupaten Blora yang masuk dalam kategori menengah atau

sedang. Saran dari peneliti untuk kedepannya, diharapkan pemerintah Kabupaten Blora lebih memperhatikan lagi pembangunan olahraga yang ada di Kabupaten Blora, khususnya pada aspek partisipasi dan kebugaran jasmani agar kedepannya tingkat pembangunan olahraga di Kabupaten Blora menjadi lebih baik, tidak tambah buruk, atau minimal sama dengan sekarang. Banyak cara yang bisa dilakukan untuk meningkatkan pembangunan olahraga di Kabupaten Blora, seperti pembangunan atau pengembangan ruang terbuka olahraga, sarana dan rasarana olahraga untuk melakukan olahraga rekreasi di setiap kecamatan maupun desa-desa secara layak dan merata. Peran pemerintah untuk meningkatkan partisipasi olahraga di masyarakat juga dapat melalui pengadaan berbagai macam kegiatan atau perlombaan dari beberapa cabang olahraga yang dilakukan secara berkala, agar menumbuhkan kemauan untuk berolahraga mulai dari usia dini hingga orang dewasa sehingga tingkat partisipasi olahraga masyarakat untuk melakukan olahraga dapat meningkat. Harapannya dengan partisipasi masyarakat dalam berolahraga meningkat, maka akan berpengaruh pula pada meningkatnya kebugaran jasmani masyarakat.

2. Bagi Masyarakat

Harapan bagi masyarakat kedepannya dengan adanya program olahraga dari pemerintah Kabupaten Blora, maka masyarakat bisa lebih sering melakukan aktivitas olahraga, karena olahraga itu sangat penting bagi kesehatan. Masyarakat juga bisa memanfaatkan fasilitas-fasilitas ruang terbuka olahraga yang sudah disediakan oleh pemerintah untuk bisa dimanfaatkan untuk berolahraga dan jangan lupa untuk selalu menjaga

fasilitas-fasilitas olahraga tersebut agar awet dan tidak rusak, sehingga dapat digunakan dalam jangka waktu yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditiawan, A., Sugiyanto, S., & Siswandari, S. (2017). Physical Activity of Primitive Society in Jambi, Indonesia. *European Journal of Physical Education and Sport Science*.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arwin, H., Miskalena, M., & Abdurrahman, A. (2017). Hubungan Ketepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Stop Passing Olahraga Futsal pada Siswa SMA Negeri 9 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3).
- Bangun, S. Y. (2013). Analisis Sport Development Index Kota Tebing Tinggi Sumatera Utara Tahun 2012. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 7(2), 800-810.
- Basuki, S. (2017). Partisipasi Mahasiswa Dalam Kegiatan Olahraga Dan Sarana Prasarana Pendukung Pada Universitas Lambung Mangkurat. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 16(1).
- Budayati, E. S. (2009). Pentingnya Kebugaran Jasmani Bagi Guru Profesional. *Medikora*, (2).
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 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), 61-71.
- Giriwijoyo, S., & zafar Sidik, D. (2010). Konsep Dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 2(1), 1-9.
- Halim, S. (2012). Manfaat Tes Kebugaran/Kesegaran Jasmani Untuk Menilai Tingkat Kebugaran. *Jurnal Kedokteran Mediatek*, 33-37.
- Hadjarati, H. (2009). Memberdayakan Olah Raga Nasional. *Jurnal Pelangi Ilmu*, 2(5).
- Harris, J., Cale, L., Duncombe, R., & Musson, H. (2018). Young people's knowledge and understanding of health, fitness and physical activity: issues, divides and dilemmas. *Sport, Education and Society*, 23(5), 407-420.
- Indrayana, B. (2019). Kajian Tentang Sport Development Index Kota Jambi Tahun 2017. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 3(1), 55-66.
- Kristiyanto, A. (2012). Penguatan Kebijakan Publik Usaha Pengentasan Kemiskinan Melalui Pengembangan Industri Mikro Olahraga. *Jurnal*

Ekonomi Pembangunan: Kajian Masalah Ekonomi dan Pembangunan, 12(2), 200-211.

- Kusumah, R. D., Warsito, B., & Mukid, M. A. (2017). Perbandingan Metode K–Means Dan Self Organizing Map (Studi Kasus: Pengelompokan Kabupaten/Kota Di Jawa Tengah Berdasarkan Indikator Indeks Pembangunan Manusia 2015). *Jurnal Gaussian*, 6(3), 429-437.
- Laily, E. I. A. N. (2015). Partisipasi Masyarakat dalam perencanaan pembangunan partisipatif. *Kebijakan dan Manajemen Publik*, 3(2), 186-190.
- Lesmana, K. Y. P. (2014). Pentingnya Olahraga Dan Kesehatan Gizi Bagi Keluarga Dan Olahragawan. In *Prosiding Seminar Nasional MIPA*.
- Ma'mun, A. (2016). Pembudayaan Olahraga dalam Perspektif Pembangunan Nasional di Bidang Keolahragaan, 2015-2019: Konsep, Strategi, dan Implementasi Kebijakan. *SOSIOHUMANIKA*, 9(1).
- Meirizal, U. (2014). Aplikasi Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Sebagai Upaya Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Inovasi Sekolah Dasar*, 1(1), 157-165.
- Morris, W. (2016). Influence of Teacher Participation on Student Fitness and Student Participation in Physical Education.
- Muryadi, A. D. Peran Pemerintah Dalam Pembangunan Pemuda Dan Olahraga Di Indonesia.
- 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.
- Natalia, D. (2017). Ruang Terbuka Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Bagian Dari Pembangunan Olahraga Kabupaten Wonogiri. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional* (Vol. 1, No. 1).
- Nomor, U. U. R. I. (3). Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. *Jakarta: Biro Humas dan Hukum Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*.
- NOSA, S., & SEPTIAN, A. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepakbola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1).
- Nulhadi, A., Soegiyanto, S., & Pramono, H. (2019). Sports Development in North Lombok Regency Review from the Sports Development Index. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(6), 241-245.
- Perišić, V., Avramović, N., & Perišić, J. (2013). Mens sana in corpore sano in modern sport. *Serbian Journal of Sports Sciences*, 7(3).
- Permana, A. (2016). Tingkat Partisipasi Olahraga Dan Ketersediaan Sdm Keolahragaan Kota Pontianak Provinsi Kalimantan Barat Ditinjau Dari Sport Development Index (SDI). *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(1), 9-19.
- Pradhana, A. (2016). Analisis Sport Development Index Kecamatan Ngronggot Kabupaten Nganjuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 4(4).

- Prasetyo, D. E., Damrah, D., & Marjohan, M. (2018). Evaluasi Kebijakan Pemerintah Daerah dalam Pembinaan Prestasi Olahraga. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 32-41.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2).
- Prativi, G. O. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kebugaran Jasmani. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 2(3).
- Purwono, E. P., Irsyada, R., Setiawan, I., & Abdulaziz, M. F. (2019, November). Improvement Quality of Physical Education Reviewed by Sports Development in Pekalongan. In *5th International Conference on Physical Education, Sport, and Health (ACPES 19)*. Atlantis Press.
- Riyoko, E., & Sulaiman, S. K. (2017). Kebijakan Pemerintah Kabupaten Musi Banyuasin Dalam Mengembangkan Minat Masyarakat Untuk Berolahraga. *Jurnal Dosen Universitas PGRI Palembang*.
- Saban, Y. D. (2019). Indeks Pembangunan Olahraga (Sport Development Index) Kabupaten Flores Timur. *Penjaskesrek Journal*, 6(1).
- Sarnowo, H. (2016). Klasifikasi Wilayah Provinsi Di Indonesia Dengan Pendekatan Tipologi Klassen. *Efektif Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 7(1), 45-57.
- Setiawan, I., Purwono, E. P., Yuwono, C., & Dharmawan, D. B. (2017). The Identification of Open Space Area Sport in Universitas Negeri Semarang. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 6(2), 133-139.
- 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.
- Setiawan, I., & Faza, R. U. (2019, October). Pembangunan Olahraga Ditinjau dari SDI Guna Peningkatan Kualitas Pendidikan Jasmani Berwawasan Konservasi. In *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)* (Vol. 2, No. 1).
- 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).
- Soegiyanto, K. S. (2013). Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Olahraga. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(1).
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif dan R & D*. Bandung: ALFABETA, cv.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta, cv.

Sultoni, K., & Suherman, A. (2017, March). Barriers to Physical Activity on University Student. In *IOP Conference Series: Materials Science and Engineering* (Vol. 180, No. 1, p. 012210). IOP Publishing.

Sutrisno, J. (2013). Peran Dinas Pendidikan, Pemuda dan Olahraga dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga di Kabupaten Pontianak. *JPMIS*.

Toho Cholik Mutohir dan Ali Maksum. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: